

Tragen & Nähe – Das kleine E-Book für Eltern

Inhaltsverzeichnis

1. Willkommen in der Welt des Tragens
2. Weshalb Babytragen so viel Sinn macht
3. Tragen erfüllt alle Grundbedürfnisse deines Babys
4. Tragen & Tiefenwahrnehmung – wie Bewegung das Körpergefühl stärkt
5. Babys brauchen ständigen Körperkontakt – eine biologische Erwartung
6. Der Säugling – eine physiologische Frühgeburt und das „vierte Trimester“
7. Rückentragen, Hüfttragen & die Vorteile im Alltag
8. Babys brauchen Zugehörigkeit – Teilhabe statt Mittelpunkt
9. Tragen im Alltag – Tipps und Motivation
10. Quellen & Buchempfehlungen
11. Danke – für dich und dein Baby

Hinweis: Dieses E-Book ersetzt keine professionelle Beratung. Mehr dazu am Ende des Buches.



1. Willkommen in der Welt des Tragens

Herzlichen Glückwunsch! Du hältst etwas in den Händen, das dir und deinem Baby **Nähe, Geborgenheit und Entwicklung** schenken kann – ein kleines E-Book, das zeigt, wie einfach und bereichernd **Tragen im Alltag** sein kann.

Tragen ist mehr als nur praktisch: Es ist **Bindung, Förderung und Teilhabe am Leben** in einem. Ob Tuch, Tragehilfe, auf dem Rücken, der Hüfte oder einfach im Arm – jedes Mal, wenn du dein Baby trägst, unterstützt du seine körperliche, emotionale und soziale Entwicklung. Gleichzeitig erleichtert es deinen Alltag und schenkt euch beiden wertvolle Momente des Zusammenseins.

In diesem E-Book erfährst du:

- **Warum Tragen so wichtig für die Entwicklung deines Babys ist**
- **Welche körperlichen und emotionalen Vorteile es mit sich bringt**
- **Wie Tragen Alltag, Bewegung und Lernen verbindet**
- **Praktische Tipps für den Alltag, die euch beiden guttut**

Ich schreibe diese Zeilen als **Mutter, Trageberaterin wie auch EPM-Beraterin**, und all meine Erfahrungen fließen hier ein – wissenschaftlich fundiert, praxisnah und voller Herz. Rita Messmer hat mir mit ihrer Arbeit die Augen geöffnet: Sie erinnert uns daran, **wieder biologisch zu denken** und uns von marketinggetriebenen Baby-Mythen zu lösen. Durch sie bin ich auch auf **Jean Liedloff** gestoßen. Ihr Buch „*Die Suche nach dem verlorenen Glück*“ zeigt auf faszinierende Weise, wie natürlich und intuitiv das Leben mit Kindern eigentlich gedacht ist – und wie zentral dabei Nähe und Tragen sind.

Wenn ich also vom „Tragen“ spreche, meine ich nicht nur Tragetuch oder Tragehilfe. Auch das Halten im Arm, das Kuschneln, das sanfte Wiegen – all das ist Tragen. Denn Tragen bedeutet in erster Linie: **Körperkontakt. Liebe. Beziehung.**

Also schnapp dir dein Baby, lehne dich zurück – oder besser noch: **trag es bei dir** – und entdecke, wie bereichernd diese Nähe sein kann.



2. Weshalb Babytragen so viel Sinn macht

Tragen bedeutet Nähe – und Nähe ist das Fundament gesunder Entwicklung.

Wenn wir unsere Babys tragen, schenken wir ihnen das Gefühl von Sicherheit, Geborgenheit und Verbundenheit. Ein Gefühl, das sie stark, stabil und sozial kompetent werden lässt. Oder, wie Jean Liedloff so schön sagt:

„Ein Mensch, der sich sicher, geborgen und verbunden fühlt – wird innerlich stabil und sozial kompetent.“

Beim Tragen erlebst du, wie einfach Alltag und Bindung zusammenpassen:

- Du hast die Hände frei.
- Du kommst problemlos Treppen hoch und runter.
- Du stärkst die Bindung zwischen dir und deinem Baby.
- Du ermöglichst deinem Baby, das sogenannte „vierte Trimester“ geborgen nachzureifen.
- Nach schwierigen Geburten, Not-OPs oder einer Trennung kann Tragen heilend wirken.
- Stärkt nonverbale Kommunikation.
- Du erfüllst mit Tragen die wichtigsten Bedürfnisse deines Babys: Nähe, Wärme, Sicherheit, Nahrung und Zuwendung.
- Und: Tragen fördert sogar deine Milchbildung – durch das Nänehormon **Oxytocin** und das Stillhormon **Prolaktin**.

3. Tragen erfüllt alle Grundbedürfnisse deines Babys

Wenn du dein Baby trägst, gibst du ihm alles, was es in den ersten Lebensmonaten wirklich braucht: **Wärme, Nahrung, Geborgenheit und Sicherheit**.

Diese Nähe löst im Körper **eine Welle wohltuender Prozesse** aus – sowohl bei dir als auch bei deinem Baby.

Eines der wichtigsten „Wohlfühlhormone“ dabei ist **Oxytocin** – auch bekannt als das **Kuschel- oder Bindungshormon**.

Es wird durch Berührung, Nähe und Körperkontakt ausgeschüttet und hat erstaunliche Wirkungen:

- reguliert Blutdruck und Herzfrequenz
- senkt den Cortisolspiegel (unser Stresshormon)

- macht ruhiger, gelassener und stressresistenter
- stärkt die soziale Bindung zwischen dir und deinem Baby
- unterstützt das Immunsystem
- fördert Wachstum und Gewichtszunahme – besonders wichtig im frühen Kindesalter

Und nicht nur das: intensiver Haut- und Körperkontakt unterstützt die körperliche und emotionale Entwicklung deines Babys auf vielen Ebenen.

Babys, die viel getragen und gehalten werden, sind häufig ausgeglichener, weinen weniger, kommen besser mit Stress zurecht und entwickeln eine gesunde Fähigkeit zur Selbstregulation.

Tragen ist also weit mehr als eine praktische Alltagshilfe – es ist Entwicklungsförderung in ihrer natürlichsten Form.

Nähe lässt wachsen – Vertrauen, Ruhe und Bindung.

4. Tragen & Tiefenwahrnehmung – wie Bewegung das Körpergefühl stärkt

Tragen stärkt Bindung – und Körpergefühl.

Wenn du dein Baby trägst, lernt es auf ganz natürliche Weise, **wo sein Körper beginnt und wo er endet.**

Es spürt deine Bewegungen, Erschütterungen, Druck, Emotionen, deinen Herzschlag, deinen Atem – und damit sich selbst.

Tragen ist also kein Trend, sondern gelebte Entwicklungsförderung.

Beim Tragen wird das sogenannte **kinästhetische Sinnessystem** angesprochen – also der **Bewegungs-, Stellungs-, Lage- und Spannungssinn.**

Diese Sinneswahrnehmung hilft uns, unseren Körper zu „verorten“:

Wir wissen, wo unsere Arme und Beine sind, wie stark unsere Muskeln arbeiten und wie sich Bewegung anfühlt – selbst mit geschlossenen Augen.

Wenn du dein Baby trägst, ist es ständig in Bewegung – sanft, in deinem Rhythmus. Dadurch wird seine Tiefenwahrnehmung auf spielerische Weise gefördert und unterstützt:

- Selbstwahrnehmung
- Motorische Entwicklung
- Muskelkontrolle
- Mitmachen und Mitbewegen

- Lernen, Gewicht über die Knochenstruktur abzugeben

Diese Fähigkeit wird durch feine Sensoren im Körper, die sogenannten Propriozeptoren, gesteuert. Sie geben uns Rückmeldung über Muskelspannung, Bewegung und Haltung.

Tragen stärkt Körper, Gehirn und Seele zugleich.

Es unterstützt dein Baby darin, sich selbst zu spüren – und die Welt sicher Schritt für Schritt zu entdecken.

5. Babys brauchen ständigen Körperkontakt – eine biologische Erwartung

Babys sind von Natur aus auf Nähe programmiert. Das ist keine Laune der Evolution, sondern **eine biologische Erwartung**. Jean Liedloff beschreibt dies in ihrem Buch „Die Suche nach dem verlorenen Glück“ mit dem Begriff **Kontinuum** (*The Continuum Concept*). (Eine Buch-Herzensempfehlung meinerseits!)

Was bedeutet das?

Unsere Kinder sind von Geburt an darauf ausgelegt, im Einklang mit ihrer natürlichen Entwicklung aufzuwachsen – so wie es unsere Vorfahren über Jahrtausende getan haben.

Liedloff lebte mehrere Jahre bei indigenen Völkern im venezolanischen Dschungel und beobachtete dort, dass Kinder **zufriedener, ausgeglichener und sozial kompetenter** aufwachsen, wenn ihre Grundbedürfnisse von Anfang an erfüllt werden.

Kernpunkte ihres Konzepts:

- Babys brauchen **ständigen Körperkontakt** – keine Modeerscheinung, sondern biologische Erwartung.
- Kinder sollen **Teil des Alltags sein**, nicht isoliert.
- Eltern dürfen auf die **natürliche Entwicklung vertrauen**, statt ständig kontrollierend einzugreifen.
- Kinder lernen, sich an der **Gemeinschaft zu orientieren**, durch Nachahmung, nicht Zwang.

Dieses Konzept zeigt uns, wie sinnvoll Tragen ist:

Es ermöglicht unserem Baby, **in engem Körperkontakt** die Welt zu erleben, Teil des Familienlebens zu sein und Vertrauen aufzubauen.

So entsteht von Anfang an ein starkes **Urvertrauen**, das die Basis für soziale Kompetenz, emotionale Stabilität und ein gesundes Selbstbewusstsein legt.

Babys kommen mit einem angeborenem Bedürfnis nach Nähe, Geborgenheit und Getragenwerden. Man kann es sich wie ein „biologisches Erwartungsdepot“ vorstellen: Es speichert alle Erfahrungen von Sicherheit, Körperkontakt und Zugehörigkeit.

Wenn dieses Depot in den ersten Monaten gefüllt wird:

- sind Babys ausgeglichener und zufriedener
- entwickeln sie ein starkes Urvertrauen
- lernen sie, dass sie Teil der Familie und Gemeinschaft sind

Wenn das Depot nicht ausreichend gefüllt wird, zeigt uns Jean Liedloff in „Die Suche nach dem verlorenen Glück“, dass Menschen später oft unbewusst nach diesen Erfahrungen suchen – nach Aufmerksamkeit, Nähe und Zugehörigkeit in den verschiedensten Arten und Weisen.

Das Tragen ist deshalb nicht nur praktisch – es füllt das biologische Erwartungsdepot deines Babys und legt die Grundlage für ein gesundes Urvertrauen.

6. Der Säugling – eine physiologische Frühgeburt und das „vierte Trimester“

Unsere Babys kommen als **physiologische Frühgeburten** auf die Welt- früher, als ihr Körper es vielleicht ideal fände. Aber ansonsten würden wir schlichtweg nicht durch den Geburtskanal passen. 😊 . Sie sind noch nicht vollständig entwickelt und brauchen intensive Nähe, um nachzureifen – das sogenannte „vierte Trimester“.

Das bedeutet: Neugeborene sind physiologisch noch nicht voll entwickelt. Sie brauchen intensive Nähe und Körperkontakt, um nachzureifen – das sogenannte „vierte Trimester“, also die ersten drei Lebensmonate nach der Geburt.

In dieser Zeit erlebt dein Baby die Welt noch sehr verbunden mit dir:

- Es hat noch kein klares Bewusstsein als eigenständige Person.
- Herzschlag, Atem und Stimme der Bezugsperson vermitteln Sicherheit und Geborgenheit.
- Jede Berührung, jedes Halten, jede Reaktion auf Hunger, Müdigkeit oder Unruhe formt Vertrauen und Urvertrauen.

Die ersten drei Monate sind eine sensible Phase, in der das Gehirn unzählige Verknüpfungen bildet. Alles, was jetzt geschieht – Nähe, Geborgenheit, Berührung – prägt dein Kind nachhaltig.

7. Rückentragen, Hüfttragen & die Vorteile im Alltag

Tragen ist nicht nur Nähe, sondern echte Entwicklungsförderung – und es kann ganz praktisch sein. Ob auf dem Rücken, der Hüfte :Jede Variante hat ihre Vorteile – für dein Baby und für dich.

Ab spätestens 3/4 Monaten hat das Tragen auf der Hüfte oder dem Rücken vermehrt Vorteile, wie:

- Bewegungswahrnehmung in Sehrichtung
- Eigenwahrnehmung
- Gleichgewichtssystem und Sehsinn werden deutlicher angesprochen
- Die Akkommodation der Augen, sprich das scharf Stellen wird trainiert. Dadurch auch die räumliche Wahrnehmung.
- Rückentragen ist auch bedeutend Beckenbodenschonender für die Trageperson.
- Alltagsteilnahme
- Weiterhin Nähe, sanfte Bewegungen und somit Muskeltraining.
- Du profitierst von freien Händen, Bewegungsfreiheit und einem entspannten Alltag.

Kurz gesagt: Tragen bedeutet also nicht nur Nähe – es ist Alltagshilfe, Entwicklungsförderung und Bindung in einem.

8. Babys brauchen Zugehörigkeit – Teilhabe statt Mittelpunkt

Tragen schenkt deinem Baby nicht nur Nähe und Sicherheit- es vermittelt **Zugehörigkeit**. Das bedeutet: Dein Kind lernt von Anfang an, dass es Teil von etwas Grösserem ist- deiner Familie, eurer Gemeinschaft- ohne dass es der Mittelpunkt sein muss. (Gut zugegeben in den ersten 3 Monaten schon 😊)

- Kinder erleben den Alltag aktiv
- Sie beobachten und lernen durch **Nachahmung**
- Sie speichern Geräusche, Düfte und Bewegungen im Gehirn
- Sie fühlen sich sicher, **weil sie immer in Reichweite der Bezugsperson** sind.

Dieses Erleben füllt weiterhin das **biologische «Erwartungsdepot»** und stärkt Urvertrauen, emotionale Stabilität und soziale Kompetenz.

- Kinder wollen von sich aus mitmachen, lernen selbstständig und entwickeln **Kompetenz und Selbstvertrauen**.
- Sie erfahren: „Ich gehöre dazu, ich bin ein Teil von etwas Größerem.“

Durch Tragen schenken wir unseren Kindern nicht nur körperliche Nähe, sondern **soziale, emotionale und kognitive Entwicklung** zugleich.

Es ist ein sanfter, natürlicher Weg, **Urvertrauen, Selbstbewusstsein und Gemeinschaftssinn** zu fördern – alles durch einfache Nähe, Alltagsteilnahme und liebevolles Halten.

Dieses Erleben füllt weiterhin das biologische Erwartungsdepot und stärkt das Urvertrauen deines Kindes.

Kinder, deren Bedürfnisse nach Nähe und Zugehörigkeit erfüllt werden, entwickeln von Natur aus emotionale Stabilität, Selbstvertrauen und soziale Kompetenz – Eigenschaften, die sie ein Leben lang begleiten.

Kurz gesagt:

Tragen bedeutet: Geborgenheit, Zugehörigkeit und Mitgestalten der Welt – von Anfang an.

9. Tragen im Alltag – Tipps und Motivation

Zusammengefasst: **Tragen ist mehr als nur praktisch – es ist Nähe, Entwicklungsförderung und Zugehörigkeit in einem.**

Wenn du dein Baby trägst, unterstützt du:

- **Bindung und Vertrauen**
- **Nonverbale Kommunikation**
- **Körper- und Tiefenwahrnehmung**
- **Motorische Fähigkeiten und Gleichgewicht**
- **Emotionale Stabilität und Urvertrauen**
- **Teilnahme am Alltag** und Zugehörigkeit

Und das Beste: Tragen ist flexibel – im Tuch, in der Tragehilfe, auf dem Rücken, auf der Hüfte oder einfach im Arm. Jede Minute Nähe zählt.

Meine Tipps für einen entspannten Alltag mit Trage:

- Wähle eine Trageweise, die **für dich und dein Baby bequem** ist.
- Nutze Tragen, um **Alltagsaufgaben** stressfrei zu erledigen – Einkaufen, Kochen, Spaziergehen.
- Lass dein Baby am Alltag **aktiv teilhaben** – es lernt unbewusst durch Beobachtung und Nachahmung.
- Höre auf dein Gefühl: Nähe und Bindung sind wichtiger als Perfektion in Haltung oder Technik.

- Genieße die Momente – Tragen ist **Beziehungspflege, Entspannung und Förderung** zugleich.

Fazit:

Jedes Mal, wenn du dein Baby trägst, schenkst du ihm **Nähe, Vertrauen, Sicherheit und die Chance, sich gesund zu entwickeln**. Du machst dein Kind stark für die Welt – Schritt für Schritt, ganz natürlich, Hand in Hand.

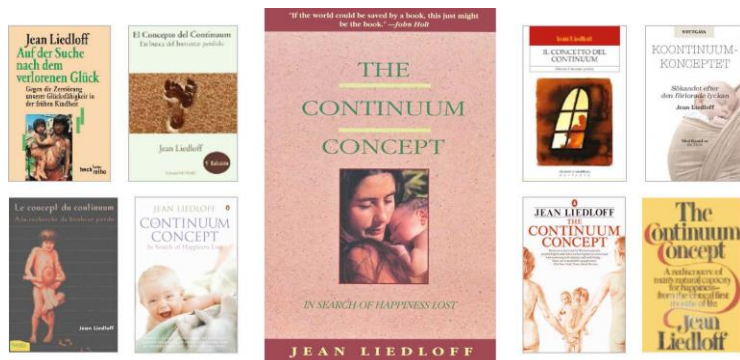
10. Quellen & Buchempfehlungen

Fachliteratur & Ausbildungen

- ClauWi Trageschule Schweiz – Grund- und Weiterbildungen
- EPM – Der biologische Code (Rita Messmer)

Bücher

- Rita Messmer: *Ihr Baby kann's, Der kleine Homo Sapiens kann's*
- Jean Liedloff: *Die Suche nach dem verlorenen Glück*
- Eveline Kirkilionis: *Ein Baby will getragen werden*
- Anja Manns & Anne Christine Schrader: *Ins Leben tragen*



11. Danke – für dich, dein Baby und das biologische Erwartungsdepot

Danke, dass du dir die Zeit genommen hast, dieses E-Book zu lesen.

Mit jedem Wort, jedem Tipp und jeder Empfehlung hoffe ich, dass du ein Stück **Nähe, Geborgenheit und Freude** in deinen Alltag mit deinem Baby mitnehmen kannst.

Jede Minute Nähe, jedes Tragen, jedes liebevolle Halten **füllt das biologische Erwartungsdepot** deines Babys und stärkt Vertrauen, Geborgenheit und Zugehörigkeit – für ein glückliches Baby **und** stabile, ausgeglichene Erwachsene.

Denke daran: **Es gibt kein „zu viel Nähe“ – nur Möglichkeiten, das biologische Erwartungsdepot deines Babys zu füllen und gemeinsam zu wachsen.**

Jede Minute Nähe, jedes Tragen, jedes liebevolle Halten stärkt die Bindung, fördert die Entwicklung und legt die Grundlage für **emotionale Stabilität, Urvertrauen und ein gesundes Zugehörigkeitsgefühl** – bei deinem Baby **und** langfristig auch im Erwachsenenleben.

Wenn das Depot in den ersten Monaten gefüllt wird, wächst dein Kind zu einem **selbstbewussten, ausgeglichenen Menschen** heran. Wird es nicht gefüllt, suchen Menschen später oft unbewusst nach Nähe, Aufmerksamkeit und Zugehörigkeit. Tragen ist also mehr als ein Alltagshelfer – es ist ein **natürlicher, nachhaltiger Start ins Leben.**

Sei stolz auf dich: Du bist **der sichere Hafen, das Vorbild und die Welt deines Babys.** Und du machst jeden Tag einen Unterschied – ganz natürlich, liebevoll und intuitiv.

Trag dein Kind, genieße die Nähe, entdecke die Welt – Schritt für Schritt, Hand in Hand.

Liebe Grüsse

Deine Trageberaterin in der Region Emmental und darüber hinaus ☺ Marina

Hinweis / Haftungsausschluss

Dieses E-Book wurde mit viel Herz und nach bestem Wissen und Gewissen geschrieben. Es soll dir Tipps, Inspiration und Wissen rund ums Tragen, Nähe und die Entwicklung deines Babys geben.

Bitte beachte: Die Inhalte ersetzen keine professionelle Beratung durch Trageberater:innen Ärzt:innen, Hebammen oder andere Fachpersonen. Jede Familie, jedes Kind und jede Situation ist einzigartig.

Die Autorin übernimmt keine Haftung für Konsequenzen, die sich aus der Anwendung der hier beschriebenen Informationen ergeben. Nutze die Tipps als Anregung, probiere aus, höre auf dein Bauchgefühl – und wende dich bei Fragen oder Unsicherheiten immer an eine Fachperson.