

## Was bedeutet passives Hinsetzen und warum ist es nicht gut für Babys?

Copyright beachten!

©2019: Kathrin Mattes, Physiotherapeutin in Niederösterreich.

Weitergabe nur unverändert und mit Quellenangabe erlaubt.

Ursprünglich erschienen auf Facebook im Februar 2019.

[www.physiomattes.at](http://www.physiomattes.at) [www.facebook.com/physiomattes](https://www.facebook.com/physiomattes)

[www.kathrinmattes.com](http://www.kathrinmattes.com)

Ab einem Alter von ungefähr 6 Monaten häufen sich die Fragen, ob denn das Baby schon sitzen kann. Dabei macht die Frage wenig Sinn – selbstständig aufsetzen können sich die meisten Kinder erst mit ungefähr 9 Monaten. Die Bandbreite des Normalen ist jedoch groß – gesunde Babys, die sich bereits mit 6 Monaten aufsetzen, gibt es genauso wie solche, die es erst mit 12 Monaten schaffen.



Manche meinen mit dieser Frage auch: Bleibt das Baby schon sitzen, wenn man es hinsetzt? Das kann mit 6 Monaten tatsächlich funktionieren. Es ist jedoch nicht empfehlenswert, es zu üben. Im Gegenteil: Dabei handelt es sich um „passives Hinsetzen“, und das sollte man am besten überhaupt nicht tun. Ein Baby macht jeden Entwicklungsschritt dann, wenn es dazu bereit ist, und genauso, wie man das Drehen, Stehen, Krabbeln oder Gehen nicht üben muss oder soll, ist das auch beim Sitzen unnötig und wirkt sich sogar negativ auf die Entwicklung aus.

Warum ist das so?

Ein Baby trainiert permanent seine Muskeln und verschiedene Bewegungsabläufe. Je kräftiger die Muskulatur und je besser die Koordination und das Gleichgewicht werden, desto mehr neue Positionen erreicht das Baby und arbeitet hart an deren Perfektion. Das Sitzen entwickeln fast alle Babys entweder aus der Seitenlage über einen seitlich abgestützten Sitz oder sie setzen sich aus dem Vierfüßerstand seitlich hin – und nicht etwa durch gerades Aufrichten aus der Rückenlage! Deswegen macht es auch keinen Sinn, sie an den Händen ins Sitzen ziehen oder sich hochziehen zu lassen. Das ist ein unnatürlicher Bewegungsablauf und belastet die unreife Wirbelsäule. Nur als ärztlicher oder therapeutischer Test zur Beurteilung der Kopfkontrolle ist er angebracht.

Landet ein Kind selbstständig und regelmäßig in einer sitzenden Position, ist die Rumpfmuskulatur längst stark genug, um die Wirbelsäule rundum gut zu stützen. Setzt man es dagegen hin, bevor es den Weg dorthin selbst entdeckt hat, ist erstens die Muskulatur noch nicht bereit dafür und die Wirbelsäule wird mangelhaft stabilisiert, und zweitens hat es keine Ahnung, wie es in diese Position gekommen ist und wie es sie wieder verlassen kann.

Die Folge ist, dass passiv hingeseetzte Kinder oft viel Zeit im Sitzen verbringen, während Babys, die nicht hingeseetzt wurden, in der Regel sehr häufig die Position wechseln und eine große Bewegungsvielfalt aufweisen. Dadurch wird die Haltemuskulatur nie überlastet und passive Strukturen wie die Wirbelsäule sind bestens geschützt.

Zudem finden passiv hingeseetzte Babys häufig erst sehr spät oder gar nicht ins Krabbeln. Stattdessen beginnen sie oft, auf dem Po vorwärtszurutschen – denn das ist die einzige Strategie, die sie entwickeln konnten, während sie viel Zeit im Sitzen und wenig in Bauchlage verbracht haben. Physiologische Fortbewegung kann sich nur aus der Bauchlage entwickeln.

Manchmal hört man, dass Sitzrutschen genauso normal und gesund ist wie Krabbeln. Aus therapeutischer Sicht muss dem deutlich widersprochen werden. Das Krabbeln ist ein sehr wichtiger Meilenstein. Um ihn zu erreichen, braucht man eine starke Rumpfmuskulatur und ein gutes Gleichgewicht, und die diagonale Bewegung der Arme und Beine ist koordinativ eine Herausforderung.

Ein Kind, das nicht krabbelt, hat ganz entscheidende Entwicklungsschritte nicht gemacht. Es kommt nur selten vor, dass Kinder, die nicht passiv hingewetzt wurden, sich mittels Sitzrutschen fortbewegen. Diese haben meist eine auffallend niedrige Körperspannung, sodass sie nicht genügend Rumpfstabilität fürs Krabbeln aufbringen können. Normal entwickelte Babys beginnen im Durchschnitt mit 10-11 Monaten zu krabbeln, aber auch hier ist die normale Bandbreite sehr groß.

Zurück zum Sitzen. Auf dem Schoß, dem Arm oder in einer guten Tragehilfe (hierzu am besten eine Trageberaterin kontaktieren!) ist der Oberkörper des Babys auch aufrecht, doch weil er dabei entweder vom Arm oder aber von der Trage rundum gut gestützt wird, ist das definitiv nicht schädlich für die Wirbelsäule.

Ansonsten gilt: Das Baby bitte nicht hinsetzen. Doch was macht man beim Essen?

Die allermeisten Kinder bekommen Beikost, lange bevor sie in der Lage sind, sich selbst aufzusetzen. Für die Schluckfunktion ist jedoch eine senkrechte Position ideal, sodass die beste Möglichkeit das Füttern am Schoß ist. Dabei kann man mit einer Hand den Rumpf des Babys stützen und mit der anderen Hand den Löffel führen bzw. das Kind selbst mit den Händen essen lassen, falls man Baby Led Weaning betreibt (Breifrei, Fingerfood...). Für viele Eltern funktioniert das sehr gut, andere kommen gar nicht damit zurecht.

Im zweiten Fall bin ich persönlich der Meinung, dass einige wenige Minuten im Hochstuhl vertretbar sind, sofern das Kind bereits über eine gute Rumpfstabilität verfügt, also nicht zusammensackt oder zur Seite kippt. Zudem sollte der Hochstuhl über ein Fußbrett verfügen, denn wenn die Fußsohlen vollflächig Kontakt mit dem Untergrund haben, fällt es leichter, den Rumpf aufzurichten. Viele Therapeuten sehen das wesentlich strenger – fachlich gesehen ist das völlig nachvollziehbar. Mir ist es aber lieber, den Eltern Kompromisse anzubieten, wenn die Ideallösung für sie nicht funktioniert.

Auch Wippen oder andere Geräte zur „sitzenden Aufbewahrung“ für Babys sind nicht zu empfehlen. Sie behindern das Kind in der Entdeckung seiner Bewegungsmöglichkeiten, beim Üben seiner Fähigkeiten und sorgen für einseitige Belastung in einer Position, die das Kind von selbst noch nicht einnehmen könnte. Je weniger sich ein Kind darin aufhält, desto besser. Am besten gar nicht! Ja, das geht :) Wippen mit waagrechter Einstellungsmöglichkeit belasten zwar nicht die Wirbelsäule, schränken aber genauso die Bewegung ein.

Auch im Kinderwagen sollten Babys bis zum selbstständigen Aufsetzen liegend transportiert werden. Davor ist wie erwähnt die Muskulatur einfach noch nicht stark genug, um die Wirbelsäule dauerhaft zu stabilisieren - dazu kommt noch die Stoßbelastung beim Fahren. Eine Alternative, die oft sehr gut funktioniert, ist die Bauchlage bei geöffnetem Verdeck. Auch wenn ein Kind bereits gelernt hat, sich alleine aufzusetzen, empfiehlt es sich, nicht gleich stundenlange Ausfahrten im Sitzen zu unternehmen, sondern langsam zu beginnen.

Falls ihr euch jetzt fragt: Oh oh – und was mache ich, wenn ich mein Baby bereits hingesezt habe? Einfach damit aufhören ;) Das fällt am Anfang oft schwer, weil die Kinder die liebgezwonnene Position einfordern und vor allem die Bauchlage anstrengend finden, aber meist machen sie schon nach wenigen Tagen enorme Fortschritte. Muskeln werden eben dadurch kräftiger, dass man sie benutzt.

Trotzdem sind viele Babys oft sehr unzufrieden, solange sie sich noch nicht alleine aufsetzen oder auch krabbeln können. Das kann für Eltern eine sehr anstrengende Zeit sein – ich weiß, wovon ich spreche ;) Solche Jammerbabys wollen oft viel getragen werden, denn Babys sind Traglinge, und einige bevorzugen in diesem Stadium ganz klar den Arm und nicht die (ergonomischere) Trage. Das kann sehr kräfteaubend sein. Da ist u.U. die Versuchung groß, das unzufriedene Kind hinzusetzen, denn dann sind viele Kinder ruhig. Das passive Hinsetzen ist deswegen so verbreitet, weil die Babys es mögen. Die Aussicht ist super, die Hände sind frei.

Aber die Unzufriedenheit in diesem Alter ist natürlich und sinnvoll. Sie treibt das Kind an, weiterzuüben und immer neue Meilensteine zu erreichen. Und nichts kann den Moment ersetzen, in dem ein Baby erstmals alleine in die Sitzposition kommt und man seinen erst verwunderten, dann begeisterten Gesichtsausdruck beobachtet. Dieses Gefühl von „Ich habs geschafft, ganz allein!“ wird ihm in den nächsten Jahren noch oft begegnen und legt den Grundstein für die sogenannte Selbstwirksamkeit und damit ein gesundes Selbstwertgefühl. Nehmen wir unseren Kindern nicht ihre Erfolge durch zuviel Unterstützung!

---

P.S.: Meine Antwort auf „Ich hab mein Kind auch immer hingesezt und es hat sich super entwickelt!“ lautet: Das freut mich für dich! Leider haben dieses Glück bei weitem nicht alle. Manche Kinder können solche Dinge gut kompensieren, andere weniger gut. Man weiß es nicht im Vorhinein, und viele Auffälligkeiten zeigen sich auch erst später, oder man sieht sie als Laie einfach nicht. Asymmetrien der Halswirbelsäule sind zB sehr häufig, werden oft übersehen und verstärken sich in aufrechter Position. Auch Kinder mit Auffälligkeiten in der Körperspannung „vertragen“ das Hinsetzen schlechter, und solche Auffälligkeiten sind extrem häufig und werden oft nicht erkannt. Ob es auch einen Zusammenhang zwischen passivem Hinsetzen und Rückenschmerzen oder Skoliosen gibt, ist noch nicht erforscht. Das größte Problem ist aber m.E. die Störung des natürlichen Ablaufs der Bewegungsentwicklung und die Einschränkung der Bewegungsvielfalt.

Zur Autorin:

**Kathrin Mattes, BSc, Bakk. rer. nat.**  
**Physiotherapeutin mit Schwerpunkt**  
**Schwangerschaft, Geburt, Rückbildung und Babys**

Kathrin Mattes arbeitet in freier Praxis in Strasshof nahe Wien. Zusätzlich zur Einzeltherapie hält sie Vorträge und Onlinekurse über kindliche Entwicklung sowie Geburtsvorbereitungs- und Rückbildungskurse.

Infos unter [www.physiomattes.at](http://www.physiomattes.at) und [www.kathrinmattes.com](http://www.kathrinmattes.com)

