

# Babymassage in der Newar-Tradition (BMN)

## Kultureller Hintergrund

Die uralte Kunst der Berührung ist schlicht, natürlich und in den Alltag der Newar vollkommen eingebettet. Untrennbar ist die Massage mit den Geschehnissen der Schwangerschaft, der Geburt, des Wochenbettes und des Wöchnerinnenurlaubs verbunden.

Die Babymassage BMN basiert auf der Tradition des Newarvolkes in Nepal. Bei den Newar werden die Säuglinge bereits ab dem ersten Tag nach der Geburt massiert, zuerst von der Hebamme oder der Mutter der Gebärenden und später von der Mutter selber.

Die BMN ist eine ganzheitliche Methode, die Körper und Seele gleichermaßen berührt und nährt. Es ist eine wunderbare Möglichkeit, dem Kind nach der Geburt Nähe und Geborgenheit zu vermitteln und es in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu stellen; was sich positiv auf die seelische Entwicklung und das allgemeine Wohlbefinden des Kindes auswirken wird.

Auch werden alle wichtigen Körpersysteme wie Atmung, Verdauung, Herzkreislauf, Muskel- und Nervengewebe durch die Massage auf natürliche Weise stimuliert und harmonisiert. Die Haut wird durchblutet und durch das verwendete Öl gepflegt.

## Ein Vergleich zur Umgebung der Traditionellen BMN in Nepal<sup>1</sup>

Nach der Geburt verbringt die junge Mutter mit Ihrem Säugling bei den Newar (Newar ist eine Ethnie in Nepal, die hauptsächlich im Kathmandutal angesiedelt ist) eine Klausurzeit, welche vier bis sechs Tage in einem stillen, etwas abgelegenen und abgedunkelten Raum stattfindet, in dem weder Strassenlärm noch Staub dringt. In der Familie werden grosse und kleine Baumwolltücher gesammelt, für die Geburt und danach. Man stellt Senföl, eine Öllampe und einen Ofen in den Raum hinein. Die Grossfamilie der jungen Mutter bringt ihr viermal täglich ein salzarmes Essen zur Ausschwemmung von eingelagertem Wasser im Gewebe und rückbildungsfördernde ayurvedische Mittel, welche die Milchbildung fördern, den Rückbildungsprozess unterstützen und Infektionen verhindern.

Mutter und Kind schlafen und ruhen auf einem Strohlager, das ihnen jederzeit eine optimale Polsterung erlaubt. In dieser Abgeschlossenheit kann sich die Beziehung zwischen Mutter und Kind wunderbar entfalten. Die Hebamme besucht die beiden täglich zwei- bis dreimal. Sie wäscht und pflegt beide und berät die Wöchnerin beim Stillen und in allen Fragen. Zweimal täglich massiert die Hebamme die junge Mutter und den Säugling mit vorgewärmtem Senföl. Man bietet dem Säugling so eine Atmosphäre an, die der in der Gebärmutter ähnelt, um ihm den Eintritt in die und das Sein in der Welt zu erleichtern. Deshalb wird das Neugeborene schon vom ersten Tag an massiert, um ihm, unter anderem, den verlorenen Halt und die Berührung der Gebärmutter wieder zu schenken.

Nach dem Abschluss der Klausurzeit beginnt der Wöchnerinnen-Urlaub, der mindestens zwei Monate oder länger dauert. In dieser Zeit geniesst die junge Mutter so viel Aufmerksamkeit und Pflege wie sonst nie. So kann sie sich ganz unbelastet mit ihrem Baby beschäftigen, mit Stillen, Pflegen und Spielen. Sie massiert es zweimal täglich und lernt es immer besser kennen. Die Technik der Babymassage wird immer von ihrer Mutter oder einer anderen erfahrenen Frau der elterlichen Grossfamilie weitergegeben.

---

<sup>1</sup> vgl. Scheibler-Shrestha, Nasma, und Ruth Lehmann: Babymassage: Die Sprache der sanften Berührung in der Newar-Tradition. 8. Auflage. München: dtv 2008.

## Angepasste Umgebung der Babymassage BMN in Europa

Damit sich das Kind wohl fühlt und sich entspannen kann, ist es wichtig alles vorzubereiten, was man für die Massage benötigt, damit man die Massage nicht abrupt beenden oder unterbrechen muss. Es ist sonst für das Kind extrem störend oder unangenehm.

Den Raum, wo die Massage stattfinden sollte, können die Eltern selber bestimmen.

Wichtig ist sicher, dass man genügend Platz hat, damit man sich selber gut bewegen kann. Auch sollte der Raum ruhig sein, ein reizarmes Ambiente bieten und Geborgenheit vermitteln, damit sich das Kind sicher fühlt. Empfehlenswert ist, immer den gleichen Raum zu benutzen, weil das Kind die Massage intensiv und mit ungeteilter Konzentration aufnehmen sollte. Neue Gerüche, Farben oder Möblierungen lenken es von der Massage ab. Entspannende Musik, Kerzenlicht oder Duftlampen lenken das Kind ebenfalls ab. Das langsame vorsichtige Massieren mit den Händen, das Sprechen mit dem Baby und die Hingabe bescheren ihm genügend positive Sinneserfahrungen und ein liebevolles Ambiente. Die Raumtemperatur muss so hoch sein, dass das nackte Kind nicht friert, denn wenn es Kälte empfindet, mag es nicht massiert werden und kann sich nicht richtig entspannen. An warmen Tagen im Sommer kann die BMN auch im Freien, allerdings nur an einem windstillen und schattigen Ort, stattfinden. Der ganze Körper des Kindes muss vor direkter Sonnenbestrahlung geschützt sein. Auch die Person die massiert, sollte unmittelbares Sonnenlicht vermeiden.