

live mit Hörern und Experten

Hörer-Information

WDR 5, Montag, 26. März 2007, 15.05 - 16.00 Uhr
WDR 5, Dienstag, 27. .2007, 00.05 - 01.00 Uhr

Mit den Zehen wackeln und Kopfstand üben: Wie Kinder ihren Körper lieben lernen

Studiogast: Liesel Polinski, PEKiP-Mitgründerin und Autorin

„Der Körper ist mein Haus“, hat eine Tänzerin mal gesagt. „Und ich weiß, dass ich mein ganzes Leben darin verbringen werde.“ Ein gutes Gefühl zum und im eigenen Körper ist mit die Grundlage einer umfassenden Lebensfreude und Gesundheit – und die Basis dafür wird in der Kindheit gelegt. Kinder brauchen vielfältige Erfahrungen mit dem eigenen Körper, die ihrem jeweiligen Alter entsprechen. Ihre Eltern können ihnen dabei helfen, den eigenen Körper zu lieben und sich darin „zu Hause“ zu fühlen.

Sich selbst fühlen

Meine Nase gehört zu mir – auch wenn sie vielleicht ein bisschen schief ist. Genauso wie meine Augen, auch wenn sie nicht so strahlend blau sind wie die der besten Freundin. Kinder brauchen ein positives Gefühl zu ihrem Körper, damit sie mit der Zeit ein stabiles Selbstbewusstsein aufbauen können. Das zu entwickeln ist nicht leicht, denn viele Jugendliche und Erwachsene haben ein eher gestörtes Verhältnis zu ihrem Körper. Sie finden sich zu dick, zu groß, zu blond – und schämen sich. Ausdruck dieser Unzufriedenheit mit sich selbst (und vieler ungelöster innerer Konflikte) können dann zum Beispiel verschiedene Süchte sein, zum Beispiel Magersucht oder Bulimie. Ein gesundes Körpergefühl geht mit einem guten Selbstbewusstsein einher und ist ein Puzzlestein, um solche Erkrankungen zu verhindern. Außerdem haben Menschen, die sich schön finden, sicherlich mehr Spaß am Leben.

Kinder erleben intensiv von sich aus. Diese Grundfähigkeit brauchen Eltern nicht zu wecken. Aber es ist sinnvoll, Kindern Gelegenheit dazu zu geben und sich bewusst zu machen, wie wichtig diese Erfahrungen sind.

WDR 5 LebensArt

Tel 0221/220 3197
Fax 0221/220 5556

email
LebensArt@WDR.de

Internet
www.wdr5.de/lebensart

Post
WDR 5 LebensArt
50600 Köln

Service

WDR 5 Hotline
0180 5678-555
(14 Cents/Min. aus dem deutschen Festnetz)

WDR 5 im Internet
www.wdr5.de

Körperkontakt ist für Kinder lebenswichtig

Welche Erlebnisse für ein Kind wichtig sind, hängt vom Alter ab. Ein Säugling braucht vor allem Körperkontakt zu seinen Eltern und anderen vertrauten Menschen. Die Haut ist das größte menschliche Organ und braucht von Anfang an „Nahrung“, also Zärtlichkeit. Es ist schön, wenn Eltern das Baby viel streicheln und dabei Blickkontakt halten.

Gut ist es auch, das Streicheln mit Spielen zu verbinden, wenn der Säugling etwas älter ist. Einfache Abzählreime machen dem Kind Spaß – wenn dabei auch noch verschiedene Körperteile berührt werden.

Eine gute Möglichkeit, intensiven Körperkontakt zum Kind aufzubauen und zu behalten, ist die regelmäßige Babymassage: Kommunikation direkt über die Haut. Über Babymassage gibt es einige Bücher; außerdem bieten verschiedene Veranstalter Kurse zur Babymassage an.

Auch beim PEKiP (Prager Eltern-Kind-Programm) sind die Kinder nackt und genießen den Hautkontakt zu ihren Eltern und den anderen Kindern. Auch außerhalb der Gruppenstunden ist es empfehlenswert, Kinder nach Möglichkeit immer mal wieder nackt liegen oder krabbeln zu lassen, wenn der Raum entsprechend warm ist, empfiehlt Liesel Polinski, PEKiP-Mitgründerin und –Gruppenleiterin und Studiogast in der LebensArt-Sendung.

Streichelspiele sind grundsätzlich nicht nur auf das Baby- und Kleinkindalter beschränkt. Sie machen auch älteren Kindern Spaß und schaffen eine nahe Atmosphäre zwischen Eltern und Kindern, wenn sich das Kind aus freien Stücken für oder gegen das Spiel entscheiden darf. Mütter oder Väter können zum Beispiel ein Gewitter auf dem Rücken ihres Kindes nachmachen und ihre Fingerspitzen sanft tanzen lassen, wenn es erst wenig regnet und dann schneller werden, wenn es hagelt, usw. Beliebt ist es auch, auf dem Rücken einen Buchstaben zu malen – und das Kind muss ihn erraten. Auch für größere Kinder sind Massagen schön, wenn sie mit einer Geschichte oder mit Musik verbunden sind. Grundlage ist bei jedem Körperkontakt, dass das Kind „nein“ sagen darf, wenn es gerade keinen Kontakt möchte.

Ausprobieren und angucken

Ob der Magen knurrt oder ein Niesen in der Nase lauert – Kinder finden ihren Körper grundsätzlich spannend und können viel Zeit damit verbringen, sich alles anzugucken und vieles auszuprobieren. Sie betrachten hingebungsvoll im Spiegel ihren Bauch oder gucken sich tief in die Augen. Sie sparen natürlich bei der Entdeckungsreise über ihren Körper auch ihre Geschlechtsteile nicht aus. Das gehört zur gesunden Entwicklung dazu, denn Kinder sind von Beginn an sexuelle Wesen. Je nach ihrer eigenen Erziehung finden es Eltern eher unangenehm, wenn sich Kinder offen in der Küche oder im Wohnzimmer offen an ihren Geschlechtsteilen berühren, um sich lustvolle Gefühle zu machen. Es ist aber wichtig, die Kinder nicht zu beschämen oder zu verurteilen. Fachleute schlagen vor, dem Kind zu erklären, dass das ganz in Ordnung sei, aber es das lieber an einem Ort tun sollte, an dem es allein ist.

Kinder probieren auch Dinge mit ihrem Körper aus, die Eltern möglicherweise zunächst einmal schockieren. Sie spielen und matschen zum Beispiel hingebungsvoll mit ihrem Kot. Sie finden das, was aus ihrem Körper kommt, spannend – und es ist ein schönes Gefühl, etwas Weiches zwischen den Händen zu haben. Das können Eltern ja anerkennen, aber den Forscherdrang trotzdem in zivilere Bahnen lenken und ihrem Kind etwas anderes zum Matschen geben als den Inhalt der Windel.

Kleinkinder sind sehr gerne nackt – entweder ganz oder zumindest an einigen Körperteilen und machen dabei elementare Erfahrungen: beim Plantschen in der Badewanne, beim Spielen mit dem Gartenschlauch oder beim Rennen über die Wiese. Mit dem eigenen Körper hautnah die Welt zu erfahren, ist wunderbar und ist die Basis dafür, sich im eigenen Körper zu Hause zu fühlen.

Erfahrungen zu Hause und in der Natur

Zugang zu ihrem Körper finden Kinder also durch ihre Sinne – und das wollen sie voll auskosten. Das beginnt schon zu Hause. Kleine Kinder wollen vieles anfassen, ausprobieren und mithelfen – beim Blumen gießen, kochen oder Wäsche aufhängen. Eltern sollten das, soweit es die Zeit im Haushalt zulässt, ermöglichen. Sie bieten ihren Kindern dadurch die Möglichkeit, ihren Körper zu spüren. Vor allem in der Natur macht das Kindern großen Spaß. Sie rennen barfuß über eine

Wiese, klettern hoch auf einen Baum oder quieken im kalten Wasser eines Sees. In solchen Situationen fühlen sich Kinder intensiv und erleben ihre Grenzen, wenn das Herz bis zum Hals schlägt und sie ganz außer Atem sind.

Auch der Sport – ob drinnen oder draußen – ermöglicht solche Bewegungserfahrungen und ist gleichzeitig eine ständige Herausforderung für das Kind. Das gilt beim Klettern im Baum ebenso wie in anderen Situationen des Lebens. Es ist also gut, wenn Eltern ihren Kindern viel Bewegung ermöglichen. Das geht nicht nur nachmittags und am Wochenende, sondern auch vormittags, wenn die Kinder betreut werden. Mittlerweile gibt es einige bewegungsfreundliche Schulen und Kindergärten, die Sport und Spiel fest in ihr Tagesprogramm einbauen.

Ernährung

Natürlich ist es für ein gutes Körpergefühl auch wichtig, dass das Kind gut und vollwertig ernährt wird. Eltern sollten darauf achten, dass die gute Ernährung angeboten wird, aber auch Spaß macht, z.B., indem das Vollkornbrot mit Käse mit Hilfe von Möhren und Gurkenscheiben als „Clown“ daherkommt. Ein Kind, das sich fit fühlt und den eigenen Körper mag, wird auch eher verstehen, dass es diesem Körper was Gesundes liefern muss, „Bausteine zum Wachsen, viele verschiedene“. Natürlich gilt auch hier: Eltern sind Vorbilder...

Die Eltern als Basis

Wenn Eltern darüber nachdenken, wie sie ihren Kindern ein gutes Gefühl zum eigenen Körper vermitteln können, ist der Umgang mit dem eigenen Körper entscheidend. Eltern sollten sich darüber im Klaren sein, wie sie ihren eigenen Körper finden. Wer sich selbst nicht mag, wird es auch schwer haben, den Körper seines Kindes ohne Einschränkungen anzunehmen. Aber das ist die Grundlage, um ein gutes Körpergefühl zu vermitteln. Was Kinder sehr kränkt und in ihren Grundfesten erschüttert, sind Bewertungen und Beleidigungen. Ausdrücke wie „Die hässlichen Beine hast Du von mir“ oder „Du bist echt zu dick!“ können im Selbstbewusstsein des Kindes tiefe Spuren hinterlassen. Bewertungen gehören nicht in eine Kommunikation zwischen Eltern und Kindern. (Wenn Eltern merken, dass sie den Körper ihres Kindes nicht annehmen können, weil sie sich selbst nicht schön finden, liegt oft eine schwierige Erfahrung in der

eigenen Kindheit vor, die möglicherweise professioneller Beratung bedarf.)

Lesetipps

Marcella Barth, Ursula Markus: Zärtliche Eltern
Atlantis, Orell Füssli, 1996
ISBN 3715200871
Preis: 17,50 Euro

Liesel Polinski: PEKiP: Spiel und Bewegung mit Babys.
Rororo-Verlag, 2001
ISBN: 978-3499609725
Preis: 9,90 Euro

Liesel Polinski: Kleine Kinder entdecken die Welt. Was Eltern dazu beitragen können.
Rororo-Verlag, 1998.
ISBN: 978-3499605796
Preis: 8,50 Euro.

Adressen:

PEKiP e.V., Am Böllert 7, 47269 Duisburg
Telefon: 0203-712330
<http://www.PEKiP.de>

Moderation: Franz Josef Hansel
Recherchen: Nicole Vergin
Redaktion: Bergit Fesenfeld