

«Da ist ja noch jemand so klein wie ich.» Zusammen mit Mama oder Papa knüpfen die Babys hier erste Kontakte zu Gleichaltrigen. Eine enorm spannende Angelegenheit ...

Eine Insel im Baby-Alltag

PEKiP, das «Prager-Eltern-Kind-Programm» ist hierzulande auf dem Vormarsch. In den Kursen werden Müttern und Vätern mit Kindern im ersten Lebensjahr spielerische Sinnes- und Bewegungsanregungen vermittelt.

Was sollte man als frischgebackener Vater und als junge Mutter nicht alles leisten: Windeln wechseln, das Baby füttern, es trösten und in den Schlaf wiegen, daneben einen Haushalt führen und auch noch Zeit finden, um dem Kind etwas zu «bieten». Babyschwimmen und Baby-massage, Baby-Zeichensprache, Förderkurse für Säuglinge und ein immenses Angebot an Ratgeberbüchern stehen Eltern heutzutage zur Verfügung. Und nun auch noch PEKiP? Das «Prager-Eltern-Kind-Programm», das vielerorts in der Schweiz angeboten wird, erfreut sich jedenfalls wachsender Beliebtheit. PEKiP-Kurse richten sich an Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr, die spielerische Erlebnisse in der Gruppe suchen.

90 Minuten nur fürs Kind

«Ich habe PEKiP als Mutter immer als Insel im Alltag erlebt», sagt Gabi Woerlen – und sie hat noch eine Menge anderer Argumente, die für den Besuch eines PEKiP-Kurses sprechen. Gabi Woerlen ist Mutter eines 4-jährigen Sohnes und einer 8 Monate alte Tochter, und sie gibt selber PEKiP-Kurse in Zürich. «In einer PEKiP-Lektion habe ich während eineinhalb Stunden Zeit, dem Kind meine ungeteilte Aufmerksamkeit zu widmen. Kein Telefon läutet, keine Waschmaschine muss ausgeräumt werden, und niemand klingelt an der Tür.» PEKiP sei kein «Action-Programm» und keine «Baby-Olympiade», bei der die Kinder miteinander verglichen würden. «Wichtig ist, dass die Eltern lernen, auf ihre Einschätzung und Beobachtung zu vertrauen und das Kind in seiner Entwicklung liebevoll zu begleiten.» Die Mütter und Väter würden ihr Kind ganz einfach besser kennen lernen.

In Gruppen von sechs bis acht Eltern-Kind-Paaren trifft man sich während zwei Monaten einmal pro Woche für 90 Minuten. Die Kursblöcke sind in sich geschlossen, aber fortlaufend; es besteht also die Möglichkeit, mehrere Kursblöcke hintereinander zu besuchen. PEKiP ist ein geschütztes Markenzeichen. Die spielerischen Anregungen, die den Eltern und Kindern vermittelt werden, sind genau definiert. PEKiP-Kurse dürfen nur von zertifizierten Leiterinnen mit einem pädagogischen Hintergrund angeboten werden. «Erfunden» wurde PEKiP in den frühen sechziger Jahren vom Psychologen Jaroslav

Koch am Institut für Mutter und Kind in Prag. Koch entwickelte Spiel- und Bewegungsanregungen, um die Interaktion zwischen Kind und Bezugsperson zu fördern. In den siebziger Jahren griffen die deutschen Psychologen Christa und Hans Ruppelt diese Erkenntnisse auf und entwickelten das «Prager-Eltern-Kind-Programm».

Entspannte Atmosphäre

«PEKiP soll nicht noch ein Termin mehr sein, zu dem man hetzen muss.» Gabi Woerlen weiss, welche Ansprüche an junge Mütter und Väter gestellt werden. Sie sieht PEKiP ganz praktisch auch als Möglichkeit, Kontakte zu anderen Eltern zu knüpfen. Und sie ist darauf bedacht, in ihren Kursen eine entspannte Atmosphäre zu schaffen. Die Lektionen finden in der Hebammenpraxis Zürich im Universitätsquartier statt, in einem hohen Raum mit lindengrünen Wänden, Holzboden und weissen Vorhängen. Bevor die sechs Mütter mit ihren Babys eintreffen, legt Gabi Woerlen am Boden weiche Matten aus und heizt den Raum auf, denn die Kinder werden nackt sein. Als die Frauen mit ihren Kindern da sind, ist die Temperatur auf beinahe tropische 25 Grad gestiegen. Das jüngste Baby ist 9 Wochen alt, das älteste 7 Monate. Idealerweise ist die Altersdifferenz unter den Kindern geringer, wie Gabi Woerlen erklärt. In einer Gruppe wie dieser sei es dafür umso wichtiger, den Müttern und ihren Babys individuelle, dem Entwicklungsstand der Kinder angepasste Anregungen zu geben.

Die Frauen beginnen, ihre Kinder auszuziehen, und auch die Windeln verschwinden. Während einer PEKiP-Lektion kommt es vor, dass ein Baby urinert, was weiter kein Problem ist: Die Matten werden nachher gründlich gereinigt. Grundsätzlich sei es so, dass sich die Kinder nackt viel besser bewegen könnten, sagt Gabi Woerlen. «Es geschieht deshalb relativ häufig, dass Kinder im PEKiP-Kurs einen Entwicklungsschritt zeigen, zum Beispiel erste Krabbelbewegungen oder erste Schritte machen. Das geht ohne Kleider halt einfach besser.» Der Prager Psychologe Jaroslav Koch war der Ansicht, dass Säuglinge in unserer Kultur ihren Bewegungsdrang nicht ausreichend entfalten können. Er war der Meinung, dass die Kleinen zu häufig im



Wie finde ich eine PEKiP-Gruppe?

PEKiP-Kurse gibt es mittlerweile in zahlreichen Gegenden der Schweiz. Die Ziele sind überall dieselben: Das Kind wird durch Spiel- und Bewegungsanregungen in seiner Entwicklung begleitet und unterstützt. Verwendet wird einfaches Spielzeug, das zum Teil selber gebastelt werden kann. Die Beziehung zwischen Eltern und Kind wird durch gemeinsame Aktivität gestärkt. Dem Baby werden erste Kontakte zu Gleichaltrigen ermöglicht, den Eltern der Erfahrungsaustausch.

Die Kosten für acht 90-minütige Lektionen belaufen sich auf 220 bis 250 Franken; es gibt auch subventionierte Kurse.

Auskunft geben:

Gabi Woerlen, Tel: 044 361 42 07, oder
Aurelia Munz Veuve, Tel: 062 723 31 11.

Adressen unter www.pekip.ch

Bett und im Kinderwagen liegen oder durch enge Kleidung eingengt werden.

Grosse Momente

Einen Entwicklungsschritt demonstriert tatsächlich wenig später der 12 Wochen alte Niklas. Alle Mütter haben einen Wasserball aufgeblasen. An einer Schnur lassen sie ihn über den Kindern baumeln, so dass die Babys versuchen, den Ball mit Händen und Füssen zu berühren. Niklas interessiert sich jedoch kaum für den farbigen Ball, dafür dreht er sich plötzlich vom Rücken auf den Bauch und sofort wieder auf den Rücken: Ein grosser Moment für die Mutter, die ihr Kind voller Rührung lobt und liebkost. Dann fordert die Kursleiterin die Frauen auf, ihre Kinder bäuchlings auf den weichen Ball zu legen und hin und her zu schaukeln. Die 7 Monate alte Anastasia gluckst vor Freude und stösst sich mit den Füsschen vom Boden ab. Dann wendet sich das Mädchen Niklas zu, der nun ebenfalls auf einem Wasserball liegt. Anastasia berührt ihn zuerst sanft im Gesicht und steigert dann die Intensität, bis ihre Mutter sie lachend auffordert, vielleicht etwas weniger zupackend zu sein. In einer Ruhepause erklärt Gabi Woerlen, wie wichtig es sei, mit den Babys schon sehr früh oft zu sprechen. Damit werde die Basis für einen grossen und differenzierten Wortschatz gelegt. Am Ende sind die 90 Minuten wie im Flug vergangen. Zum Abschluss der Lektion kündigt die Kursleiterin an, dass sie das nächste Mal übers Schlafen sprechen möchte: Ein Thema, zu dem wohl alle etwas beizusteuern haben.

Text: Rebekka Haefeli, Foto: Gaëtan Bally