

teilt das Neugeborene seinen Bezugspersonen mit, dass es etwas braucht; dies ist eine grosse Hilfe für die tägliche Pflege. «Können die Eltern die Bedürfnisse des Babys erkennen und befriedigen, wird die Beziehung zum Kind gestärkt», sagt Thomas Harms, Psychologe und Schreibaby-Experte aus Bremen. Gelingt das nicht, sind die Eltern verunsichert, schnell geraten sie in eine Angst- und Erschöpfungsspirale.

Mögliche Ursachen

Wer sich Sorgen macht, wenn das Kleine auf keine Art und Weise zu beruhigen ist, sollte kinderärztlich abklären, ob organische Störungen oder Blockaden Ursache für das untröstliche Schreien sind. «Solche findet man jedoch nur in drei bis fünf Prozent der Fälle», sagt der Winterthurer Kinderarzt Dr. Kurt von Siebenthal. Hartnäckig hält sich der Glaube, dass sogenannte Dreimonatskoliken der Grund für häufiges Weinen sind. Fachleute sind sich mittlerweile jedoch einig, dass der aufgetriebene Baby-Bauch eher die Folge als die Ursache des Schreiens ist. «Mögliche Ursachen für ein «schwieriges» Temperament des Babys können stressreiche Schwangerschaften, schwierige Geburten oder traumatische Bindungserfahrungen wie etwa verfrühte Trennungen sein», sagt Thomas Harms.

Eltern wissen: Frustration, Wut und Hilflosigkeit wachsen, wenn das Baby viel weint. «Ich wurde ungeduldig und gegen meinen Willen laut, vor allem mit dem Älteren», erzählt Claudia Hiestand. Zu Mats habe sie manchmal gesagt: «Du bist undankbar! Ich gebe Dir alles, mein letztes Hemd, und trotzdem schreist Du weiter!» Gleichzeitig machte sie sich Vorwürfe, Schuldgefühle plagten sie: «Wie kann ich bloss so ungerecht zu den Kindern sein? Mein Verhalten schadet ihrer Seele bestimmt!» Eines Abends, Mats war fünf Monate alt, traf ihr Mann sie verzweifelt und völlig aufgelöst zu Hause an. Sie sei eine schlechte Mutter, habe sie schluchzend zu ihm gesagt, es sei besser, sie gebe die Kinder weg.

Heilsames Gespräch

In dem Moment realisierte Claudia Hiestand, dass sie etwas unternehmen musste. Noch am gleichen Abend rief sie Edith Müller-Vettiger an, die sie vom Tragetuchkurs

und von der Stillberatung bei Nik kannte. «Ich schilderte ihr kurz mein Elend, und wir machten sofort einen Termin ab», erzählt die Mutter. Weil sich dem kleinen Mats gegenüber so viel Wut aufgestaut hatte, ging Claudia Hiestand ohne ihn ans erste Beratungsgespräch. «Ich konnte erzählen, wie es mir geht, ich durfte weinen, und ich fühlte mich verstanden und akzeptiert, ganz so wie ich bin. Das Gespräch mit Frau Müller war – es gibt kein passenderes Wort – heilsam.»

Kurzzeit-Therapie

Edith Müller ist in Emotioneller Erster Hilfe (EEH) ausgebildet und berät Eltern, die mit ihren Babys nach der Geburt in eine Krise geraten. EEH ist eine körperorientierte Kurzzeit-Therapie, die von der Ärztin Eva Reich und dem Psychologen Thomas Harms entwickelt wurde. Die Wurzeln der EEH liegen in der modernen Körperpsychotherapie sowie der Gehirn- und Bindungsforschung. «Während meiner ersten Kontakte mit untröstlich schreienden Babys merkte ich, dass die Eltern in solchen Stresssituationen kaum fähig waren, Ratschläge, Tipps oder Informationen aufzunehmen», sagt Thomas Harms. «In der Tiefe veränderte sich nichts.» Er stellte fest, dass viele Eltern im Umgang mit dem weinenden Säugling verängstigt waren, verkrampft, ohne Vertrauen in ihre eigenen Kompetenzen. Denn bei Stresssituationen hält man automatisch die Luft an, der Körper verspannt sich.

Fokus im Jetzt

Befinden sich Eltern jedoch in ständiger Alarmbereitschaft, sind sie weniger aufnahmebereit für die Botschaften, die das Baby aussendet. Gleichzeitig wirkt ihre Unsicherheit ansteckend: Das Kind übernimmt die Angsthaltung, reagiert irritiert, quengelig, bricht den Kontakt ab. «Babys brauchen für eine gesunde Entwicklung jedoch in sich ruhende und entspannte Beziehungspartner», so Harms. Der Körperpsychotherapeut begann deshalb, die Eltern anzuleiten, auf ihre eigenen Körpersignale und Wahrnehmungen zu achten. Sie sollten merken, wann sie aus dem Kontakt mit dem Kind auszusteigen begannen. Harms: «Unser Fokus ist im Jetzt. Manchmal kommen zwar Themen an die Oberfläche, die verstärkt angeschaut werden müssen. Unser Ziel ist es

jedoch, den Eltern zu helfen, eine sichere und stabile Bindung zu ihren Kindern aufzubauen.»

Gefühle zulassen

In Edith Müllers Therapie- und Beratungsraum in Richterswil lernte Claudia Hiestand, den weinenden Mats in den Arm zu nehmen und liebevoll zu halten, dabei beide Füsse mit dem Boden zu verbinden, in den Bauch zu atmen, innerlich präsent zu sein und die Gefühle anzunehmen, die auf-

TIPPS

- ▶ Möglichst viel Körperkontakt ist das Ideale für Neugeborene. Der getragene Säugling entgleist nicht so stark, denn die körperliche Nähe und die Gehbewegungen beruhigen ihn.
- ▶ Die Atmung ist ein Frühwarnsystem für Stress. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit während grosser Anspannung auf den Atem, atmen Sie tief in den Bauch.
- ▶ Achten Sie, während das Baby schreit, auf ihre eigenen Körperempfindungen. Dadurch verbessert sich ihre Entspannungsbereitschaft und Kontaktbereitschaft.
- ▶ Lernen Sie, Ihre Mitte zu bewahren und dem Baby eine Sicherheitsstation zu sein.
- ▶ Wenn ein Baby weint, sollte es nicht zusätzlich stimuliert oder abgelenkt werden.
- ▶ Cranio-Sacral-Therapie oder Osteopathie können körperliche Blockaden lösen, die während Schwangerschaft oder Geburt entstanden sind.
- ▶ Gönnen Sie sich Auszeiten, damit Sie Ihre Ressourcen nicht aufbrauchen.
- ▶ Ertragen Sie das Weinen des Babys nicht mehr oder spüren Sie unkontrollierbare Wut in sich aufsteigen, brauchen Sie therapeutische oder beratende Unterstützung. Legen Sie das Kind ab, bis Sie sich beruhigt haben. Schütteln kann das Baby lebensbedrohlich gefährden.