



## 08\_Lassen Sie Ihr Kind nicht alleine, wenn es weint

### **Wenn ein Baby weint, dann gibt es hierfür immer gute Gründe.**

Es hat entweder Angst, Durst, Hunger, Schmerzen, ist erschöpft, fühlt sich alleine, ist überstimuliert, ist gelangweilt, hat zu warm oder zu kalt oder spürt die Sorgen und Anspannung der Eltern. Manchmal ist es nicht zu enträtseln warum das Kind weint. Aber nie schreien Babys, um Eltern zu ärgern, um Macht über sie zu erlangen, aus Spaß oder aus Boshaftigkeit. Und dennoch weinen Säuglinge oft im Kinderwagen oder nachts im eigenen Zimmer, ohne dass jemand kommt, sie herausnimmt und sie beruhigt.

### **Weinen ist ihre einzige Überlebensgarantie.**

Weinen ist für Babys die einzige Möglichkeit ihr Unwohlsein zu zeigen. Wenn Babys weinen, fühlen sie sich hilflos und alleine. Der Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie Karl Heinz Brisch schreibt in seinem Buch *SAFE - sichere Ausbildung für Eltern*: „Für Eltern ist es ausgesprochen wichtig zu wissen, dass Säuglinge selbst noch nicht in der Lage sind größeren Stress ausreichend zu regulieren, also auch nicht sich selbst zu beruhigen. Sie brauchen von Anfang an mindestens eine Bindungsperson, die durch feinfühligem Körperkontakt, etwa zärtliche Berührung, Blickkontakt und verständnisvolle Worte, ihren Stress mit ihnen zusammen reguliert und abbauen hilft. Auf diese Weise vermittelt die Bindungsperson ein Gefühl von emotionaler Sicherheit. Erst durch viele solcher hilfreichen Erfahrungen lernt der Säugling wie Stressregulation möglich wird.“

### **Was hilft am besten den Stress der Kinder zu beruhigen?**

Das effektivste Mittel ist Körperkontakt: wiegen, halten, streicheln oder massieren, singen und mit ruhiger Stimme auf das Unwohlsein des Kindes einzugehen.

Wenn das Baby in seinem Weinen alleine gelassen wird, macht es die Erfahrung, dass es in Situationen von Angst und Schmerz sich nicht darauf verlassen kann, dass ihm jemand Schutz und Sicherheit gibt. Es macht die Erfahrung von Ohnmacht, Verlassen-sein bis hin zu Panik und Todesangst. Man stelle sich vor, es ist Nacht und man liege im Krankenhaus. Man hat Schmerzen und Angst. Man klingelt nach der Schwester und sie kommt nicht. Um wie viel verlorenere muss sich ein Baby nachts weinend fühlen? Diese Erfahrungen prägen sich tief in das Kind ein.

### **Was tun, wenn Eltern durch das Schreien des Babys selbst Stress bekommen?**

Manchmal ist das Kind nicht zu beruhigen und man findet nicht heraus was es hat. Das bedeutet auch Stress für die Eltern. Aber bereits das Halten des Kindes in den Armen vermittelt dem Baby: ich bin nicht alleine in meiner Not. Jede Form von liebevollem Körperkontakt hilft dem Kind Stress und Anspannung etwas abzubauen. Körperkontakt beruhigt, weil das Gehirn Botenstoffe ausschüttet, die Schmerz und Stress lindern, sowie Vertrauen und Bindung und somit das Gefühl von Sicherheit und Schutz aufbauen.

Wenn ein Elternteil zu erschöpft ist oder selbst unter Anspannung steht, ist es ratsam, dem anderen Elternteil das Kind in die Arme zu legen und selbst wieder Kraft zu schöpfen. Oder für ein paar Stunden Hilfe von Großeltern, Freunden, Nachbarn anzunehmen. Die Beruhigung eines anderen funktioniert am besten, wenn man selbst innerlich ausgeglichen ist. Erfahrene Hebammen und Kindersäuglingsschwestern können durch die *Emotionale Erste Hilfe* (EEH) gut und gezielt Müttern helfen sich selbst wieder zu entspannen, wieder mehr Selbstvertrauen im Muttersein zu entwickeln und Geburtstraumas aufzulösen.

### **Verwöhnen wir Babys, wenn wir sie beim Schreien in den Arm nehmen?**

Es herrscht vielerorts leider immer noch der Irrglaube, dass es Babys nicht schadet, wenn man sie weinen lässt. Diese Überzeugung ist ein Überbleibsel aus der Nazizeit, wo dies in den Erziehungsratgebern als Empfehlung stand. Man ging davon aus, dass man Kinder durch Aufheben zu viel verwöhnen könnte. Die heutige Bindungs- und Gehirnforschung beweist allerdings das Gegenteil. Wer als Baby und Kind in Stress- und Angstsituationen erfahren hat, dass ihm jemand beisteht, entwickelt die Fähigkeit sich mit der Zeit selbst beruhigen zu können und kann Erregungszustände besser regulieren.