

Zum An- und Ausziehen der Kinder

Wenn Babys und (Klein-)Kinder nackig sein dürfen, ist das etwas Besonderes. Sie bewegen sich freier und intensiver, als in einengender Kleidung. Ihre Körperwahrnehmung ist ausgeprägter und sie spüren ihre Körpergrenzen und alle Kontakte mit ihrer Umwelt.

Doch bevor die Kinder nackig sind, kommt natürlich der entscheidende Schritt des Entkleidens. Das Aus- und Anziehen geschieht oft unbewusst „so nebenbei“. Es gehört zur selbstverständlichen täglichen Routine und ist vielfach einfach ein notwendiger Übergang zum nächsten Programmpunkt. Und dann muss es mitunter auch noch schnell gehen. Diese Phase ist für die Erwachsenen, wie auch die (Klein-)Kinder oft sehr anstrengend, manchmal weinen die Kinder oder sie sind müde und können nicht mithelfen.

Gedankenexperiment: „Stellt Euch vor Ihr seid das Baby, würde Euch das Ausziehen gefallen?“

Diesen Prozess zu begleiten ist für das Kind eine ganz grundlegende sinnliche Erfahrung und eine intensive Zeit mit dem Erwachsenen. Liebe Eltern, nehmt Euch hierfür Zeit und die nötige Ruhe! Sprecht mit dem Baby während des An- und Ausziehens und haltet Blickkontakt zu ihm: „Oh schau, Pauline, jetzt kommt der Pullover über den Kopf“. Es ist sehr wichtig, dass Ihr die Aktionen beim Kind ankündigt, damit das Kind Zeit hat sich darauf einzustellen. So erschrickt es nicht und nach und nach lernt es die Abläufe kennen und kann zunehmend aktiv mithelfen. Die gleiche Behutsamkeit gilt, wenn Ihr Euch dem Kind von hinten nähert. Es ist unglaublich überfordernd für das Kind, plötzlich aus dem Zusammenhang gerissen und in ein neues Geschehen eingebunden zu werden.

Besonderes Augenmerk gilt für Babys von 0-3 Monaten. Für sie bedeutet das An- und Ausziehen eine erhebliche Kraftanstrengung, denn in diesem Alter liegen die Babys noch nicht stabil in der Rückenlage. Kleinere Lageveränderungen können es aus dem Gleichgewicht bringen und es muss noch Halt zu suchen. Die Stabilisierung gelingt dem Kind mit zunehmendem Alter immer besser, aber bis dahin ist besonderes Feingefühl gefragt ☺.

Manchmal ist es besonders anstrengend - vielleicht ist das Kind müde oder es geht ihm nicht gut. Eltern kennen bestimmt diese Zeichen bei ihrem Kind genau. Passt Euch dem Tempo des Kindes an!

Durch eine gute Begleitung lernt das Kind, dass manche Dinge im Leben zwar unangenehm und lästig, aber erforderlich und gemeinsam zu schaffen sind. Die Erfahrung „es ist zu schaffen“ stärkt das Selbstbewusstsein des Kindes.

Vielleicht hilft es Euch, hin und wieder dem täglichen An- und Ausziehen besondere Beachtung zu schenken. Das beugt bestimmt dem ein- oder anderen Stress vor ☺.