

## Von Anfang an bewegt! PEKiP – das Prager Eltern-Kind-Programm

### Kopf in Bauchlage heben (ab 2 Monate)

Ihr Baby liegt auf dem Bauch. Legen Sie Ihren Unterarm unter seinen Brustkorb. Seine Oberarme liegen vor Ihrem Arm. Das Kind wird sich auf seinen Unterarmen abstützen und den Kopf heben. Manchmal macht es mit den Beinen Kriechbewegungen. Legt es seinen Kopf auf die Unterlage ab, hat es wahrscheinlich genug.

### Wasserball mit Händen und Füßen greifen (ab 5 Monate)

Ihr Kind liegt auf dem Rücken. Über seine Brust halten Sie einen Wasserball an einer Schnur. Das Baby wird ihn vorsichtig mit den Händen berühren, will ihn fassen. Halten Sie den Ball an seine Fußsohlen, winkelt es die Beine an, um dagegen zu treten. Einige Wochen später wird es Hände und Füße gleichzeitig einsetzen, um mit dem Ball zu spielen.

### Krabbeln auf schräger Ebene (ab 9 Monate)

Krabbeln ist eine gute Grundlage für die spätere Koordination und Körperhaltung. Eine schräge Ebene regt Ihr Baby zu verschiedenen Bewegungen an. Legen Sie ein Brett (Regal-, Bügelbrett) nur wenig schräg. Beim Krabbeln über das Brett übt das Kind, sein Gleichgewicht so zu verlagern, dass es die Schräge in beide Richtungen überwinden kann. Später darf das Brett etwas schräger liegen.

Der fünf Monate alte Leo untersucht einen Greifring. Mira beobachtet ihn, wendet sich ihm zu, dreht sich auf die Seite und – hopp – noch ein Stück weiter auf den Bauch. „Hey, du hast dich ja gerade zum ersten Mal gedreht“, freut sich ihre Mutter. Tatsächlich bestätigen sich in PEKiP-Stunden die Beobachtungen sozialwissenschaftlicher und verhaltensbiologischer Studien: Bereits wenige Monate alte Säuglinge reagieren aufeinander. Werden sie älter, stimmen sie ihr Verhalten aufeinander ab, bewegen sich zueinander hin, wollen Körperkontakt aufnehmen. Aktuelle Forschungen zeigen zudem, wie bedeutsam Umweltfaktoren für die Bewegungsentwicklung der Kleinen sind – und wie wichtig wiederum Bewegung für geistig-seelische und sozial-emotionale Prozesse ist. Darüber hinaus steht fest: Die positive Wirkung äußerer Reize auf das Lernvermögen setzt erst dann ein, wenn ein Kind sie mehrmals erfährt. Eine PEKiP-Gruppe bietet ihm diese Möglichkeit.

**Die Ursprünge:** Die Idee für die Anregungen hatte Dr. Jaroslav Koch, Psychologe am Institut für Mutter und Kind in Prag. Er entwickelte in den 60er Jahren Bewegungsspiele, die Kinder im ersten Lebensjahr ohne störende Kleidung und Windel in einem warmen Raum erlebten. Erfreut stellte er fest: Babys, mit denen er regelmäßig spielte, entwickelten sich besser als Kinder, mit denen niemand spielte. Sie fanden rascher einen Schlafrythmus, waren spontaner, aktiver und insgesamt

zufriedener. In Deutschland entwickelte die Psychologin Prof. Christa Ruppelt auf der Basis von Kochs Spiel- und Bewegungsanregungen seit 1973 gemeinsam mit Sozialpädagoginnen und Sozialarbeiterinnen ein gruppenpädagogisches Konzept: das „Prager Eltern-Kind-Programm“, kurz PEKiP. Heute treffen sich wöchentlich mehr als 50.000 Eltern mit ihren Babys in einer solchen Gruppe.

**Die Ziele:** PEKiP unterstützt Kinder in ihrer Entwicklung und hilft ihnen, Fähigkeiten zu entdecken, auszuprobieren und weiterzuentwickeln. Es bietet ihnen Kontakte zu Gleichaltrigen. Das gemeinsame Spiel fördert die Eltern-Kind-Beziehung. Darüber hinaus können sich Mütter und Väter austauschen. Es gibt dabei kein „richtig“ oder „falsch“. Vielmehr steht die Freude der Babys am Spiel im Zentrum. Sie werden nicht passiv bewegt, sondern bewegen sich selbst. Ihr Befinden und ihre Bedürfnisse entscheiden über den Verlauf der Stunde.

**Die Praxis:** In einer PEKiP-Gruppe treffen sich wöchentlich sechs bis acht Erwachsene mit ihren möglichst gleichaltrigen Babys. Optimal beginnen die Kinder mit vier bis sechs Wochen und bleiben im ersten Lebensjahr zusammen. Die Babys sind während der Spielzeit nackt; inklusive Aus- und Anziehen der Kleinen dauert eine Einheit 90 Minuten. Die Gruppenleiterin beobachtet mit den Eltern die Kinder, gibt individuelle Anregungen zum Spiel und fördert die Kommunikation der Erwachsenen untereinander. Als Spielzeug reichen wenige einfache Gegenstände wie Bälle, Tücher, Plastikflaschen oder Rasseln aus.

*Liesel Polinski,  
Dipl.-Sozialarbeiterin und PEKiP-Gründerin, Schwerte*