

# Inhalt

## **Einleitung oder:**

**Wie viel Schreien ist normal?** 7

## **Teil I**

### **Wie Schreiprobleme entstehen** 11

#### **1. Schreien – ein Schlaf- und Regulationsproblem** 12

Babys misslungener Versuch, sich selbst zu beruhigen 16  
Elterliche Beruhigungsversuche und die Frage  
des richtigen Zeitpunkts 20

#### **2. Schreien – ein Kommunikationsproblem** 25

Typische Signale der »Babysprache« 26  
Das große Missverständnis zwischen Eltern und Baby 32

## **Teil II**

### **Schreiprobleme bewältigen** 39

#### **1. Ruhe und Körperkontakt – das Neugeborenenalter (0–3 Monate)** 41

Aus »Schreifallen« herauskommen 42  
Tipps zum Still-/Fütterrhythmus 69  
Tipps zum Schlafrhythmus 83  
Tipps zur Tagesgestaltung 89

#### **2. Zuwendung zum richtigen Zeitpunkt – das Säuglingsalter im zweiten Trimenon (4–6 Monate)** 109

Tipps bei Fütterproblemen 111  
Tipps zum Aufbau längerer Schlafphasen 113  
Tipps zur Förderung der Selbstregulation 117

### **3. Respekt vor Babys Grenzen – das Säuglingsalter im dritten Trimenon (7–9 Monate) 125**

Tipps bei Fütterproblemen 127

Tipps zum Durchschlafen 132

Tipps zur Förderung des eigenständigen Spiels 136

### **4. Verständnis für den Autonomie- und Abhängigkeitskonflikt – das Säuglingsalter im vierten Trimenon (10–12 Monate) 143**

Tipps bei Fütterproblemen 147

Tipps zum Ein- und Durchschlafen 150

Tipps zur Förderung des Sich-trennen-Könnens 160

## **Teil III**

### **Die Bedeutung der Eltern-Kind-Beziehung 167**

#### **1. Die Bedürfnisse und das Temperament des Kindes 169**

#### **2. Die Vorstellungen und Wünsche der Eltern 171**

#### **3. Das Geheimnis der ausgeglichenen Kinder 177**

**Schluss 182**

## **Anhang 185**

**Tagesablaufprotokoll 185**

**Anmerkungen 186**

**Literaturtipps 188**

**Literaturverzeichnis 189**

**Beratungs- und Therapieangebote für Säuglinge und Kleinkinder 190**

## **Einleitung oder: Wie viel Schreien ist normal?**

Haben Sie gerade Ihr schreiendes Baby mehr oder minder erfolglos herumgetragen, um es zu beruhigen? Dann wird die Antwort, wie viele Minuten oder Stunden Babygeschrei normal sind, Sie nicht wirklich erleichtern – denn jede Minute, die man einen scheinbar unberuhigbaren, schreienden Säugling zu beruhigen versucht, ist für Eltern der pure Stress. Grundsätzlich weinen *alle* Babys, aber die meisten nicht mehr als etwa dreißig Minuten, die über 24 Stunden verteilt, und meist gut als Hunger- oder Müdigkeitsweinen einzuordnen sind.

Rein objektiv betrachtet ist ein Baby erst dann ein Schreikind, wenn es gemäß der »Dreierregel«, die im deutschen Sprachraum von der renommierten Kinderärztin Mechthilde Papousek eingeführt wurde, an drei Tagen der Woche mehr als drei Stunden am Tag weint (nicht im Block, sondern über 24 Stunden verteilt). Gemeint ist, dass alles, was unter dieses tägliche Schreipensum fällt, noch im Rahmen der Norm ist; das heißt, es wird in unserer Kultur als normal angesehen, dass Babys auch einmal länger weinen.

Für die einzelnen Eltern und Babys ist dies jedoch eine schier unerträglich lange Zeit, zumal sich dieser Zustand meist über viele Wochen bis zum dritten Lebensmonat des Kindes, in Einzelfällen sogar länger, hinziehen kann. Wie stark die Belastung für beide Seiten ist, zeigt sich auf elterlicher Seite in erhöhtem Blutdruck, erhöhter Herzfrequenz und erhöhter Cortisonausschüttung. Wir Erwachsenen sind in einer hoch alarmierten Stimmung, wenn wir ein Baby schreien hören. Ganz abgesehen davon übertrifft die Lautstärke eines schreienden Säuglings mit achtzig Dezibel locker den Lärm eines Staubsaugers und rangiert nur wenig hinter dem Dezibelwert eines Rasenmähers, sodass wir es auch kaum – evolutionär sehr sinnvoll – überhören können und sollen.

Aber auch der Körper des Babys ist in höchster Alarmstufe: alle Muskeln sind fest angespannt, die Lunge arbeitet auf Hochtouren und alle erwähnten Stressfaktoren machen ihm zu schaffen. Bei chronischen Schreikindern kann gerade die Muskulaturverspannung als Ausdruck von Stress so dauerhaft werden, dass diese Babys sich auch beim Trinken oder Einschlafen kaum mehr entspannen

können. Alles, was ihnen als Trost und Nahrung hilfreich sein könnte, prallt dann im wahrsten Sinn des Wortes von ihnen ab.

Das Ausmaß an oft nicht artikulierbarer Verzweiflung, aber auch Aggression, die naheliegenderweise entsteht, ist in Familien mit Schreikindern meist groß, was nicht umsonst in den siebziger Jahren von Schweden ausgehend zur immer weiter boomenden Gründung von Schreiambulanzen in Europa führte. Und Sie als Eltern teil sehen sich einer Unzahl von Ratgebern gegenüber, die ihnen, wie nicht zuletzt auch dieses Buch, Hilfe anbieten wollen.

Mit der Hilfe und den Ratgebern ist es jedoch so ein Sache. Schon von der Wochenbettstation an sehen sich junge Eltern mit einer Vielzahl von Informationen und Ratschlägen bedacht, vervollständig noch von mehr oder weniger erbetenen Tipps aus dem Familien- und Freundeskreis. Und sie werden hier meist mit dem gesamten Spektrum widersprüchlicher Informationen konfrontiert: Von der Gefahr des Verwöhnens durch zuviel Körperkontakt angefangen – dass Schreien gut für die Lunge ist, glaubte Gott sei Dank nicht einmal mehr die Urgroßelterngeneration – bis zu dem Tipp, Babys ständig am Körper zu tragen, reicht der Bogen der guten Ratschläge. Dies gilt für jeden Lebensbereich des Säuglings – Stillen: nur nach fixem Plan oder wann immer möglich; Schlafen: nur im Bettchen, regelmäßig und in Ruhe oder immer und überall, wann es sich eben ergibt etc. Schreiende Babys sollten gefüttert, getragen, schlafen gelegt werden, oder eben genau das Gegenteil.

Gemäß dem Sprichwort von den vielen Köchen, die den Brei verderben, ist es mit dem Anhören von vielen Expertenmeinungen nicht unähnlich: Jeder weiß die ultimative »Zutat« zum »Babyberuhigungscocktail«. Und am Ende kommen meist eine Menge, zum Teil einander widersprechende Informationen und noch stärker verunsicherte Betroffene heraus.

In der Ratgeberliteratur sieht es nicht unähnlich aus: Empfiehlt Harvey Karp, ein amerikanischer Kinderarzt, der sich eingehend mit dem Phänomen der Drei-Monatskoliken beschäftigt, u. a. das stramme Wickeln als Beruhigungsmethode, raten hierzulande die meisten Kinderärzte, die vor allem die Hüftentwicklung im Auge haben, genau davon ab. Sehen Autoren wie Paula Diedrichs und Vera Olbricht vor allem psychologische Faktoren auf Seiten der Eltern als Auslöser, weist Fries stark auf reife- und persönlichkeits-

bedingte Faktoren auf Seiten des Babys als Schreiursache hin. Die meisten Ratgeber beschäftigen sich vor allem mit Erklärungstheorien, um diesem eigenartigen Phänomen gerecht zu werden, das doch nicht jedes Baby im gleichen Ausmaß betrifft. Ratschläge zur Lösung reichen von esoterisch-energetischen Betrachtungen über Babymassage, Tagesstrukturierung, Reizreduktion und eben die traditionelle Art des Babywickelns (Wickelungskonzept) sowie Schaukeln.

Ich denke, dass jeder einzelne Ratschlag grundsätzlich richtig ist. Was in den meisten Fällen jedoch nicht stimmt, ist der *Zeitpunkt*, ihn anzuwenden. Auch jede einzelne Erklärungstheorie, warum Babys weinen, ist richtig, verkehrt ist jedoch, dass sie oft nur einen Aspekt eines recht komplexen Geschehens berücksichtigen. Es ist ein bisschen so wie mit den drei blinden Weisen und dem Elefanten. Jeder berührt einen einzelnen Körperteil des Tieres, meint aber zu wissen, was der ganze Elefant ist. Warum alle diese Ratschläge dann oft gar nichts helfen, liegt meiner Ansicht nach am falschen Zeitpunkt – sowohl was den Tagesablauf als auch das Alter des Säuglings betrifft – und an der falschen Dosierung aller Aktivitäten. Wie bei einem gelungenen Gericht sind die Dosierung und der Zeitpunkt, wann welche Zutaten zusammengerührt werden, ausschlaggebend.

Mit genau dieser Dosierung und den Missverständnissen, die zwischen Eltern und Babys bei unkoordiniertem »Loslegen« entstehen können, beschäftigt sich dieses Buch in seinem ersten Teil. Sie erfahren Grundlegendes über die oft noch sehr undeutlichen Signale Ihres Kindes, um eine sinnvolle Basis für Ihre Interventionen zu haben, d. h. um gut unterscheiden zu können, wann Ihr Baby was als hilfreich empfindet. Ebenso werden Sie lesen, warum manche Kinder von Natur aus relativ problemlos sind, andere wiederum sehr irritierbar, weshalb sie schnell und viel weinen. Und was all dies mit den berühmt-berüchtigten Drei-Monatskoliken zu tun hat, über deren Existenz bis heute die Meinungen auseinandergehen, wird auch an dieser Stelle beleuchtet.

Wirklich spannend wird für Sie als stressgeplagten Elternteil wohl der zweite Teil des Buches, in dem es um ganz konkrete Ratschläge für jedes Alter und die zentralen Lebensbereiche Ihres Babys geht. Hier erfahren Sie alles über die klassischen »Schreifal-

len«, deren Vermeidung und wie Sie, wenn Sie hineingekommen sind, diese schnell wieder verlassen können. Doch was unseren »Babyberuhigungscocktail« betrifft, werden Sie merken, dass die *Handlungsebene* (»Was kann ich tun?«) auch nur ein Teil der Lösung ist. Da weder Sie noch Ihr Baby Automaten sind, die ein Programm abspulen, sondern zwei Menschen, die in einer Beziehung zueinander stehen, kommt es genau auf diese *Beziehungsebene* zwischen Eltern und Kind an, um zu einem dauerhaft zufriedenen Kind zu kommen. Was hierfür notwendig ist, steht in Teil III.

Falls all die erwähnten Ausführungen für Sie und Ihr Kind letztlich nicht hilfreich sein sollten, erfahren Sie abschließend, welche Art der Hilfestellung Sie in einer der vielen Säuglingsberatungsstellen und Schreiambulanzen erwartet. Adressen solcher Einrichtungen finden Sie im Anhang dieses Buches.

Auch dieses Buch ist nicht zuletzt Produkt der so zentralen Beziehungsebene zwischen Menschen. Und darum möchte ich es in Dankbarkeit, u. a. für viele wertvolle Anregungen, meinem Mann Christian und meinen beiden Söhnen Bernhard und Matthias widmen.

Wien, im August 2009

# **Teil I**

## **Wie Schreipprobleme entstehen**

# Schreien – ein Schlaf- und Regulationsproblem

Interessanterweise fällt bei fast allen Babys mit einem Schreiproblem auf, dass sie tagsüber, vor allem in den Nachmittags- und Abendstunden, kaum längere Schlafphasen haben. Und dass sie, je weniger sie schlafen, umso mehr schreien.

Nun könnte man meinen, dass dies schon die Lösung ist: Schreibabys schlafen einfach zu wenig. Grundsätzlich würden wir damit auch sehr richtig liegen und hätten einen wichtigen Faktor, der ihr Weinen verursacht, gefunden. So meint auch die bekannte deutsche Kinderärztin Mechthild Papousek, die sich eingehend mit dem Phänomen des Schreibabys beschäftigt hat, dass Kinder in den ersten drei Lebensmonaten *längstens* nach einer Wachphase von anderthalb Stunden wieder schlafen sollten. Aber genau das ist es, was Babys, die viel schreien, schlecht können: sich beruhigen und einschlafen bzw. die einzelnen Schlafphasen zu einem längeren Tagesschlafblock verbinden. Wo andere Säuglinge scheinbar mühelos und von selbst selig einnicken, berichten Eltern von Schreibabys von einer enormen Einschlafprozedur mit Herumtragen, Singen, Wiegen, ja gar Autofahren – nur damit endlich Frieden einkehrt. Wir sehen also:



***Babys, die viel weinen, schlafen zu wenig und können schwer von selbst einschlafen.***

Als wäre das nicht schon Problem genug, finden wir bei vielen Schreibabys, dass sie anscheinend unter schlimmem Bauchweh leiden müssen. Sehr oft verwandelt sich pünktlich im Alter von zwei Wochen ein früher friedliches Kind auf einmal in ein scheinbar grundlos schreiendes Häufchen Elend. Vor allem während oder kurz nach den Mahlzeiten beginnen sie entsetzlich zu brüllen, laufen rot an, verzerren das Gesicht und strampeln heftig mit den Beinen. Genau diese Art zu weinen beginnt sich dann auch vornehmlich in die späten Nachmittags- und Abendstunden zu ziehen. Willkommen im Reich der Drei-Monatskoliken.