

Impulse 0–3 Jahre

„Hier ist die Windel“



Rauf auf den Wickeltisch, Hose runter, kaltes Feuchttuch: Das klingt nicht besonders angenehm. Die achtsame Pflege nach Emmi Pikler beteiligt das Kind dagegen aktiv an der Pflegesituation und sorgt für Achtsamkeit und Entspannung bei Fachkraft und Kind – eine Anleitung.

Jutta v. Ochsenstein-Nick

Kinder spüren die Atmosphäre ihrer Umgebung. Unsere Stimmung entscheidet mit darüber, wie sicher oder unsicher sich ein Kind fühlt. Einer entspannten Atmosphäre stehen jedoch oft Zeitdruck, Konflikte, Sorgen und Unsicherheiten entgegen. Die achtsame Pflege trägt dazu bei, dass wir gelassener werden und dem Kind emotionale Sicherheit geben.

Emmi Pikler hat als Kinderärztin und Leiterin eines Kinderheims eine achtsame Pflege des Kindes entwickelt, in der es vor allem um das beziehungsvolle Miteinander geht. Sie wird auch kooperative Pflege genannt, da das Kind aktiv daran teilnimmt. Diese Gemeinschaftlichkeit und Nähe sättigen das Kind seelisch. Zudem gehört zu einer achtsamen Pflege die wohlwollende Selbstwahrnehmung der Pflegeperson von sich selbst. Das entspannt die gesamte Pflegesituation und damit auch die Kommunikation mit dem Kind.

„Wenn ein Säugling niemals wie ein Gegenstand angesehen wird – und sei es auch ein noch so wertvoller –, sondern als menschliches Wesen, das fühlt, wahrnimmt, Dinge bemerkt und versteht oder verstehen wird, wenn die Worte des Erwachsenen nicht nur liebevoll sind, sondern stets Rücksicht auf die Empfindsam-

keit des Kindes nehmen, dann entwickelt sich vom frühesten Lebensalter an durch beziehungsvolle Pflege ein zwischenmenschlicher Dialog.“ (Gilles-Bacciu/Heuer, 2015, S.107)

Praktische Tipps für das Wickeln

- Der Raum ist vorbereitet: Alle Pflegematerialien sind gut erreichbar. Wir sorgen für Ruhe und für Wärme mit Heizstrahler und warmen Händen.
- Wir sind konzentriert und innerlich beim Kind. Unsere Gedanken und unsere Stimmung nehmen wir bewusst wahr und holen unsere Aufmerksamkeit immer wieder zurück zur Pflege.
- Wir halten Hand- und möglichst Blickkontakt mit dem Kind.
- Im Mittelpunkt steht das Zwiegespräch mit dem Kind – durch Worte, Gesten und Berührungen. Wir kündigen unsere Handlungen an: Mit einfachen Worten beschreiben wir, was wir tun, und mit Gesten und Berührungen bereiten wir das Kind darauf

vor. Wir strecken ihm unsere Hände entgegen, bevor wir es aufheben, wir tippen auf seinen Po, bevor wir ihn säubern – und warten auf eine Antwort des Kindes. Ist das Kind bereit zur Pflege? Schaut es mich an, entspannt es sich? Hilft es aktiv mit?

- Bei Ablenkung oder Abwehr gehen wir auf das Interesse des Kindes ein, holen es dort ab, wo seine Aufmerksamkeit gerade ist, und führen sein Interesse wieder zur gemeinsamen Pflege zurück.
- Das Kind darf beim Wickeln im Vierfüßler- oder Kniestand sein oder sich hinstellen. Damit wird dem natürlichen Drang des Kindes entsprochen, möglichst überall das Aufrichten zu üben. Wichtig ist, dass es sich gut festhalten kann.
- Der Pflege-Ablauf wiederholt sich jedes Mal, sodass das Kind eine sichere Orientierung hat und durch die vertrauten Wiederholungen selbst mithelfen kann.

Es geht dabei nicht um eine zeitlich ausgedehnte Pflege, sondern um die Qualität des Zusammenseins in den Minuten der intimen Pflegesituation.

„Immer wieder fiel mir auf, wie liebevoll die Pflegerinnen, auch bei der unscheinbarsten Handlung, ein Bereitwerden des Kindes abwarteten. Die Zeit, die sie sich und dem Säugling zugestehen, bis er versteht, was sie von ihm möchten, erschien mir jedes Mal ungewöhnlich lang, und doch ist sie kurz im Vergleich zu der Zeit, die wir aufwenden müssen, wenn wir gegen den Willen des Kindes etwas erreichen wollen.“

(Pikler 2001, S. 12)

Pflege umfasst neben dem Wickeln auch Situationen wie den Toilettengang, das An- und Ausziehen in der Garderobe, gemeinsame Mahlzeiten und Schlafbegleitung. Dafür gelten die gleichen Verhaltensempfehlungen wie beim Wickeln.

Was während der Pflege bei dem Kind ankommt

- **Das Kind fasst Vertrauen zu seinem Körper**, vor allem über den Gleichgewichtssinn und den Tastsinn. In der intensiv erlebten Verbundenheit mit der pflegenden Person erfährt es, dass es liebenswert und liebesfähig ist. Es wird in seinem Grundvertrauen bestärkt.
- **Das Kind lernt zu kooperieren**. Es fühlt sich wahrgenommen und wertgeschätzt. Durch die Erfahrung, dass es die Dinge, die mit ihm geschehen, beeinflussen kann, wird sein Kompetenzgefühl und seine Selbstwirksamkeit gestärkt. Es lernt dabei auch, dass sein Widerspruch wohlwollend gehört wird, – auch wenn die Fachkraft ihm nicht immer nachgibt.
- **Die Sprachentwicklung wird unterstützt**: Unser Handeln zeigt direkt und nachvollziehbar, was unsere Worte bedeuten: „Ich hebe dich hoch. Ich ziehe dir die Strümpfe aus. Hier ist die Windel. Hebe bitte deinen Po. Jetzt kannst du die Treppe vom Wickeltisch runtersteigen.“ Die Pflegeperson bietet dem Kind ein Sprachbad, bei dem es sich rundum wohlfühlt. Damit schafft sie geeignete Bedingungen für die Lernbereitschaft des Kindes, auch für den Spracherwerb.
- **Das Kind hat ein täglich prägendes Vorbild für seine Nachahmung**: Der respektvolle und feinfühligere Umgang spiegelt sich deutlich im Spiel des Kindes wider, beispielsweise wie es Puppen trägt, wickelt, füttert, und im sozialen Miteinander.

Die Pflegesituationen sind ein Angebot für vielfältiges Lernen. Gerade durch die Intensität der kurzen, intimen Begegnungen und durch die Häufigkeit im Alltag sind sie so prägend für die kind-

liche Entwicklung. Jedes Wickeln und jedes Füttern ist ein oft unterschätzter Bildungsort für Sinnesentwicklung, Gleichgewicht, soziale Kompetenzen, Spracherwerb und Selbstvertrauen. In diesem Sinne sollten wir den Stellenwert der Pflege in unserem Krippenalltag immer wieder überdenken: im Tagesablauf, in der Dokumentation der kindlichen Entwicklung, im kollegialen Austausch und auch in Aus- und Fortbildungen.

Rollenspiel für einen Elternabend

Zwei Personen spielen pädagogische Fachkräfte. Sie werden kurz auf ihre Rollen vorbereitet. Das Rollenspiel hat zwei Szenen von jeweils etwa fünf Minuten: Ein hektischer, wenig feinfühligere Ablauf und dann ein achtsamer Umgang.

Die Ausgangssituation: Es ist Freitag kurz vor dem ersehnten Wochenende. Die Fachkräfte betreuen zwei einjährige Kinder, die heute etwas später von ihren Eltern abgeholt werden, und ziehen ihnen schon mal die Jacken an. Stühle mit Jacken stehen in der Mitte bereit.

In der ersten Szene holen sich die „Fachkräfte“ spontan aus der Gruppe zwei „Kinder“, setzen diese auf die Stühle, sprechen über die Köpfe der „Kinder“ hinweg über die anstrengende Woche und die Pläne für das Wochenende. Sie ziehen dabei die „Kinder“ an, sind unkonzentriert und etwas genervt wegen der komplizierten Kleidung der Kleinen.

(Kurze Pause)

In der zweiten Szene begleiten die „Fachkräfte“ die „Kinder“ zu den Stühlen und erklären, was sie vorhaben. Sie halten Blickkontakt und berühren die „Kinder“ einfühlsam. Sie kündigen an, dass sie ihnen jetzt die Jacken anziehen wollen, weil Mama oder Papa bald

kommen wird. Dann halten sie einen Jackenärmel hin: „Da kommt dein Arm hinein“ und warten auf die entgegenkommende Aktivität des „Kindes“. In dieser Weise laden sie die „Kinder“ zur Mitarbeit ein und genießen den intensiven Kontakt.

In der Auswertung beschreiben die „Kinder“ meistens, dass sie sich im ersten Teil wie Gegenstände gefühlt haben, die man noch schnell aufräumen muss. Der Umgang mit ihnen sei zwar keine körperliche Gewalt gewesen, aber verunsichernd, übergriffig und respektlos. Ihre Reaktion war entweder bockiger Widerstand oder ohnmächtige Passivität. Im zweiten Teil spürten sie eher menschliche Zuwendung und motivierende Freude am gemeinsamen Tun. Auch die „Fachkräfte“ fühlten sich im zweiten Teil wohler.

„Was glauben Sie, wie oft ein Baby gewickelt wird? Sechs- oder siebentausend Mal. Warum machen wir es dann nicht auf eine angenehme Weise? Warum machen wir es nicht zu einer Lernerfahrung? Warum wollen wir nicht, dass es ein Kind genießt, wenn es gewickelt wird?“ (Gerber 2000, S. 99)

Die Aufgaben von uns Erwachsenen

In der achtsamen Pflege geht es sowohl um das Grundbedürfnis des Kindes nach sicherer Bindung als auch um weniger Stress für uns Erwachsene. Wir sind aufgefordert, sowohl das Kind als Gegenüber offen wahrzunehmen als auch uns selbst, unsere Bedürfnisse, Stimmungen und Grenzen. Auch wenn wir unseren inneren Zustand nicht direkt verändern können, hilft bewusste Wahrnehmung dabei, gelassener zu sein, zum Beispiel einige tiefe Atemzüge zu nehmen, uns eine 5-Minuten-Pause zu gönnen oder uns im Team Unterstützung zu holen.

In den Pflegesituationen stehen unsere Bewertungen, Erwartungen und Befürchtungen oft einem freien Blick auf das Kind im Weg. Wenn wir unsere automatischen Reaktionen auf das Verhalten des Kindes achtsamer wahrnehmen, nehmen wir auch das Eigene jedes Kindes klarer wahr. Es hat vielleicht gerade andere Interessen als wir denken, andere Bedürfnisse als es gerade im Programm vorgesehen ist, neu errungene Fähigkeiten. Oder es erlebt vielleicht Verunsicherungen, die es plötzlich in seiner Entwicklung zurückwerfen.

Achtsamkeit ist das kurze Innehalten, der Freiraum, bevor wir reagieren – aus Respekt vor der kindlichen Persönlichkeit. Respekt bedeutet hier, das Kind mit seinen Stärken und Schwächen anzunehmen, sich in seine Empfindungen einzufühlen, ihm seine individuelle Zeitgestaltung zu gewähren. Folglich verzichten wir darauf, das Kind mit spannenden Gegenständen von den Pflegehandlungen abzulenken, damit wir schneller fertig werden. Wir können durch eine kooperative Pflege das Kind ermutigen, seine Gefühle und Wünsche zu zeigen. Es lernt dabei, dass es seine

Meinung äußern darf, auch wenn andere Menschen diese nicht teilen. Auch wir selbst können mit einer zurückhaltenden, der kindlichen Eigenaktivität mehr Raum lassenden Weise besser entspannen. Wir sind nicht ständig mit Erwartungen, Frustration oder Selbstzweifeln beschäftigt. Sondern wir nehmen das Kind aufmerksam und abwartend wahr: Was braucht es gerade? Was kann es selbstständig erreichen? Wann braucht es unsere Hilfe?

„(...) im Kind auch im Zustand größter Schutzbedürftigkeit eine Person zu sehen, die man bereits in ihrer Selbstständigkeit unterstützen kann. Das verlangt vom Erwachsenen Vertrauen und verantwortliche Präsenz sowie in gleicher Weise die Bereitschaft, sich selbst zurückzunehmen. Immer wieder haben Erwachsene zu prüfen, was sie für ein Kind und mit einem Kind zu tun berechtigt sind und was ein unzulässiger Eingriff ist.“ (Gilles-Bacciu/Heuer 2015, S. 13)

Jutta v. Ochsenstein-Nick, Dozentin für Kleinkindpädagogik, Waldpädagogin, Elternberaterin, Autorin.

Kontakt: www.pflege-spiel-beratung.de

Literatur

- Gerber, Magda (2000): **Dein Baby zeigt Dir den Weg**. Freiburg: Arbor Verlag.
- Gilles-Bacciu, Astrid / Heuer, Reinhild (2015, Hrsg.): **Pikler**. Weinheim: Beltz Verlag.
- Pikler, Emmi (2001): **Lasst mir Zeit**. München: Pflaum Verlag.
- Schmelzeisen-Hagemann, Sarah (2012): **Aufbau emotionaler Bindungen durch „Beziehungsvolle Pflege“ nach Pikler**. Verfügbar als PDF unter: https://www.kita-fachtexte.de/fileadmin/Redaktion/Publikationen/FT_Schmelzeisen_OV.PDF (zuletzt aufgerufen am 13.05.2024).

