

Spüren was gut tut - Massagen für Kinder

„Ich glaube das größte Geschenk, das ich von jemandem bekommen kann, ist, dass er mich sieht, mir zuhört, mich versteht und mich berührt. Das größte Geschenk, das ich einem anderen Menschen machen kann, ist, ihn zu sehen, ihm zuzuhören, ihn zu verstehen und ihn zu berühren. Wenn das gelingt, habe ich das Gefühl, dass wir uns wirklich begegnet sind.“
(Virginia Satir)

Wir alle tragen das Grundbedürfnis nach körperlicher Nähe und emotionaler Offenheit in uns. Wir erfahren darüber körperliches Wohlbefinden, Lustgefühle, nehmen unsere eigenen Grenzen wahr. Kinder, die schon früh erfahren, „Für mich ist gesorgt, ich fühle mich sicher und geliebt“, reifen zu Erwachsenen heran, die eine starke Persönlichkeit entwickeln. Diese Menschen können in der Regel gut mit Krisen umgehen und haben eine positive Lebenseinstellung. Die Hirnforschung weiß, dass Kinder, die viel massiert und liebevoll werden, mehr Gehirnzellen verschalteten als Kinder, die wenig berührt und massiert werden. Der Dichter Jean Paul drückte eindringlich die Bedeutung des Urvertrauens aus, als er sagte: „Mit einer Kindheit voll Liebe aber kann man ein halbes Leben hindurch für die kalte Welt haushalten.“

Wir können die Entwicklung des Urvertrauens mit Kindermassage unterstützen, da viele Auffälligkeiten wie Suchtverhalten, mangelnde Aggressionshemmung, Misshandlung und Ähnliches ihren Ursprung in der frühen Bindungsphase des Kindes haben. Viele Krankheitsbilder beruhen auf mangelnder Aufmerksamkeit und fehlender Berührung. Schon während der Geburt wird im Gehirn der Botenstoff Oxytocin ausgeschüttet, auch Bindungs- oder Liebeshormon genannt. Durch intensive Berührung steigt die Oxytocinausschüttung bei Eltern und Kind und die Bindung wird gefestigt, insbesondere auch beim Stillen.

Durch entspannende Massage finden Kinder ihr inneres Gleichgewicht. Sie lernen sich anzuvertrauen, zu entspannen und sich in ihrer Haut wohl zu fühlen. Ein positiver Nebeneffekt von Massage ist die Erhöhung des Konzentrationsvermögens und die Schulung der Selbstwahrnehmung. Diese Kinder werden in ihrer Familie oder in ihrem Umfeld eine emotionale Sicherheit spüren und diese als Anregung für ein selbstbestimmtes Erkunden der Umwelt sehen.

Kindermassage sollte nur dann durchgeführt werden, wenn das Kind bereit ist, sich darauf einzulassen. Für die Entwicklung von Selbstvertrauen und Selbstsicherheit ist es enorm wichtig, dass das Kind lernt, nein oder stopp zu sagen. Das Kind übernimmt dadurch die Verantwortung für sich und seine Bedürfnisse, wird bindungsfähiger und authentischer im Selbstausdruck.

Durch das Erfahren von Echtheit während der Massage wird die Eltern-Kind-Beziehung gestärkt und auch in stressbesetzten Zeiten eine Insel des Entspannens und des Vertrauens geschaffen.

Auch als Missbrauchsprävention ist die Kindermassage geeignet, da die Kinder sehr früh lernen, ihre Grenzen zu ziehen.

Auf körperlicher Ebene wirkt sich die Kindermassage auf die Entwicklung des Gehirns aus. Die Muskulatur entspannt sich, und die Verdauung wird gefördert. Die Kinder schlafen leichter ein und besser durch. Massierte Kinder verfügen über ein starkes Immunsystem und sind stressresistenter.

Der Wahrnehmungsprozess

Über unser Sinnesorgan Haut strömt ständig eine Vielzahl von Reizen auf das zentrale Nervensystem ein.

Der Wahrnehmungsprozess vollzieht sich in vier Stufen:

- Empfinden
- Organisieren
- Erkennen und einordnen
- Reagieren

Trotzdem ist jede Wahrnehmung auch ein individueller Prozess, der entscheidend von unseren bisher gemachten Erfahrungen, Erlebnissen und unseren Erwartungen abhängig ist.

Wahrnehmungsprobleme

Das Kind mit Wahrnehmungsproblemen kann zwar hören, fühlen, sehen, schmecken und riechen, da seine Sinnesorgane ja nicht geschädigt sind, aber hat wie oben beschrieben Schwierigkeiten beim Empfinden, Organisieren, Erkennen und Einordnen sowie beim Reagieren. Es kommt zu Fehlinterpretation eingehender Sinnesreize. Oftmals werden die unterschiedlichen Sinnesreize nur ungenügend miteinander verknüpft oder in Beziehung gesetzt. Diese Kinder fallen im Alltag dadurch auf, dass sie oft bedrückt wirken, leicht weinen, oder aus hei-

terem Himmel sehr wütend werden. Sie haben Schwierigkeiten, den Blickkontakt zu halten. Gerade Kinder mit Problemen in der taktilen Wahrnehmung zeigen große Angst vor unbekannten Situationen. Sie achten deshalb peinlichst auf die Einhaltung aller Rituale. Schon eine nicht geschlossene Schranktür kann sie aus der Balance bringen; Veränderung heißt Bedrohung.

Eine Wahrnehmungsstörung tritt nie isoliert auf, sie ist immer auch an Kommunikations- und Interaktionsstörungen gekoppelt.

Fazit:

Ein Kind braucht Berührung, um seinen Körper kennenzulernen und um sein Ich-Bewusstsein aufzubauen. Wir, die Erwachsenen, müssen es ermöglichen, dass das Kind seine Umwelt „begreifen“ und erforschen kann.

Die Auswirkung von Massage auf die frühkindliche Entwicklung

In allen Kulturen wird die wohltuende Wirkung von Streicheleinheiten und gezielten Massagegriffen für die Entwicklung des Kindes geschätzt. Gerade für das Neugeborene ist die liebevolle Zuwendung der Eltern essenziell. Gezielte Massage stärkt das Urvertrauen, und auch der Kontakt zwischen Kind und Eltern wird gestärkt. In der Therapie kann ich oft beobachten, wie Massage sich positiv auf die körperliche und emotionale Kommunikation zwischen dem Kind und mir auswirkt. Generell kann man sagen, dass Babys und Kinder, die viel gestreichelt und massiert werden, entspannter sind, sich besser konzentrieren können, besser einschlafen, mehr Selbstvertrauen besitzen und in ihrem Verhalten wesentlich ausgeglichener und damit insgesamt ausgeglichener sind.

Die Haut kann Berührungsqualitäten differenzieren und nimmt über Messfühler Berührungsreize auf. Diese sind über den gesamten Körper verteilt. Im Mundbereich und an den Händen haben wir eine wesentlich dichtere Verteilung als an Rücken und Oberschenkeln. Dies ist sinnvoll, denn mit dem Rücken fühlen wir ja nicht so oft wie mit der Hand. Würden wir über den Rücken genauso viele Impulse wie über die Hand bekommen, bekämen wir wohl Schwierigkeiten, welcher Empfindung wir unsere Aufmerksamkeit schenken sollten. Ein Problem, das übrigens Kinder haben, die hypersensibel über die Haut wahrnehmen.

Die Haut stellt die Grenze zwischen uns selbst und der Umwelt dar. Wir differenzieren zwei unterschiedliche Systeme – zum einen das Abwehrsystem und zum anderen das Kontrollsystem. Das Abwehrsystem ist bereits zum Zeitpunkt der Geburt ausgebildet. Es reagiert auf oberflächliche Stimulierungen (Kitzel, Schaum etc.). Diese feinen Reize haben für den Empfänger eine starke emotionale Bedeutung und können deshalb auch emotionale Verhaltensweisen hervorrufen. Dieses System beeinflusst die Aufmerksamkeit und das innere Gleich-

gewicht. Über das Schutz- und Abwehrsystem regeln wir auch die Schmerz Wahrnehmung und das Temperaturempfinden.

Die Hauptaufgabe des Abwehrsystems besteht darin, den Körper zu schützen, indem es den Kampf- oder Fluchtreflex auslöst. Das bedeutet, dass ich mich entweder zurückziehe und flüchte, oder „zum Angriff übergehe“.

Das zweite System der Hautwahrnehmung ist das Kontrollsystem. Dieses reagiert auf Druck, Vibration und feste, tiefe Berührung. Es ist – anders als das Schutz- und Abwehrsystem – bei der Geburt noch nicht ausgereift, sondern reift erst im Laufe der Entwicklung durch seinen Gebrauch.

Mit Hilfe des Kontrollsystems ist das Kind in der Lage, Berührungsreize zu orten, zu erkennen und einzuordnen. Das Kontrollsystem ermöglicht es, Dinge zu „begreifen“. Ich verstehe dieses Kontrollsystem auch als die Instanz, die aktive Erkundungswahrnehmung ermöglicht. Ich nehme Reize nicht einfach nur passiv auf, sondern kann mir diese auch aktiv selbst ermöglichen und zuführen.

Nach der Geburt ist das Abwehrsystem noch sehr aktiv. Das Neugeborene besitzt eine hohe Sensibilität für Berührungsreize. Durch diese lernt es sich und seine Grenze kennen und kann sich dadurch besser organisieren.

Im Alter zwischen vier und fünf Jahren sollte das Kontrollsystem die Führung übernehmen. Ist dies nicht der Fall, wirkt das Kind unruhig und chaotisch, vermeidet Berührung und hat Schwierigkeiten, die Konzentration und Aufmerksamkeit zu halten. Eine solchermaßen gestresste kindliche Seele benötigt vor allem Eines – Zeit und Ruhe: Zeit zum Ankommen, Zeit zur Regeneration und zur Entspannung.

Massage fördert die Zentrierung des Kindes. Ein zentriertes Kind zeichnet sich durch folgende Fähigkeiten aus: Es ist zentriert, aufrecht, kann klar denken und sich gut konzentrieren. Es kann Gedankengängen leicht folgen, sie selbstständig anpassen und mit vergangenen abgleichen. Das Kind fühlt sich wohl in seiner Haut und ist produktiv. Es ist mutig und bringt sich engagiert in das Leben ein. Flexibel reagiert es aus seiner Mitte heraus. Es ist stabil verwurzelt wie ein Baum und besitzt Standhaftigkeit. Es bewahrt den Überblick und besitzt eine positive Einstellung dem Leben gegenüber. Es kann sich emotional ausdrücken. Ist das Kind nicht zentriert, wirkt es chaotisch, verwirrt und zerstreut. Es kann sich nur ungenügend konzentrieren, verliert den roten Faden und hat das Gefühl, überwältigt zu sein. Manche reagieren mit einer irrationalen Angst oder haben Schwierigkeiten, ihre Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken. Für das Lernen und erfolgreiche Agieren im Miteinander stellt eine gute Zentrierung die beste Basis dar, um den Herausforderungen des Alltags zu begegnen.

Störungen im taktilen System und die Auswirkung auf Lernen und Verhalten

Folgende Tabelle gibt erste Hinweise, wie sich eine taktil Unter- oder Überempfindlichkeit im Alltag des Kindes zeigt. Von einer Unterempfindlichkeit sprechen wir, wenn das Sinnessystem Haut so träge ist, dass es zu wenig Eindrücke aufnimmt oder an das Gehirn weiterleitet. Von einer Überempfindlichkeit sprechen wir, wenn über

die Haut zu viele Sinneseindrücke an das Gehirn weitergeleitet werden. Durch diese Überreizung ist das Gehirn mit der Filterung und angemessenen Verarbeitung überfordert. Das Kind kann folglich Situationen und sich selbst nicht gut einschätzen. Oftmals sind diese Kinder in ihrer Aufmerksamkeits- und Konzentrationsfähigkeit eingeschränkt. Auch das Abstraktionsvermögen und die Verarbeitung von Gefühlen sind beeinträchtigt.

Taktile Unterempfindlichkeit

Das Kind bewegt sich während der Schwangerschaft wenig.

Wirkt in den ersten Monaten sehr ruhig und scheint Berührung nicht zu registrieren.

Die Haut wirkt teigig, ist weich und weist eine gelbe Tönung auf.

Steckt vieles in den Mund, es scheint aber nicht auf diese Reize zu reagieren.

Schläft viel und ist sehr ruhig.

Lernt schwer sprechen. Sprache und Artikulation wirken undifferenziert.

Sucht feste Berührung.

Sucht ständig Körperkontakt.

Reagiert verzögert.

Mangelnde Kraftdosierung: drückt eher zu fest.

Berührt alles und zerstört viel.

Bevorzugt weiche Speisen.

Genügt sich selbst.

Erkundet seine Umwelt kaum.

Liebt Sportarten mit Körperkontakt.

Registriert Schmerz kaum.

Kontakt- und Beziehungsprobleme: setzt sich nicht durch.

Berührungsempfinden schwach.

Wirkt tollpatschig und antriebsarm.

Kind „umklammert“ Stift.

Liebt es zu matschen, sich zu bemalen, ist ständig mit seiner Sinnlichkeit beschäftigt.

Organisiert sich eher chaotisch („Komm ich heute nicht, komm ich morgen.“).

Schwierigkeiten, Strukturen zu erkennen und einzuhalten.

Genießt Körperpflege.

Schwierigkeiten beim Erfassen räumlicher Zusammenhänge, Beziehungen und Strukturen.

Schweift mit den Gedanken immer wieder ab (der Tagträumer).

Eher ruhig und gelassen.

Taktile Überempfindlichkeit

Das Kind bewegt sich während der Schwangerschaft eher viel und reagiert auf Bewegungen der Mutter mit Unruhe.

Wirkt in den ersten Monaten sehr unruhig. Lässt sich durch Berührung nicht beruhigen.

Neigt zu Hautausschlägen und Neurodermitis.

Erforscht wenig mit dem Mund. Neigung zu Allergien.

Schreit beim Wickeln und Baden.

Keine Sprach- und Artikulationsauffälligkeiten.

Bevorzugt hartes und festes Spielmaterial.

Meidet Körperkontakt.

Reagiert aufmerksam, rasch.

Mangelnde Kraftdosierung: drückt eher zu wenig.

Berührt wenig und alles hat seine feste Ordnung.

Bevorzugt feste Speisen.

Geht auf Abwehr.

Sucht ständige Aufmerksamkeit, meidet dabei Körperkontakt.

Abneigung gegen Gruppenaktivitäten.

Reagiert stark vegetativ. Ausgeprägtes Schmerzempfinden.

Kontakt- und Beziehungsprobleme: möchte immer bestimmen.

Berührungsempfinden hypersensibel.

Läuft auf Zehenspitzen und wirkt angespannt.

Kind berührt Stift und Blatt kaum.

Vermeidet es, sich mit Materialien auseinanderzusetzen, die das taktil System stimulieren. Schwaches Erkundungsverhalten.

Sehr strukturiert, perfektionistisch. Alles hat seinen festen Platz.

Unflexibel, schlechte Anpassungsfähigkeit.

Meidet Körperpflege, ist schon früh selbstständig.

Schwierigkeiten beim Erfassen räumlicher Zusammenhänge, Beziehungen und Strukturen.

Registriert alles, dadurch schnell abgelenkt, unkonzentriert und überfordert.

Immer in Aktion und Bewegung.