

# Tragen – ist das gut für ein Kind?

## Über die Auswirkungen des Tragens auf Gesundheit und Entwicklung

**Am Thema Tragen scheiden sich die Geister. Schafft das nicht ein orthopädisches Doppelproblem – schlecht für den Rücken des Kindes, und schlecht für den Rücken des Erwachsenen? Und wie sieht es mit der psychischen Entwicklung aus – ist die mit dem Tragen verbundene Nähe nicht vielleicht ein Hemmschuh?**

Ein Beitrag von **Herbert Renz-Polster**

Schlüpfen wir zuerst einmal in die Haut der Biologen. Sie bezeichnen Menschenkinder als „Traglinge“. Die Hüftgelenke des Säuglings seien so angelegt, dass sie in gespreizter Position am besten ausreifen können. Wie sehr ihnen der „Hüftsitz“ in den Knochen steckt, zeigen die Kleinen auch darin, dass sie unwillkürlich die Beinchen anziehen, wenn sie hochgehoben werden – sie leiten so das Anhocken ein.

**Menschenkinder sind Traglinge**

Auch aus Sicht der Evolutionsbiologie ist das Getragen-Werden „typisch homo sapiens“: unter den ursprünglichen nomadischen Lebensbedingungen, die über 99% der menschlichen Stammesgeschichte geprägt haben, war ein Transport von Säuglingen anders nicht möglich (Ausnahmen gab es nur in ganz wenigen Lebensräumen, etwa in den offenen Ebenen Nordamerikas – hier konnten Säuglinge auch auf an Stangen befestigten Brettern hinter Pferden hergezogen werden...). Erst im Mittelalter wurden Kinder in Schubkarren, zu Beginn des 19. Jahrhunderts dann in straßentauglichen Stubenwägen transportiert, die dann zu immer ausgefeilteren „Kinder-Wägen“ weiterentwickelt wurden. In der überwiegenden Mehrzahl der Kulturen aber werden Kinder noch heute von Erwachsenen oder älteren Kindern getragen.

Wie sehr das Getragen-Werden in uralten evolutionären Programmen verwurzelt ist, zeigt ein Befund der Verhaltensforschung – er lässt Eltern und Betreuer regelmäßig den Kopf schütteln: auf dem Spielplatz können die kleinen Abenteurer ihre Beinchen sehr wohl benutzen. Geht es aber an den Nachhauseweg, so werden sie plötzlich lahm und schlaff und wollen partout auf den Arm genommen werden. Dieses Verhalten ist kein Erziehungsfehler, sondern erklärt sich aus den Bedingungen, die in der Menschheitsgeschichte bis in die jüngste Vergangenheit

geherrscht haben. Da wurde es für kleine Kinder immer dann gefährlich, wenn sich die Gruppe in Bewegung setzte: Wie leicht hätten die Kleinen von einem im Gebüsch lauernden Tier geschnappt werden können, wie leicht in einen Bach stolpern können? Nicht in der Gruppe geborgen und getragen zu sein bedeutete nur allzu leicht ein Rendezvous mit dem Tod.

**Ein kultureller Pflegefehler**

Vieles spricht dafür, dass das Tragen auch heute noch eine entwicklungs- und gesundheitsfördernde Rolle spielt. Das zeigt sich etwa an dem Problem der „plattgelegenen Köpfe“. Jeder fünfte Säugling hierzulande fällt durch einen abgeplatteten Hinterkopf auf – von Kinderärzten auch Plagiocephalie genannt. Diese Verformungen sind durch gleichförmige Einwirkung der Schwerkraft auf die relativ weichen Schädelknochen des Säuglings bedingt. Dabei spielt zum einen die Positionierung im Schlaf eine Rolle (Säuglinge, die in ihrem eigenen Bettchen schlafen, haben längere Tiefschlafphasen und lagern sich im Schlaf deshalb deutlich seltener um als wenn sie im Nahbereich der Mutter schlafen). Zum anderen spielt – natürlich – die Art des Transports eine Rolle. Autositz, Trageschale oder der Kinderwagen belasten den Kopf nun einmal in die immer gleiche Richtung. Kein Wunder, dass die lage-

bedingten Kopfverformungen in Kulturen, die ihre Kinder tragen, nicht vorkommen (im Gegenteil, uns fallen dort gerade die schön geformten Hinterköpfchen auf). Aus kulturwissenschaftlicher Sicht könnte die Epidemie der plattgelegenen Köpfe deshalb durchaus als Ausdruck eines kulturellen Pflegefehlers bezeichnet werden.

Kinderärzte raten bei platt gelegenen Hinterköpfen übrigens als wichtigste Gegenmaßnahme zu häufigen Lagerungswechseln – genau zu dem also, was sich automatisch einstellt, wenn ein Kind getragen wird anstatt geschoben zu werden.

**Impulse für alle Sinne**

Tragen bedeutet aber nicht nur eine vielfältigere Positionierung des Köpfchens. Beim Getragen-Werden macht das Kind auch mit dem ganzen Körper aktiv mit, benutzt seinen Halteapparat, seinen Gleichgewichtssinn und überhaupt seine Sinne – es spürt seine Bezugsperson, hört ihre Sprache, nimmt ihre Gefühle wahr und kann aus einem „geschützten“ Raum heraus mit anderen Menschen in Beziehung treten. Es ist auf ganzheitliche Art „eingebunden“.

Für Wissenschaftler lag deshalb die Vermutung nahe, dass getragene Kinder insgesamt weniger schreien. In einem klassischen Experiment konnten die US-amerikanischen Kinderärzte Hunziker und Barr tatsächlich zeigen, dass getragene Säuglinge über den Tag verteilt um 43% weniger weinen als die Säuglinge der „nicht tragenden“ Kontrollgruppe. Dieser Effekt zeigt sich auch in Interventionsstudien an frühgeborenen Säuglingen, die insgesamt deutlich weniger Unruhe zeigen, wenn sie regelmäßig getragen werden.

**Tragen, Lernen und Bindung**

Nähe erleichtert sogar das Lernen. Aber ist das denn in den ersten Wochen und Monaten überhaupt schon ein Thema bei den Kleinen? Und wie! Denn Eltern und ihre Babys mögen Traumpartner sein, das gemeinsame „Tanzen“ im Alltag aber müssen sie nach und nach erst entdecken und – ja: erlernen. Die ersten Lebensmonate sind sozusagen eine Übungsstrecke. Da erfahren Mutter und Kind, wie man ohne großen Aufwand, feinfühlig und niederschwellig miteinander kommuniziert. Glückt der Tanz, so kann auf grobe Signale (wie etwa Schreien) leichter verzichtet werden.

Tatsächlich lässt sich auch im Alltag zeigen, dass Nähe den intuitiven Austausch fördert und die Beziehung zwischen Eltern und Kind stärkt. In einem aufwändigen wissenschaftlichen Experiment erhielten 25 zufällig ausge-

wählte, sozial benachteiligte Mütter nach der Geburt Tragesäcke. 25 andere, ebenfalls zufällig ausgewählte Mütter bekamen gepolsterte Plastik-Liegeschalen für ihre Kleinen. Das ganze erste Lebensjahr über wurden die Kleinen regelmäßig auf ihren Entwicklungsstand untersucht und der Umgang von Mutter und Kind beobachtet und ausgewertet. Dabei zeigte sich, dass die Mütter, die ihre Säuglinge trugen, schon nach wenigen Monaten sensibler mit ihren Kindern umgingen. Nach einem Jahr wurde bei 83% der „Tragekinder“ eine sichere Bindung zur Mutter festgestellt – also eine gute emotionale Beziehung. Unter den Nicht-Getragenen wiesen nur 38% eine sichere Bindung auf.

**Ins Tragen hineinwachsen**

Warum also halten wir dennoch den Transport in einem gefederten Bettchen auf Rädern für den Normalfall? Ein Bettchen, von dem spätestens seit einer Untersuchung durch die Stiftung Warentest bekannt ist, dass seine neuen Plastikteile Hunderte von Chemikalien ausdünsten, die unter anderem das Gehirnwachstum des Babys negativ beeinflussen können? Warum reden wir so viel über mögliche Rückenprobleme beim Tragen – und so wenig von den stärkenden Wirkungen auf den Beckenboden, die die Rückbildung unterstützen und den Körper straffen? Und warum macht es uns nicht stut-

zig, dass die Epidemie der Rückenprobleme, die so viele Menschen hierzulande plagen, ausgerechnet in einer Generation auftritt, die brav Wägelchen geschoben hat und im Wägelchen geschoben wurde?

Vielleicht, weil Eltern einfach auch Realisten sind. Ja, Tragen kann anstrengend sein. Wir heutigen Menschen setzen unsere Muskeln mehr zum Sitzen ein als zum Jagen und Sammeln. Dass uns beim Tragen oft bald schon der Rücken weh tut, ist wirklich keine Einbildung. Genauso real allerdings ist der Rückenwind, den wir beim Tragen nutzen können – gerade heute im modernen Leben. Zum einen: Tragen kann geübt, erlernt und, anders als etwa das Stillen, auch delegiert werden. Gerade für Väter, die den direkten Draht mit ihrem Kind ja oft nicht so leicht finden, ist das Tragen eine Chance. Und auch wenn die Zeiten längst vorbei sind, in denen Mütter als Sammlerinnen 20 km am Tag wandern mussten – an uns heutigen Menschen sind die gleichen Muskeln angelegt wie an den Menschen in der Vorzeit. Jeder Läufer weiß, wie Muskeln wachsen können und wie schnell die Puste besser wird. Wir können auch ins Tragen hineinwachsen. Nicht indem wir gleich Marathon laufen – eher schon, indem wir zum Beispiel gleich mit den Leichtgewichten beginnen, die unsere Kinder in den ersten Monaten ja sind.

Und zum zweiten gibt es für das Tragen ja

auch wunderbare technische Hilfen. Das können die neuesten ergonomisch ausgeklügelten Trage-Modelle sein, oder auch das simple und gerade deshalb unschlagbar vielfältig zu benutzende Tragetuch. Und dazu gibt es Trage-Beraterinnen, Trageschulen, Helfer und Helferinnen, die sich gerade darin auskennen: wie man es auch als moderner, sesshafter Mensch schafft, ein Kind zu tragen – und dabei noch die Hände für den Klick auf Facebook oder den Haushalt frei behält.

**Weg von der Angst**

Eine Vielzahl wissenschaftlicher Untersuchungen weist darauf hin, dass das Tragen von Säuglingen nicht nur eine medizinisch unbedenkliche Form des Kindertransports ist, sondern auch die Entwicklung des Kindes fördern und die Eltern-Kind-Kommunikation unterstützen kann. Das muss nicht heißen, dass das Tragen jedermanns oder jederfraus Sache ist. Aber wir sollten uns auch beim Thema Tragen keine unbegründeten Ängste einjagen lassen. Dafür ist das Leben mit kleinen Kindern schon schwer genug.

Dieser Artikel beruht auf dem Buch des Kinderarztes und Wissenschaftlers Dr. Herbert Renz-Polster: „Kinder verstehen. Born to be wild - wie die Evolution unsere Kinder prägt“ (Kösel Verlag 2011). Es beschreibt die Entwicklung der Kinder aus dem Blickwinkel der evolutionären Verhaltensforschung. Mehr unter: [www.kinder-verstehen.de](http://www.kinder-verstehen.de)

[www.droen.lu](http://www.droen.lu)



consultations de qualité en bébé-portage au Luxembourg  
qualitative Trageberatung in Luxemburg

Brauch Dir Hëllef  
bei Erziehungsfragen oder Beziehungsproblemen,  
ech ennerstëtzen Iech gär !

**Georgette KNOPIK**  
Konscht-, Psychotherapie a Berodung

Adressen :  
25, rue Alheck  
L-7511 ROLLINGEN/MERSCH  
10, chemin des Douaniers  
L-9674 DONCOLS

Tel : 32 79 43 oder 661 52 12 27

**Mimi's**  
Reboarder, Baby Carrier & more

Weil jeder Kindersitz vor dem Kauf ausprobiert werden sollte!

- Schon in der Schwangerschaft gut beraten und sicher unterwegs
- Individuelle Kindersitzberatung (Gruppe 0, 1 & 2/3)
- Bis zum Ende der Kindersitzpflicht

Mimi's Reboarder  
5x sicherer Autofahren durch rückwärts gerichtete Kindersitze und Babyschalen

Mimi's Baby Carrier  
Tragetücher und Tragehilfen für mehr Geborgenheit, mit anatomisch korrekter Haltung für Ihr Kind

Mimi's more  
Autozubehör, Tragekleidung, Stoffwindeln, Stillzubehör, uvm.

**Mimi's** Reboarder, Baby Carrier & more  
81 - 83, Route de Hollerich, L-1741 Luxemburg  
facebook/mimisreboarder

die kindersitzprofis

[www.mimis.lu](http://www.mimis.lu)