



09_Wenn Babys untröstlich sind

Endlich ist das Baby auf der Welt - und es schreit und schreit. Die Eltern sind übermüdet, verzweifelt und fühlen sich hilflos, weil all das, was sie dem Baby als Beruhigung und Unterstützung anbieten, keinen Erfolg zeigt. Viele brechen in einen hektischen Aktionismus aus, sie legen das Kind nochmals an die Brust, vielleicht hat es ja doch noch Hunger? Andere wippen es fest auf und nieder, oft auch Mithilfe eines Gymnastik-Balls oder nehmen das Baby in die Armschaukel und tragen es auf und ab. Oft schläft das Baby aus Erschöpfung kurz ein, doch kaum legt man es ins Bettchen, fängt es wieder an zu weinen.

Schreien ist die Körpersprache der Babys.

Damit teilen sie sich mit, wenn sie müde sind, Hunger haben, zu kalt / zu warm haben, Schmerzen erleben oder viele Eindrücke vom Tag verarbeiten müssen. „Babys wollen mit diesen Botschaften gehört werden“, sagt Thomas Harms, Körpertherapeut aus Bremen und Entwickler der Emotionelle Erste Hilfe - EEH. In 90 Prozent der Fälle vermuten Eltern, Großeltern oder das Umfeld Verdauungsprobleme, falls ein Baby überdurchschnittlich viel weint. Diese Annahme stimmt jedoch nicht, denn lediglich 10 Prozent der Babys weisen effektive Magen-Darm-Beschwerden auf. Wenn ein Baby schreit, verkrampft sich der gesamte Körper und die Bauchdecke wird hart. Daraus resultiert die obengenannte Vermutung.

Eltern wollen, dass das Baby so schnell als möglich aufhört zu schreien.

Es wird alles unternommen, denn alle wollen ruhige, zufriedene Kinder. Zugegeben, es ist extrem schwer auszuhalten, wenn ein Baby lauthals über längere Zeit brüllt. Dies erzeugt einen enormen Stress bei den Eltern. Doch Kleinkinder drücken sich über das Weinen aus, so Harms. In der EEH zeigen erfahrene Hebammen und Stillberaterinnen, wie Eltern gelassen auf das Weinen reagieren können. Die Eltern erlernen einfache Techniken, um das hohe innere Stressaufkommen in Schreiphasen ihres Kindes besser zu regulieren. Das sind z.B. einfache Atemtechniken. Es ist also nicht das Ziel, das Baby schnell zu beruhigen, sondern in Verbindung mit dem Kind zu gehen und ihm zuzuhören, einfach da zu sein. Dazu ist der erste Schritt, dass der Vater oder die Mutter zuerst in Verbindung mit sich selbst ist, sich selbst wieder spürt, statt schnell und hastig zu reagieren.

Die Entspannung von Körper und Geist ist die Grundvoraussetzung für Bindung.

Interessanterweise ist es nicht mit dem guten Willen getan, eine innige Bindung zum Kind aufzubauen, sondern der Schlüssel liegt darin: zuerst sich spüren, wahrnehmen und entspannen. Expert/innen nennen das 'Selbstanbindung'. Dabei spüren die Babys: Mama oder Papa ist jetzt ganz da und nicht 'außer sich'. Die Gedanken sind nicht im Außen, z.B. „was soll ich noch alles tun?“, sondern ganz zentriert. Häufig ist zu beobachten, dass Babys, die in Ruhe auf dem Bauch der Mutter weinen dürfen, durch die ruhige Atmung und durch das Offen-Sein was gerade ist, sich beruhigen. Expert/innen können durch hilfreiche körperorientierte Interventionen die Eltern zurück in den eigenen Körper holen. „Nur wenn ich entspannt bin, kann ich mich auf jemanden einlassen“, ist Harms überzeugt.

Babys teilen im Schreien ihre Erlebnisse und auch die Geburtstraumas mit.

Ein Kind, das sich bei den Eltern geborgen fühlt und sich entspannt, fängt manchmal einfach an zu weinen und „erzählt“ damit von seinen schwierigen Erlebnissen. Es ist wichtig, dass Eltern beginnen Gefühle anzuerkennen, die einfach da sind. Hebammen können durch den körperorientierten Therapie- und Beratungsansatz den Eltern und Säuglingen helfen, emotionale Krisensituationen nach der Geburt zu überwinden.

Wie kann die Emotionelle Erste Hilfe - EEH diesen Eltern und Kindern helfen?

Die Eltern lernen die Körpersignale der Babys frühzeitig als Warnsignale zu erkennen. Statt in hektischem Aktionismus auszubrechen, verlangsamen die Eltern vorerst mit spezifischen Körperübungen ihren Organismus und finden damit in ihre Mitte zurück. Auch wenn etwas ältere Säuglinge und Kleinkinder nachts nicht ruhig schlafen und die Begleiter/innen mit ihren Nerven am Ende sind, kann geholfen werden. Diese präventive Traumaverarbeitung ist sehr wichtig für eine liebevolle Beziehung zum Neugeborenen, aber auch für die Familie, wenn weitere Schwangerschaften geplant sind.