



Mamas SANFTE Hände

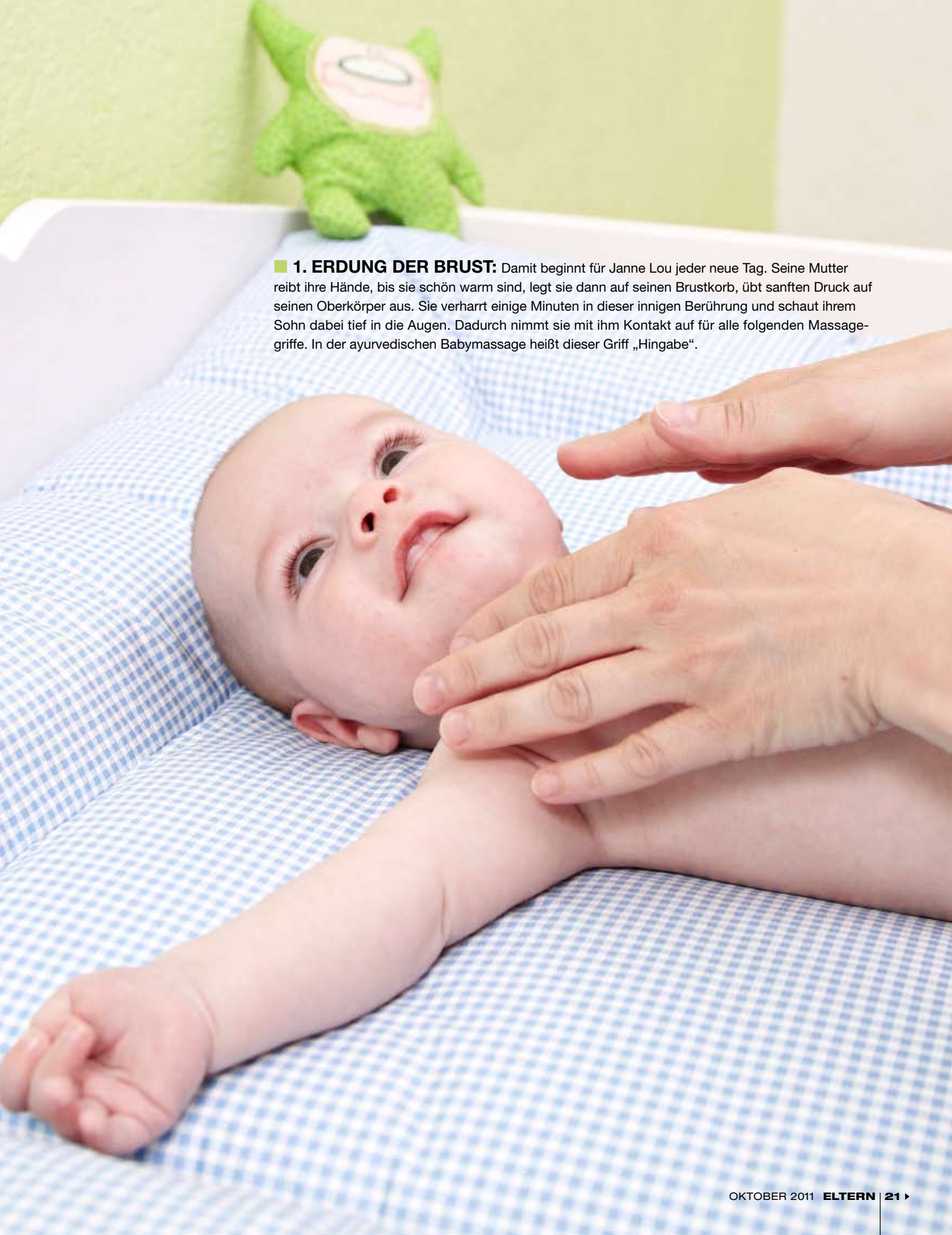
Schon wieder eine Babymassage, zu der man im Alltag nicht kommt? Nein: ein **Mini-Wellnessprogramm**, das Eltern gut in die Morgen- und Abendroutine auf dem Wickeltisch einbauen können. Erfinderin Antje Drössel zeigt, wie's geht

TEXT **NORA IMLAU** FOTOS **KIRSTEN BUCHER**


Die Sonne hat Janne Lou geweckt. Vorsichtig nimmt Antje Drössel ihren kleinen Sohn hoch und trägt ihn zum Wickeltisch. „Zehn kleine Zappelmänner“, singt sie und lässt ihre Finger vor seinem Gesicht tanzen. Singend zieht sie ihm Schlafsack und Body aus, die Zappelmänner helfen dabei. Dann legt sie ihre Hände auf Janne Lous Brustkorb und schaut ihm tief in die Augen. Diese „Erdung“ ist ein wichtiges Element in der ayurvedischen Babymassage, in der Antje Drössel ausgebildet ist. Nun hat sie die viele Tausend Jahre alte indische Gesundheitslehre ordentlich entstaubt, mit Bewegungs- und Entspannungsübungen aus aller Welt kombiniert, den Methoden-Mix mit Kinderliedern, Reimen und Fingerspielen unterlegt und daraus „WellKin“ entwickelt: ein modernes Wohlfühlprogramm für Wickelkinder. „WellKin“ besteht aus zwei Tei-

len: dem Morgen- und dem Abendprogramm. Beides baut aufeinander auf. Und weil bestimmte Übungen, wenn auch abgewandelt, in beiden Programmen auftauchen, haben sie auch für das Baby einen Wiedererkennungswert.

Die Funktion der beiden Programme ist jedoch grundverschieden: Das Morgenprogramm (Beispielübungen 1 bis 3) ist ein richtiger Muntermacher. Das Baby wird mit Wasser erfrischt und anregend massiert, gezielte Bewegungs- und Lockerungsübungen bringen seinen Kreislauf in Schwung. Beim Abendprogramm (Beispielübungen 4 bis 6) hingegen bekommt das Baby Gelegenheit, während einer zärtlichen Ganzkörpermassage im Rhythmus eines alten Wiegenlieds zur Ruhe zu kommen. Der kleine Janne Lou jedenfalls schläft seiner Mama dabei oft fast auf dem Wickeltisch ein.

A photograph of a baby lying in a white crib. The baby is lying on a blue and white checkered blanket, looking up towards the camera with a slight smile. A hand is resting gently on the baby's chest. In the background, a green stuffed toy is visible on the edge of the crib. The overall scene is calm and nurturing.

■ **1. ERDUNG DER BRUST:** Damit beginnt für Janne Lou jeder neue Tag. Seine Mutter reibt ihre Hände, bis sie schön warm sind, legt sie dann auf seinen Brustkorb, übt sanften Druck auf seinen Oberkörper aus. Sie verharrt einige Minuten in dieser innigen Berührung und schaut ihrem Sohn dabei tief in die Augen. Dadurch nimmt sie mit ihm Kontakt auf für alle folgenden Massagegriffe. In der ayurvedischen Babymassage heißt dieser Griff „Hingabe“.



■ **2. FUSSMASSAGE:** Nach dem Waschen kommt Janne Lou in den Genuss einer morgendlichen Reflexzonenmassage an den Füßen. Zunächst lässt seine Mutter ihre Finger auf seiner Fersen- und Fußmitte kreisen, dann streicht sie über die Fußsohle von den Fersen bis zu den Zehen. Auf jeden einzelnen Zeh übt sie dabei leichten Druck aus. Zum Schluss werden noch sanft die Knöchel und Fußgelenke massiert.

Ab durch die INNERE Mitte



3. ARME KREUZEN:

Das macht wach! Antje Drössel lässt Janne Lou ihre Daumen umgreifen und kreuzt seine Arme dann abwechselnd vor seiner Brust übereinander – eine Übung, die nach ayurvedischer Lehre Kindern hilft, ihre innere Mitte zu finden. Antje Drössel kombiniert sie mit einem Reim über Zugvögel, die mit weiten Flügelschlägen bis Afrika fliegen.



4. BAUCHCHMASSAGE: In ihr Abendprogramm hat Antje Drössel auch Übungen mit praktischem Nutzen eingebaut. Dieses „Wasserrad-Schaukeln“ auf dem Bauch hilft Babys beim Pupsen – danach schlafen sie ruhiger.



5. RÜCKENMASSAGE: Sanft streichelt die Mutter ihrem kleinen Sohn abwechselnd mit beiden Händen schräg über den Rücken – von der rechten Pobacke zur linken Schulter, dann umgekehrt. Ist eine Hand oben angekommen, setzt die zweite unten wieder ein. Dazu singt Antje Drössel für Janne Lou „Guten Abend, gute Nacht“. Dabei kommt er zur Ruhe – normalerweise. Als unsere Fotografin zu Besuch ist, findet Janne Lou das natürlich viel zu spannend, um schläfrig zu werden.

Locker drei KREUZE machen



■ **6. BEINE KREUZEN:** Echte Yogi entspannen im Lotus-Sitz. Indem seine Mutter Janne Lous Beine abwechselnd so vorm Bauch kreuzt und ihn sanft am Po hin und her wiegt, bringt sie ihn in genau diese ultimativ entspannende Haltung, die Verkampfungen löst und ruhig, ausgeglichen und schläfrig macht. Wie gesagt: normalerweise.

DIE KUNST DES ACHTSAMEN WICKELNS

Drei Fragen an Antje Drössel

Wie sind Sie auf die Idee für Ihr Baby-Wohlfühlprogramm „WellKin“ gekommen?

Nach der Geburt meines ersten Sohnes Lasse Bo merkte ich, wie schwer es ist, im Alltag mit einem Baby täglich die Zeit und die Ruhe für eine traditionelle Babymassage zu finden – und dazu noch für Fingerspiele, Babygymnastik, Kinderlieder ... Da hätte ich ein kurzes, alltags-taugliches Allround-Programm gebraucht, das ich auch wirklich ohne großen Aufwand täglich umsetzen kann. Das gab es nicht. Also hab ich selbst eins entwickelt.

Wieso die Verknüpfung mit dem Wickeln?

Natürlich können Eltern mit ihrem Baby überall WellKin machen – auch auf dem Fußboden oder im Bett. Mir ist jedoch aufgefallen, dass viele Eltern gerade das Wickeln oft als lästige Aufgabe empfinden, die sie schnell hinter sich bringen wollen. Wird das Baby dabei unruhig, kriegt es eine Rassel in die Hand, damit es abgelenkt ist. Dadurch wird das Wickeln zu einer mechanisch-unpersönlichen Angelegenheit, was schade ist. Denn gerade die Zeit auf dem Wickeltisch ist eine Chance für innige und sinnliche Erfahrungen! Dafür möchte ich mit dem Programm WellKin ganz praxistaugliche Anregungen geben. Denn ich bin überzeugt, dass es fürs Körpergefühl von Babys wichtig ist, beim Wickeln mit besonders viel liebevoller Achtsamkeit behandelt zu werden.

Verzichten Kinder, die so luxuriös gewickelt werden, je freiwillig auf Windeln?

Natürlich, Lasse Bo ist zum Beispiel jetzt vier und trägt natürlich schon lange keine mehr. Viele Lieder, Reime, Massagen aus der WellKin-Zeit lieben wir beide aber immer noch. ■

MEHR INFOS

- auf der Website www.wellkin.de

- im Buch von Antje Drössel: „Das Schmuse-Wickel-Buch“, Kösel, 17,99 Euro

