

Den eigenen Körper wahrnehmen – schon Babys spüren Herzschlag und Atmung

geschrieben von Redakteur | Mai 4, 2025



Körpersignale spielen bereits im Säuglingsalter eine Rolle in der Entwicklung

Körpersignale wie Herzschlag und Atmung begleiten uns ständig, oft unbewusst als Hintergrundrauschen unserer Wahrnehmung. Bereits in den ersten Lebensjahren sind diese Signale wichtig, da sie etwa zur Entwicklung des Selbstgefühls und der eigenen Identität beitragen. Bislang ist jedoch kaum erforscht, ob und wie Babys ihre eigenen Körpersignale wahrnehmen können. Eine aktuelle Studie der Wiener Kinderstudien der Universität Wien zeigt erstmals, dass bereits drei Monate alte Babys ihren Herzschlag wahrnehmen. Darüber hinaus untersuchte das leitende Team der Universität Wien gemeinsam mit Kolleg*innen der Universität Potsdam und der Royal Holloway University of London erstmals auch die Wahrnehmung der eigenen Atmung bei Säuglingen und zeigt, dass sich diese in den ersten zwei Lebensjahren entwickelt. Die Ergebnisse erscheinen aktuell im renommierten Fachjournal eLife.

Die Wahrnehmung körpereigener Signale hängt eng mit der Emotionswahrnehmung, psychischen Gesundheit und Selbstwahrnehmung zusammen. In den ersten Lebensjahren könnte die Wahrnehmung der eigenen Körpersignale besonders wichtig sein, da sie oft die Basis für Interaktionen mit der Bezugsperson bildet – Babys sind auf ihre Bezugsperson angewiesen, um beispielsweise auf ihre Hungersignale oder Unwohlsein angemessen zu reagieren. Zudem baut die Entwicklung des Selbstgefühls und der eigenen Identität unter anderem auf der Wahrnehmung und Erfahrung des eigenen Körpers auf.

Die Studie zeigt, dass bereits 3 Monate alte Babys den eigenen Herzschlag wahrnehmen und, dass diese Fähigkeit in den ersten 2 Lebensjahren relativ stabil bleibt. Gleichzeitig zeigen die Ergebnisse, dass sich die Wahrnehmung der Atmung im 2. Lebensjahr stark verbessert. Interessanterweise hängen die Wahrnehmung von Herzschlag und Atmung nicht zusammen – ähnlich wie bei Erwachsenen.

Die Messung der Körperwahrnehmung bei Babys ist eine Herausforderung, da man sie – anders als Erwachsene – nicht einfach fragen kann. Daher nutzte das Forschungsteam innovative Methoden, bei denen Augenbewegungen der Säuglinge aufgezeichnet wurden, während sie kinderfreundliche Figuren beobachteten. Diese Figuren bewegten sich entweder synchron mit Herzschlag oder Atmung des Kindes, oder sie waren zeitlich versetzt. Es zeigte sich, dass Babys bereits früh die Übereinstimmung zwischen eigenem Herzschlag bzw. Atemrhythmus und den animierten Figuren erkennen. Sie schauten länger zum Bildschirm bei den synchronen als bei den zeitlich versetzten Figuren. „Die Babys müssen erkannt haben, dass sich die Figuren zeitgleich zu ihrem Herzschlag oder der Atmung bewegten und wurden dann aufmerksamer“, sagt der Leiter der Studie, Markus Tünte von der Universität Wien.

Diese Forschungsergebnisse eröffnen spannende Perspektiven für zukünftige entwicklungspsychologische Forschung. Besonders relevant ist die Frage, wie die frühe Körperwahrnehmung mit

der Entwicklung emotionaler und sozialer Fähigkeiten zusammenhängt, und welche Rolle Eltern in der Entwicklung frühkindlicher Körperwahrnehmung spielen. Langfristig können solche Forschungsergebnisse genutzt werden, um eine gesunde Körperwahrnehmung, und damit auch die psychische Gesundheit von Kindern zu fördern.

Originalpublikation:

Respiratory and Cardiac Interoceptive Sensitivity in the First Two Years of Life. Markus R. Tünte, Stefanie Hoehl, Moritz Wunderwald, Johannes Bullinger, Asena Boyadziheva, Lara Maister, Birgit Elsner, Manos Tsakiris, Ezgi Kayhan. In eLife.

DOI: [10.7554/eLife.91579](https://doi.org/10.7554/eLife.91579)

Quelle: Pressemitteilung Universität Wien