

Ich fühl mich wohl in meiner Haut

Wie Kinder ein gutes Körpergefühl entwickeln

Von Gabriele Haug-Schnabel

Wie bekommt ein Kind eine gute Beziehung zu seinem Körper? Dieser Frage ist Gabriele Haug-Schnabel nachgegangen. Sie ist überzeugt, daß Eltern und Tagesmütter zu einem gesunden Körpergefühl ihrer Kinder beitragen, indem sie ihnen Nähe und Zärtlichkeit vermitteln und zeigen, daß man sorgsam mit seinem eigenen Körper umgehen muß.

Wenn ein Mensch zur Welt kommt, hat er alle Hände und Füße voll damit zu tun, eben diese Welt und sich selbst kennenzulernen. Über seine Sinne, die er nach und nach ausprobiert und erkundet, beginnt er, sich mit seiner Umwelt vertraut zu machen. Dies kann aber immer nur in einer interaktiven Auseinandersetzung mit der Umwelt und den Menschen der nächsten Umgebung geschehen. Natürlich bringen wir Menschen einige Strategien funktionsfertig mit, um ganz allein etwas über unseren Körper und unser körperliches Befinden zu erfahren, doch reichen diese bei weitem nicht aus, um all das ausschöpfen zu können, was wir mit dem Begriff Körpergefühl umschreiben.

Körpergefühl ist übrigens nicht etwas, was nur Menschen brauchen, die Zirkusakrobat, Dachdecker oder Primaballerina werden wollen; Körpergefühl – und damit meine ich ein vertrautes Gefühl im Umgang mit dem eigenen Körper – brauchen wir alle unbedeutend.

Heute wissen wir, wie wichtig während der Kindheit lustvoll erlebte Nähe und in vollen Zügen genossene Körperlichkeit sind. Wichtig für den jeweiligen Moment, in dem ein Kind das Glück hat, dies zu erleben. Aber ebenso wichtig für den Aufbau von Selbstbewußtsein und als Vorbereitung auf eine später mit Befriedigung und Lust erlebte Sexualität.

Wußten Sie übrigens, daß man Hyperaktivität, Rechenschwäche wie auch Leserechtschreibschwäche unter anderem mit Wahrnehmungsübungen zur Verbesserung des Körpergefühls recht erfolgreich behandelt?

Allein dieses Wissen über derart positive Konsequenzen würde ja bereits rechtfertigen, alles zu tun, was es einem Kind erleichtert, ein gutes Körpergefühl zu bekommen. Doch zwei weitere neue Befunde haben diese Erkenntnis noch gewichtiger werden lassen:

- Menschen mit einem guten Verhältnis zu ihrem Körper, denen ihr Körpergefühl wichtig ist, stehen den trügerischen Verlockungen von Süchten kritischer und stabiler gegenüber als Menschen, die hier Unsicheres oder gar Negatives erleben. Genußvoll erfahrener Körperlichkeit kommt somit die Bedeutung einer frühen Suchtprophylaxe zu.
- Kinder, die von Anfang an ihren Körper

als liebens- und schützenswert kennenlernen, sind weniger gefährdet, sexuell belästigt oder mißbraucht zu werden. Sie wissen genau, welche Berührungen sie wann und von wem mögen und welche ihnen unangenehm sind. Doch nicht genug, sie können ihre diesbezüglichen Empfindungen auch zum Ausdruck bringen und haben die Erfahrung gemacht, daß ihre soziale Umgebung auf ihre Gefühle und Wünsche Rücksicht nimmt. In vielen Situationen haben sie ihren Körper als etwas Eigenes, Intimes kennengelernt, mit dem liebe- und respektvoll umgegangen wird. Diese Erfahrung läßt neben genereller Ich-Stärke auch körperliche Selbstsicherheit entstehen, so daß

das betreffende Kind in der Lage ist, ausnützendes Verhalten abzuweisen und keine Erniedrigung zuzulassen. Damit wird der selbstbewußte Umgang mit dem eigenen Körper zu einem Schutzfaktor vor sexuellem Mißbrauch.

Sich in Beziehung mit anderen erleben

Ein gutes Körpergefühl entsteht durch die positive Erfahrung körperlichen Kontaktes. In den Arm genommen, am Körper getragen, in den Schlaf gewiegt, gestillt, gefüttert und gesund gepflegt, notfalls getröstet zu werden oder nur eng an eine Bezugsperson gekuschelt zu liegen und mit Worten liebkost zu werden, all das ist notwendig für die Entwicklung eines gesunden Körperempfindens des Säuglings. Dabei ist das Neugeborene in Sachen Nähe und Kontakt bereits in seinen ersten Lebenswochen ein Spezialist.

Aber auch in späteren Jahren bestätigt sich die Bedeutung körperlicher Nähe für das Wohlbefinden der Menschen. Hier nur einige Beispiele:

- Fällt ein Kind hin, so möchte es auf den Arm oder wenigstens auf den Schoß, um gehalten und getröstet zu werden.
- Bei großer Freude, einem Wiedersehen, aber auch beim Abschied nehmen wir das Kind fest in den Arm und drücken uns.
- „Bist du aber müde!“ kann ein Kind am ehesten akzeptieren, wenn Mutter/Vater oder eine andere vertraute Person mit leiser Stimme spricht und dem Kind mit langsamen Bewegungen sanft über die Haare und Augenpartie streichelt.
- Wenn ein Kind krank ist, braucht es viel Körperkontakt und Streicheleinheiten, so kommt es schneller wieder zu Kräften.
- Bei Kinderfesten eingeplante Spiele, die Körperkontakt einschließen, wie beispielsweise eine Polonaise, eine Kinderkette, „Hänschen piep einmal“ und dergleichen, finden bei den Gästen besonderen Anklang.
- In der Rhythmik oder anderen Übungen zur Selbstfindung gibt es eine Partnerübung, die zu einer konzentrierten Beziehung zum eigenen Körper und seinen Sinnen verhilft: Sich mit verbundenen Augen von jemandem ohne Worte durch den Raum oder beispielsweise einen Wald voller Hindernisse führen lassen. Hier ist großes Vertrauen nötig, zum Führer und zum eigenen Körper.

Ein Kind lernt seinen Körper und seine körperlichen Möglichkeiten auf zweierlei Weise kennen, nämlich durch unermüdliche und variierende Eigenversuche und durch die Reaktionen seiner Umgebung. Für kleine Babys sind Hände und Füße ein spannendes Spielzeug. Immer wieder und dann minutenlang probieren sie aufmerksam vielerlei Bewegungen aus. Ihren Körper zu bewegen macht ihnen großen Spaß, wie man am Jubeln und begeisterten Wiederholen leicht erkennen kann. Natürlich ist es dabei notwendig, daß sie von ihrer Umwelt durch Streicheln und zustimmende Worte bestätigt werden. Denn für eine gefühlsmäßige Bewertung einer Situation sind neben den Eigenempfindungen auch die Kommentare „von außen“ wichtig. Kinder sind an ihren körperlichen Veränderungen interessiert, vor allem, wenn sie bewundernd darauf aufmerksam gemacht werden. Sie freuen sich und sind stolz, wenn Verwandte oder Bekannte feststellen: „Du bist aber groß geworden!“

Ein bißchen später ist es nicht mehr das bloße Wachsen, was mit Stolz erfüllt, jetzt kommt die Begeisterung über die flinken Beine und die geschickten Hände dazu. Jedes Lob und jeder Ansporn: „Das kannst du!“ wird wie von einem Schwamm aufgesaugt, mehrt die Anstrengung und stärkt das Körperbewußtsein, ein Teil des Selbstbewußtseins.

Gerade im Kindergartenalter kann nahezu jeden Tag etwas Neues im Leistungsspektrum des Körpers dazukommen. Man kann fast alles dank eigener Geschicklichkeit bewältigen, kommt nahezu überall hin, kann drehen, schrauben, bauen, malen, eingießen, singen und tanzen und vieles mehr. Alles mit dem eigenen Körper. Ein gutes Gefühl ist es auch, festzustellen, daß man immer stärker und ausdauernder wird. Etwas tragen können, etwas hinter sich herziehen, hochziehen, ausgraben, um etwas kämpfen, das gibt Selbstbewußtsein und

Kraft. Wenn bewältigbare Herausforderungen mit gebührender Anerkennung von Mitmenschen, die einem wichtig sind, zur Kenntnis genommen werden, trägt dies zu einem guten Körpergefühl bei.

Bewegung, Bewegungsfreude und Wohlgefühl gehören ganz eng zusammen. Sich bewegen zu dürfen, wird schon als Belohnung empfunden. Nach Spielen und Toben ausgepowert zu sein, verschafft Wohlbefinden. Man ist verträglicher, hat bessere Laune, schläft ruhiger und ist auch unternehmungslustiger, aber nicht unbedingt wagemutiger. Durch Massieren, Anmalen, Kuscheln, Tanzen, Planschen, Theater spielen, in Doktorspielen sich gegenseitig erkunden wird man mit dem eigenen Körper und mit der Körperlichkeit anderer vertraut.

Das bin ich! – Erfahrungen mit sich selbst

Wahrnehmungsübungen, also mit Augen, Ohren, Händen, Füßen, Nase und Mund auf Entdeckungsreise gehen und mit allen Sinnen Erfahrungen sammeln, vergleichen und auswerten, gehören als wichtiges Element zur aktuellen Kindergartenpädagogik. Um ein gutes Körpergefühl zu erhalten, ist auch der wiederholte Blick in den Spiegel, vor allem aber das In-sich-Hineinsehen und -hören wichtig.

Wie fühle ich mich heute? Diese Frage ist wesentlich, um die eigenen Stimmungslagen in ihren Facetten kennenzulernen. Fühle ich mich pudelwohl, könnte wie ein Ball durchs Zimmer in den Garten hüpfen und die ganze Welt umarmen? Oder aber ich habe Bleibeine, hängende Schultern, einen schlurfenden Gang, zu nichts Lust. Vielleicht werde ich krank? Wie fühlen sich Hunger, Müdigkeit, Traurigkeit oder Eifersucht an? Was macht eine Frustration aus mir, wie geht es mir, wenn ich enttäuscht bin?

Es ist viel mehr als ein Spiel, wenn man Kinder dazu anhält, spielerisch darzustellen, welche Ausdrucksmöglichkeiten sie mit ihrem Körper haben, was man am Körper der anderen ablesen kann. Wie sieht Sarah aus, wenn sie sich freut? Was mache ich, wenn ich angespannt bin? Auf welche Weise kann man erkennen, daß ich zornig bin? Ich habe Angst – kann man das sehen? Mein Körper will sich verstecken. Wie macht er das? Aber er kann noch viel mehr: Er kämpft, tanzt, ist übermütig und albern, schlüpft in eine andere Rolle.

Bei solchen Spielen geht es um bewußtes Herbeiführen unbewußt eingenommener Körperhaltungen und ausgeführter Bewegungen in bestimmten Situationen und bei entsprechender Stimmung. Es geht um Eigenwahrnehmung, um die Fähigkeit zu Vergleich und Erkenntnis. Ein weiterer Schritt wäre dann, daran zu arbeiten.

Kinder verstellen sich nicht, sind in ihrer Körpersprache noch authentisch. Der Körper zeigt, wie das Kind sich fühlt. Es ist sehr hilfreich, durch gezielte Fragen sich selbst und dem Kind die Möglichkeit zu verschaffen, mehr Klarheit über den eigenen Zustand zu bekommen.

Solche Gespräche können auch durchaus im Stuhlkreis als spannender Austausch geführt werden. Die Kinder werden dabei gegenseitig sensibilisiert.

„Auf was kann ich mich bei meinem Körper verlassen?“, so kann eine dieser Fragen lauten. „Daß ich nicht schnell außer Atem komme..., daß meine Haare immer schön fallen..., daß mir fast alles schmeckt..., daß ich überall abends schnell einschlafen kann!“

„Womit muß ich bei meinem Körper rechnen?“ – eine solche Frage zielt auf Schwächen, auf eine gewisse Unzuverlässigkeit der Körperlichkeit und ist gerade darum besonders wichtig.

Die Antworten geben Hinweise auf die Art des Einzelnen, wie er mit seinem Körper

umgeht und seine Kräfte einschätzt. Sie könnten lauten: „Ich muß damit rechnen, daß ich nicht der Schnellste bin!“, „Ich fange manchmal zu stottern an, wenn ich aufgeregt bin!“, „Ich bekomme immer einen roten Kopf und weiß gar nicht warum!“, „Mir passiert es schon mal, daß ich vor Aufregung in die Hose mache!“, „Wenn ich schnell trinke, muß ich rülpsen.“

Solche Aussagen verraten uns viel mehr über ein Kind und sein Körpergefühl als unsere nur subjektiv empfundenen Beobachtungen. Steht das Kind zu sich? Hat es die Chance, Selbstbewußtsein zu entwickeln – auch angesichts einiger „Mängel“? Wo braucht es Unterstützung?

Bei der Entwicklung all dieser Selbstwahrnehmungen und der Erfahrungen mit sich selbst und seinen Schwächen kommt der Rolle des Erziehenden eine besondere Verantwortung zu. In einer Zeit und Gesellschaft der Superlative, die zu häufig danach strebt, nur den „Besten“, den „Schnellsten“ wahrzunehmen, wird es Kindern nicht leicht gemacht, ihre mehr oder weniger sichtbaren und erlebbaren Unzulänglichkeiten zu akzeptieren.

Es liegt an uns Erwachsenen, welche Werte wir den Kindern vermitteln. Tobias ist zwar nicht so laufstark wie die meisten beim Fußballspielen, aber weil er viele gute Ideen hat und mit seinem Humor alle aufmuntert, wenn die eigene Mannschaft verliert, ist er gerne gesehen, und alle können die etwas langsameren Beine gut verkraften.

Um bei den Kindern eine solch differenzierte gegenseitige Wahrnehmung zu erreichen, ist eine klare Stellungnahme von seiten des Erziehenden notwendig, der jedes Kind in seinen Schwächen und Stärken kennt und deutlich unterstützt. Man muß sich bewußt machen, welche Werte man vielleicht selbst als scheinbar wichtig übernimmt – und welche anderen deshalb ganz einfach auch zu kurz kommen.

Leider kennen auch unsere Schulen meist nur einseitige Sieger: Es gibt Jahr für Jahr Preise und Belobigungen für gute Leistungen in Schulfächern. Warum kommen so wenig PädagogInnen auf die Idee, Preise auszuloben für beispielsweise soziales Verhalten, Fairneß, solidarisches Verhalten, Hilfsbereitschaft, innovative Ideen...

Daß ein Kind, das an starkem Übergewicht leidet, kein besonders gutes Körpergefühl entwickelt, ist naheliegend. Abgesehen davon, daß es zu hinterfragen ist, ob man sich kritiklos dem Modediktat mit der Glorifizierung schlanker Mannequins unterstellt, sollten Eltern und Tageseltern versuchen, besonders liebenswerte Eigenschaften, eine spezielle Fähigkeit dieses Kindes zu erkennen und für die Kindergruppe erlebbar zu machen. Schon allein durch dieses Bemerkens verschaffen sie dem Kind Anerkennung und die Möglichkeit, die Eigenheiten seines Körpers zu akzeptieren.

Seinen Körper als liebenswert erleben

Wer sich liebenswert fühlt, braucht nicht perfekt zu sein, um sich selbst zu mögen. Das gilt nicht nur für Fähigkeiten und Fertigkeiten, das gilt auch für den Körper. Kleine Kinder finden sich beim Blick in den Spiegel zunächst immer völlig o.k. Sie mögen ihren Körper. Leider hält dieser paradiesische Zustand nicht ewig an. Irgendwann entdeckt das Kind durch vergleichendes Beobachten, daß es zu klein oder zu groß für sein Alter ist, es findet seine Arme zu spirrigh oder zu feist, den Bauch zu dick, die Beine zu krumm und die Haare einfach komisch. Hat es nun vorher durch andere Menschen wohlmeinende positive Rückmeldungen erhalten, so wird es ihm gelingen, sich zumindest zu einem Großteil zu akzeptieren. Positive Kommentare von Menschen, die wir mögen und schätzen, wie beispielsweise: „Hast du aber schöne Augen!“, „So hübsche Zehen.“, „Mensch, sind das starke Arme.“, „So volles Haar möchte ich auch haben!“ helfen beim Aufbau und Erhalt einer guten Beziehung zum eigenen Äußeren. Man möchte jedem Kind mindestens einen Menschen wünschen, der immer mal wieder etwas Nettos über es zu sagen weiß und dies auch glaubhaft vermittelt!

Auch hier kommt der Rolle der Tagesmutter eine große Bedeutung zu. Anke erinnert sich: „Die Frau Baum war so nett. Die mochte mich. Sie hat immer Polly Patent zu

mir gesagt, weil ich mit den Händen so geschickt bin!“

Man kann es sich angewöhnen, jedes Kind bewußt wahrzunehmen und Besonderheiten auch laut zu bemerken. Da gilt es, Selinas neue Schleife zu bewundern, vor allem, weil sie ihr so gut steht, Florians flotten Haarschnitt oder die praktische kurze Hose von Sven samt den zwei braunen Beinen, die darin stecken.

Zumindest so lange, bis ein Kind stabil in sich ruht und auch ohne Rückmeldung von außen aus sich heraus agieren kann, sind solche positiven Kommentare zur eigenen Person eine wichtige Erfahrung – im übrigen gilt dies bis lange ins Erwachsenenalter hinein.

Seinen Körper schützenswert finden

Daß der eigene Körper auch geschützt werden will, gehört ebenfalls zu elementar wichtigen Erfahrungen mit sich selbst. Da haben Eltern und Großeltern zu akzeptieren, daß Dauerschmusen und Dauerkitzeln das Baby schneller nerven können, als sie selbst genug davon haben. Da müssen Geschwister oder Freunde sensibel wahrnehmen, daß das anfangs noch so lustige Balgen ein Ende haben muß, wenn einer anfängt, Angst zu bekommen, oder etwas nun wirklich wehtut.

Spätestens dann, wenn das Kind beginnt, so etwas wie Scham zu entwickeln, setzt es deutliche Zeichen der Abgrenzung. Völlig egal, wann die Anzeichen beginnender Scham beobachtet werden, sie sollten immer als eindeutiges Entwicklungssignal verstanden und akzeptiert werden. Mehr noch, sie müssen konsequent eine Verhaltensänderung nach sich ziehen. Spott oder die Ermunterung, sich doch nicht so zu haben, die Scham als unnötig oder unangebracht einzustufen, sind falsche Reaktionen der Erwachsenen. Dezentere Rückzug, Verständnis und Respekt für die ganz plötzlichen Intimitätswünsche sind angebracht. Jetzt empfinden Kinder es als unangenehm, als verletzend, jemandem nackt gegenüberstehen zu müssen oder bei einer intimen Tätigkeit beobachtet zu werden. Ab jetzt wollen sie ihren Po nicht mehr geputzt bekommen, an- oder ausgezogen werden, sondern wollen es selbst machen. Den kindlichen Körperwünschen entgegengebrachter Respekt läßt sie ihren Körper als schützenswert erleben, ein wesentlicher Baustein für ein intaktes Körperbewußtsein.

Auch und gerade in Kindertagesstätten oder Kindergärten muß die Achtung vor den Wünschen der Kinder Anwendung finden. Wenn Laura nur von der Gruppenerzieherin Katja gewickelt werden will, so sollte man dies respektieren und zumindest versuchen, es in den meisten Fällen möglich zu machen. Ist dies aus Sachgründen nicht möglich, weil Katja zum Beispiel nicht da ist, wird Laura das verstehen.

Schon kleine Kinder wissen, was sie mögen und was nicht. Sie sollten ihren Körper als liebenswert, als der Liebe wert erleben, als Mittel, Zärtlichkeit auszudrücken. Wenn Eltern und Geschwister mit einem Säugling oder Kleinkind schmusen, hört man beispielsweise: „Oh, Anjuscha, gib doch der Mama ein Küßchen!“ Anfangs, wenn die Kleinen dieses Schmusenspiel gerade begriffen haben, teilen sie ihre Küsse recht freigiebig aus, um das allseits begeisternde Spiel am Laufen zu halten. Doch dann wird ihnen der Wert eines verschenkten Kusses bewußt und sie beginnen, spitzbübisch lächelnd, damit zu geizen. Ein bißchen Machtgefühl über die Großen, ein bißchen Selbstmanagement über den eigenen Körper! Noch etwas weiter auf der Entwicklungsskala küssen Kinder nur noch, wenn ihnen danach ist, und auch küssen lassen sie sich keineswegs von jedem oder gar immer. Genau diese Entwicklung nicht nur zu akzeptieren, sondern sogar zu unterstützen, indem das Kind in seiner Weigerung bestärkt und in Schutz genommen wird, bedeutet, Respekt vor einem Kind und dem kindlichen Körper zu haben.

Erziehung zum Neinsagen ist heute durch die Diskussion über sexuellen Mißbrauch in aller Munde. Gemeint ist immer und vor allem auch das Neinsagen gegenüber Erwachsenen. Jeder Mensch, und so auch jedes Kind, hat zu jeder Zeit das Recht, sich und seinen Körper gegen Unlust, Gefahr und Schmerz zu schützen. Jeder setzt, was seinen Körper betrifft, die Grenzen selbst. Die eigenen Gefühle sind hier ausschlaggebend. So zeigt sich z.B. die Qualität eines Kinderarztes oder einer Kinderärztin auch im respektvollen und dennoch kompetenten Umgang mit den kleinen Patienten.

Kinder bei der Entwicklung eines guten Körpergefühls zu unterstützen und zu stabilisieren geschieht ganz nebenher, beim Spielen und Umgehen miteinander im täglichen Leben. Dabei, nämlich dem Spiel in entspannter, lustvoller, ideenreicher Beweglichkeit und Aktivität, wird durch Nähe, wenn nicht sogar in engem Kontakt mit vertrauten, zugewandten Menschen, der

Grundstock einer guten Körperbeziehung gelegt. Stolz machende, bejahende, akzeptierende, aber auch enttäuschende und erschreckende Erfahrungen werden gemacht, aus deren Bilanz sich das individuelle Körpergefühl entwickelt. Je vielfältiger die Erfahrungen, um so besser und um so differenzierter finden bereits Kindergartenkinder zu ihrem Körper. Um ihn kennenzulernen, steht Eigenantrieb im Vordergrund, um ihn liebens- und schützenswert zu erleben, sind Zuwendung und respektvoller Umgang sowohl aus dem Elternhaus als auch der Einrichtung unbedingt notwendig. ■

Was ein Säugling in den ersten Lebenstagen bereits leistet, um in engen Körperkontakt mit seinen Eltern zu treten:

Er sieht genau in dem Abstand, in dem sich seine Eltern ihm in liebevoller Zuwendung nähern, am schärfsten und hat höchste Aufmerksamkeit für weit geöffnete Augenpaare in sich leicht bewegenden, lachenden Gesichtern.

Er hört besonders gut im Frequenzbereich der menschlichen Stimme und besonders aufmerksam auf die Charakteristika der überall auf der Welt verwendeten Babysprache.

Er sucht, hält und beendet den Blickkontakt mit den ihn hierbei durch Halten des Kopfes unterstützenden Eltern, je nach seinem momentanen Kontaktwunsch.

Er riecht, erkennt und unterscheidet den Körpergeruch seiner Mutter und schmiegt sich bevorzugt an ihren Hals-Brust-Bereich an.

Er umklammert, auf eine leichte Berührung seiner Handinnenfläche hin, mit festem Griff einen so angebotenen Finger.

Er spreizt und hockt, sobald er aufgenommen wird, seine Beine an, um den von ihm bevorzugten Sitz auf der Hüfte, eng am Körper der Mutter vorzubereiten.