



Liesel Polinski, Erika Roch

Neugeborene beginnen mit allen Sinnen die Welt spielerisch zu begreifen. Schon mit sechs Wochen zeigen Babys, welches Spiel ihnen gut tut. Das Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP) lädt Mütter und Väter dazu ein, dieses Bedürfnis des Kindes nach Anregung und Spiel optimal zu unterstützen.

Fünf nackte Babys liegen auf dem warmen Fußboden. Marcel kräht laut. Julia, 5 1/2 Monate alt, wendet sich zu ihm hin, dreht sich auf die Seite und - schwupp - noch ein Stück weiter auf den Bauch. "Oh, was machst du denn?" ruft Julias Mutter überrascht, "jetzt hast du dich ja zum ersten Mal umgedreht!" Alle anderen Mütter freuen sich.

Ein Vater sitzt auf dem Boden, sein drei Monate altes Töchterchen liegt auf seinen Knien. Beide sind in ein inniges Zwiegespräch vertieft. Als er zu mir herüberschaut, signalisiere ich ihm: "Laßt euch von nichts ablenken." Der Mann schaut seinem Baby weiterhin in die Augen, antwortet auf sein Gurren und Lallen, macht ihm etwas Neues vor und wartet ab, was daraufhin passiert, um wiederum zu reagieren. Später sagt er zu mir: "Ich habe noch nie einen solch intensiven Kontakt mit meiner Tochter erlebt. Jetzt habe ich eine Ahnung, was es heißt ihr Vater zu sein."

Ein Programm für Eltern und Kinder

So ähnlich oder auch ganz anders geht es in vielen PEKiP-Gruppen zu. Die fünf Buchstaben stehen für das Prager-Eltern-Kind-Programm - ein gruppenpädagogisches Konzept, mit dem die körperliche und geistige Entwicklung des Säuglings unterstützt werden kann. Die Idee dazu stammt von dem tschechischen Kinderpsychologen Dr. Jaroslav Koch. Ende der 60er Jahre entwickelte er am Prager Institut für Mutter und Kind Bewegungsspiele für Kinder im ersten Lebensjahr. Koch war der Ansicht, daß Säuglinge in unserer Kultur ihren Bewegungsdrang nicht ausreichend entfalten können. Zu häufig liegen die Kleinen im Bett und Kinderwagen oder werden durch enge Kleidung eingengt. Mit der Möglichkeit sich zu bewegen, wird dem Säugling eine wichtige Ausdrucksform der körperlichen und geistigen Entwicklung gegeben. Kinder, mit denen Koch und seine Mitarbeiterinnen regelmäßig spielten, entwickelten rascher einen gleichmäßigen Schlafrythmus sowie eine zufriedener Stimmung und wurden seltener krank.

PEKiP heute

In den 70er Jahren griffen die Professoren Christa Ruppelt von der Evangelischen Fachhochschule in Bochum und Hans Ruppelt von der Gesamthochschule Wuppertal die Erkenntnisse von Koch

auf. In Zusammenarbeit mit Sozialarbeiterinnen und Pädagoginnen entwickelten sie das Prager-Eltern-Kind-Programm. Mittlerweile werden im ganzen Bundesgebiet PEKiP-Kurse angeboten. Im Mittelpunkt stehen dabei vier gleichrangige Ziele, die sich gegenseitig ergänzen

- *Das Baby in seiner Entwicklung begleiten.*

Direkt nach der Geburt kann der Säugling bereits eine Menge Bewegungen ausführen. Er kann Finger, Arme, Füße und Beine beugen und strecken. Durch seine Bewegungen entdeckt er seine Umwelt und lernt ständig dazu. Dabei kann er Wege und Ziele seiner Entwicklung selbst bestimmen. Allerdings nur, wenn das Kind genügend Gelegenheit hat, seinen Bewegungsdrang auszuleben.



Mit dem Kind auf dem Boden liegen (ab 2 Monate)

Legen Sie sich vor Ihr Kind auf den Fußboden, und schauen Sie es an: Wohin schaut es? Ist sein Gesichtsausdruck zufrieden? Lauscht es auf irgendwelche Geräusche? Lallt es, oder gibt es andere Geräusche von sich? Ist es in sich selbst versunken und ruhig? Freut es sich, Sie zu sehen? Woran merken Sie, dass es müde wird und genug hat?

- *Beziehung zwischen Eltern und Kind stärken.*

In den PEKiP-Gruppen erfahren Eltern, wie sie ihre Kleinen bereits in den ersten Wochen anregen können. Das genaue Hinschauen und Hinhören auf die feinen Signale der Babys und das sich daraus ergebende Spiel verstärkt die Freude am Zusammensein und gemeinsamen Tun.

- *Kontakt und Erfahrungsaustausch unter Müttern und Vätern ermöglichen.*

Alle wichtigen Fragen der neuen Familiensituation, Freude, Anstrengung und Last mit dem Baby können in der Gruppe besprochen werden. Viele Kontakte entwickeln sich über die Zeit der Kursstunden hinaus. So ist PEKiP ein Beitrag zum sozialen Netz junger Familien.

- *Kontakte der Kinder zu Gleichaltrigen fördern.*

Die Kinder können untereinander erste Beziehungen knüpfen. Bereits am Ende des ersten Vierteljahres beobachtet der Säugling andere Kinder, ahmt sie nach oder berührt sie.

PEKiP-Gruppen werden in Familienbildungsstätten, Hebammenpraxen, Gesundheitshäusern, Bürgerzentren oder anderen Einrichtungen der Erwachsenenbildung angeboten. Nur Gruppenleiterinnen, meist Sozialpädagoginnen, die eine Ausbildung des PEKiP e. V. absolviert haben, dürfen solche Gruppen durchführen. Wöchentlich treffen sich bis zu acht Mütter oder Väter mit ihren Babys zum gemeinsamen Spiel und Gesprächen. Bereits mit vier bis sechs Wochen, nachdem die dritte Vorsorgeuntersuchung stattgefunden hat, kann mit PEKiP begonnen werden. Ideal ist es, wenn die Gruppe während des gesamten ersten Lebensjahres des Babys zusammen bleibt. Auch behinderte oder von Behinderung bedrohte Babys können mit ihren Eltern teilnehmen.



Kopf in Bauchlage heben (ab 2 Monate)

Das Baby liegt auf dem Bauch. Legen Sie Ihren Unterarm unter den Brustkorb des Kindes. Seine Oberarme liegen vor Ihrem Arm. Das Baby wird sich auf seinen Unterarmen abstützen und den Kopf heben. Manchmal macht es mit den Beinen Kriechbewegungen. Durch die Nähe und Berührung haben Sie einen sehr innigen Kontakt. Wenn das Baby den Kopf auf die Unterlage legt, hat es wahrscheinlich genug. Dann wird das Spiel beendet.

Nackte Babys bewegen sich intensiver

Die Treffen finden in einem warmen, freundlichen Raum statt. Eltern und Babys machen es sich auf dem Boden auf Matten bequem. Jetzt ist Zeit zum Spielen. Der Gruppenraum ist mollig warm, weil die Babys in den Spielstunden ganz ausgezogen werden. Ein nacktes Baby bewegt sich intensiver und sicherer und hat mehr Hautkontakt zu den Eltern. Es weint weniger und ist insgesamt zufriedener.

Im Verlauf des Treffens zeigt die Gruppenleiterin Anregungen, die dem fortschreitenden Entwicklungsstand der Kinder entsprechen und die jeweilige momentane Beziehung und Situation zwischen Eltern und Kind berücksichtigen. Im Gegensatz zur herkömmlichen Säuglingsgymnastik wird das Kind nicht passiv bewegt, sondern es wird angeregt, selbst aktiv zu werden. Dabei bestimmt das Baby, wie lange es spielen will. Wenn es müde ist, darf es schlafen, und wenn es hungrig ist, kann es trinken. Die Anregungen zu Spiel und Bewegung können die Eltern auch zu Hause nutzen.



Wasserball mit Händen und Füßen greifen (ab 5 Monate)

Das Kind liegt auf dem Rücken. Über die Brust des Kindes halten Sie einen Wasserball an einer Schnur. Das Kind wird den Ball vorsichtig mit den Händen berühren und versuchen, nach ihm zu fassen. Das Greifen gelingt am Anfang noch nicht so gut, wird aber von mal zu mal sicherer. Wenn Sie den Wasserball über seine Füße halten, winkelt es seine Beine an, um gegen den Ball zu treten. Zuerst strampelt das Baby unbewusst gegen den Ball, berührt ihn dann behutsamer und betastet ihn mit den Füßen. Am Ende des ersten Lebenshalbjahres überreicht das Kind den Ball von den Füßen an die Hände und umgekehrt oder klemmt ihn zwischen Händen und Füßen fest.

Von anderen Eltern lernen

Neben der Beschäftigung mit dem eigenen Kind haben Mütter und Väter Gelegenheit, nach anderen Kindern zu schauen. Es wird deutlich, daß jedes Kind einen eigenen Rhythmus sowie besondere Verhaltensweisen hat und sich ganz individuell entwickelt. Dies hilft den Eltern, ihr Kind als eigenständige Person zu akzeptieren. Zusätzlich bleibt in den Kursen auch Zeit, in entspannter Atmosphäre mit anderen Eltern zu

reden und Erfahrungen auszutauschen. Die Gruppenleiterin ergänzt das Gespräch - wenn nötig - durch fachliche Informationen. Gesprächsthemen sind beispielsweise die neue Rolle als Eltern, die Umorganisation des Alltags- und Berufslebens, Ernährung, Entwicklung, Pflege und Gesundheit des Kindes. Zusätzliche Gesprächsabende für Eltern können die wöchentlichen Treffen ergänzen.

Der ganzheitliche Ansatz des PEKiP hat sowohl die Kinder wie auch ihre Eltern im Blick. Es geht dabei nicht um richtig oder falsch oder besser als andere, sondern um ein achtsames Miteinander, das Verbindungen herstellt und zusammenwachsen läßt. So wird das Vertrauen in die kindlichen Kompetenzen gestärkt, und elterliche Fähigkeiten können sich entfalten.

Krabbeln auf schräger Ebene (ab 9 Monate)



Es ist ein freudiges Ereignis, wenn sich das Kind mit ca. acht bis neun Monaten zum ersten Mal vorwärts bewegt. Krabbeln ist eine gute Grundlage für die spätere Koordination und Körperhaltung. Eine schräge Ebene regt Ihr Baby zu verschiedenen Bewegungen an. Zuerst legen Sie ein Brett (Regal- oder Bügelbrett) nur ein wenig schräg. Beim Krabbeln über das Brett übt das Kind sein Gleichgewicht so zu verlagern, daß es die Schräge in beide Richtungen überwinden kann. Wenn das Kind dies beherrscht, legen Sie das Brett etwas schräger. Beim Spazierengehen können Sie das Geübte vertiefen, indem Sie Ihr Kind ermuntern, einen Hang hinauf, hinunter oder schräg zu krabbeln.

Anschriften der Verfasserinnen:

Liesel Polinski

Roonstr. 13a, D-58239 Schwerte

Erika Roch

Bertholdstr. 41, D-58644 Iserlohn

Fotos:

Renate Engelhard

Weitere Anregungen und Hintergrundinformationen finden Sie in den Büchern der Autorin:

Liesel Polinski: Spiel und Bewegung mit Babys: Das Prager-Eltern-Kind-Programm. Rowohlt, Reinbek 1998, € 9,90

Liesel Polinski: Kleine Kinder entdecken die Welt - was Eltern dazu beitragen können. Rowohlt, Reinbek 1998, € 8,50 (vergriffen)

Jetzt: **Liesel Polinski: Wie ein Kleinkind seine Welt entdeckt**

Beltz, Weinheim 2011, € 12,95