Mehr Informationen über Paula Diederichs und den von ihr gegründeten Verein Rückhalt e.V., der Schreibaby-Ambulanzen in ganz Deutschland betreibt, finden Sie unter www.rueckhalt.de

Interview

„Babys haben feine Stress-Antennen“

Ein Riesenglück: Überall in Deutschland gibt es heute Anlaufstellen für Schreibaby-Eltern. Eine der bekanntesten ist die „SchreiBabyAmbulanz“ in Berlin. Mit Gründerin Paula Diederichs sprach ELTERN-Autorin Nora Imlau

Das Baby schreit und schreit. Wenn Sie jetzt nur einen Tipp für die Eltern hätten, welcher wäre das?
Mein wichtigster und gleichzeitig schwierigster Rat heißt: Ruhe bewahren. Stress ist ansteckend, und schreiende Babys sind bereits ungeheuer gestresst. Schaffen es Eltern, auch mit weinendem Baby auf dem Arm ruhig zu bleiben, ist deshalb schon viel gewonnen. Die Familien, die zu mir kommen, haben allerdings schon alle Beruhigungstricks durch und sind am Ende ihrer Kräfte.

Wie können Sie diesen Eltern helfen?
Das Besondere an unserem Beratungsangebot ist, dass wir bindungs- und körperorientiert arbeiten. Das heißt, ich spreche nicht nur mit den Eltern, ich arbeite auch mit den Kindern. Gestresste Babys lege ich beispielsweise so vor mir hin, dass ihre Füßchen meinen Bauch berühren – das erdet. Manche Babys muss ich auch hochnehmen, um ihnen helfen zu können.

Allein dadurch spüren Sie, was ihnen fehlt?
In gewisser Weise, ja. Schreibabys ertragen beispielsweise oft die Horizontale nicht: Sie wollen immer aufrecht sein, immer das Köpfchen nach oben halten, immer gucken. Eltern interpretieren dieses Verhalten oft so, dass ihr Baby eben besonders neugierig und wissbegierig ist. Dabei sind diese Kinder meist schon völlig reizüberflutet, gucken aber trotzdem immer weiter, weil sie einfach nicht zur Ruhe kommen. Diesen Babys zeige ich sanft, dass es okay ist, auch mal in meinem Arm zu liegen, anstatt aufrecht an meiner Schulter zu lehnen.

GUT ZU WISSEN

SCHWERER START
Schwierige Geburten wirken sich auf das Schreiverhalten aus. Zu diesem Schluss kam der Verhaltensbiologe Dr. Joachim Bensel in seiner „Freiburger Säuglingsstudie“. Sie belegt: Vor allem wenn eine problematische Geburt mit einem Kaiserschnitt endet, schreit das Baby in den ersten Lebensmonaten im Schnitt mehr als andere Säuglinge. Vermindert werden kann dieser Effekt, wenn das Baby nach der Geburt viel Hautkontakt hat und häufig gestillt wird.

Und das machen die einfach so mit?
Natürlich ist dafür körpertherapeutisches Gespür notwendig. Deshalb halte ich die Babys in meinen Armen immer so waagerecht wie möglich, aber so aufrecht wie nötig, damit sie mir nicht völlig ausflippen. Dabei schaue ich sie an und spreche mit ihnen mit fester, tiefer Stimme. Das beruhigt schon mal ungemein. Trotzdem fallen viele Babys jetzt in die typische Bananenhaltung: Sie strecken sich komplett durch, drücken ihren Rücken von meinen Armen weg und sind dabei angespannt wie ein Flitzebogen.

Kommt mir bekannt vor. Und dann?
Ziehe ich sanft, aber bestimmt am Po des Babys und gebe ihm so den Impuls, eine andere Haltung einzunehmen: Lockerlassen statt Überstrecken. Das mache ich wieder und wieder, dabei gehe ich mit ruhigen, „erdenden“ Elefantenschritten durchs Zimmer. Stück für Stück überträgt sich diese Ruhe auf das Baby. Erst klingt das total überdrehte Schreien ab, dann entspannt sich das Baby immer mehr, bis es schließlich auch innerlich ganz ruhig ist. Für Schreibabys ist das ein richtiges Aha-Erlebnis: So geht das also, ruhig werden!

Ist es für die Eltern nicht frustrierend, zuzuschauen, wie Sie ihr Baby beruhigen, das sie selbst einfach nicht trösten können?
Sie meinen, die betroffenen Eltern könnten mich als eine Art Supermama wahrnehmen, die mit ihrem Baby besser umgehen kann als sie selbst? Das passiert nicht, weil ich den Eltern ja immer erkläre, was ich da mache. Ich bin Körperthe- ↷

FOTO: PR/SchreiBabyAmbulanz

Komm doch mal zu mir! In ihren Beratungen arbeitet Paula Diederichs nicht nur mit den Müttern, sondern auch mit den Babys

rapeutin, sage ich dann, Menschen mit speziellen Handgriffen zu helfen ist mein Job – das müssen Sie als Mutter, als Vater so gar nicht können. Aber wenn Ihr Baby hier erst mal die Erfahrung gemacht hat, wie es ist, auch mal lockerzulassen, können Sie zu Hause daran anknüpfen.

Woran liegt es aus Ihrer Sicht, dass manche Babys extrem viel schreien?
Bis zu einem gewissen Grad ist das eine Frage des Temperaments. Gleichzeitig auch ein Stresssymptom. Wenn Eltern zu uns kommen, frage ich sie immer: Ist dieses Kind ein Wunschkind? Wie verlief die Schwangerschaft, wie die Geburt und das Wochenbett? Meist erfahre ich dabei schon einiges über die Gründe für das Schreien.

Wie das?
Als Körpertherapeutin bin ich davon überzeugt, dass wir Menschen bereits unsere frühesten Erfahrungen als Körper-Erinnerungen abspeichern. Das heißt: Einige Neugeborene tragen bereits traumatische Erfahrungen in sich, wenn sie auf die Welt kommen.

Zum Beispiel?
Ich hatte neulich ein Baby bei mir, dessen Mutter eigentlich mit Zwillingen schwanger gewesen war – doch nur ein Embryo hatte sich weiterentwickelt. Und das Kleine, also dieser übrig gebliebene Zwilling, schrie untröstlich. Als ich das hörte, legte ich dem Baby intuitiv eine Puppe in den Arm – und das Weinen hörte auf. Da war mir klar: Dieses Baby hatte einen frühen Verlust erlebt, es musste eine Art Trauerarbeit leisten, um ruhig werden zu können.

GUT ZU WISSEN

SENSIBLE KINDER
Schreibabys gibt es überall auf der Welt – das fand der Psychologe Jerome Kagan heraus. Rund um den Globus verhält sich nämlich etwa jedes siebte Baby anders als seine Altersgenossen: Es weint mehr, findet schwerer in den Schlaf und ist besonders nähebedürftig. „Hoch reaktiv" nennt Kagan diese Babys, und betont, dass diese Kinder oft später zu besonders empathischen Erwachsenen werden.

Das klingt ja unglaublich. Und solche Geschichten erleben Sie öfter?
Jeden Tag. Ich bin mir natürlich bewusst, dass es für viele erst mal seltsam klingt, wenn ich sage: Die Umstände unserer Zeugung, unseres Heranwachsens im Bauch, unserer Geburt prägen uns fürs Leben. Aber nachdem ich bereits über 1500 Babys und ihre Eltern begleitet habe, sagt mir meine Erfahrung: Wenn ein Baby viel schreit, hat es meist im Bauch oder bei seiner Geburt etwas erlebt, was es erst mal verarbeiten muss. Das kann ein Schreckmoment während der Schwangerschaft sein, aber zum Beispiel auch ein Kaiserschnitt.

Stecken aus Ihrer Sicht immer seelische Gründe hinter dem Schreien?
Nein, natürlich nicht immer. Deshalb bestehe ich auch darauf, dass ein Kinderarzt das Baby durchgecheckt hat, bevor ich mit meiner Arbeit beginne. Wir sind immer so schnell damit, alle möglichen psychologischen Gründe zu vermuten, dass wir manchmal das Offensichtliche übersehen: Oft weint ein Baby schlicht, weil es krank ist oder Schmerzen hat.

Woran erkennen Eltern denn, dass ihr Kind ein „echtes" Schreibaby ist?
Als Definition gilt nach wie vor die sogenannte Dreierregel nach Wessel: Schreit ein Baby über einen Zeitraum von mindestens drei Wochen an mindestens drei Tagen die Woche für mindestens drei Stunden, gilt es als Schreibaby. Zu uns können Eltern aber auch dann kommen, wenn ihr Baby weniger weint. Wie belastend Eltern das Schreien ihres Kindes empfinden, hängt ja nicht nur von der genauen Zahl der Schreistunden ab.

Täuscht der Eindruck, oder hat in den letzten Jahren die Zahl unsicherer Eltern zugenommen?
Ich würde eher sagen: Die Unsicherheit hat sich verändert. Als ich 1996 die Schreibaby-Ambulanz hier in Berlin übernahm, hatten wir in unseren Beratungen viel mit dieser unseligen Angst vor dem Verwöhnen zu kämpfen. Die Menschen wussten zwar, dass Babys Nähe brauchen, hatten aber gleichzeitig Sorge, sie zu verzärteln.

Und heute?
Beobachte ich häufig vor allem bei Frauen, dass sie nur noch die Bedürfnisse ihrer Babys sehen – und ihre eigenen gar nicht mehr. Diese jungen Mütter gehen mit einem wahnsinnigen Perfektionismus ans Elternsein heran, wollen alles richtig machen, stillen, tragen, das Kleine nie auch nur eine Minute weinen lassen – und laufen dabei in einen Mütter-Burnout.

FOTO: PR/SchreiBabyAmbulanz

Meine Mama, ganz nah: In der Berliner „SchreiBabyAmbulanz" werden Mütter so gestärkt, dass sie das Kuscheln mit ihren Kindern wieder genießen können

Was sagen Sie diesen Müttern dann?
Ich frage sie, wie es ihnen geht. Da fließen oft schon die ersten Tränen. Diese Frauen kommen zu mir, weil sie sich Sorgen um ihr Baby machen – und plötzlich geht es um sie selbst. Viele nehmen dadurch erst wahr, wie erschöpft sie eigentlich sind.

Und weiter?
Dann führe ich diesen Frauen vor Augen, was sie leisten: Sie sind jeden Tag 24 Stunden im Dienst, haben keine Wochenenden, keinen Feierabend, keinen Freizeitausgleich. Was für ein Knochenjob! Kein Wunder, dass sie fix und fertig sind. Allein das zu hören, tut vielen schon gut: Wir Frauen sind ja immer gut darin, unsere eigenen Leistungen für selbstverständlich zu halten.

Wie können diese Mütter Kraft schöpfen?
Manchmal reichen winzige Veränderungen. Ich ermutige sie, ganz bewusst für sich allein ein paar ruhige, tiefe Atemzüge zu nehmen. Und sich erst dann wieder um ihr Baby zu kümmern. Außerdem sprechen wir natürlich über ganz konkrete Entlastungsmöglichkeiten: Wer könnte denn mal das Kind nehmen, damit die Mutter schlafen kann?

Der Vater vielleicht?
Sicher. Wir haben eine tolle Generation von jungen Vätern, die sich für ihre kleine Familie nicht nur finanziell, sondern auch emotional wirklich ins Zeug legen. Leider kommen viele trotzdem nicht aus ihrer Versorgerrolle raus. Sie wollen eine enge Bindung zu ihrem Baby, machen aber so viele Überstunden wie nie. Sich klarzumachen, welche evolutionären Mechanismen da wirken, ist oft bereits der Schlüssel zur Lösung: Wenn der Vater merkt, dass er seiner Partnerin vielleicht mit nächtlichem Aufstehen besser unter die Arme greifen kann, steigen der Zusammenhalt und die Lebenszufriedenheit der ganzen Familie.

Das heißt: Geht es der Mutter besser, spüren das auch die Babys?
Klar, Babys sind empfänglich für so feine Schwingungen. Das beste Anti-Stress-Rezept ist für sie das Gefühl: Mama und Papa geht's gut, sie fühlen sich in ihrer Elternrolle angekommen und wohl.

Davon können die meisten Schreibaby-Eltern nur träumen.
Ja, die Familien, die zu uns kommen, stehen unter einem hohen Leidensdruck. Untersuchungen zeigen, dass fast alle Schreibaby-Eltern Gewaltfantasien gegen ihr eigenes Kind kennen.

Müssten Sie in solchen Fällen nicht eigentlich das Jugendamt einschalten?
Das ist immer ein Balanceakt. Diese Familien sind ja freiwillig hier. Sie merken also selbst, dass sie ein Problem haben, und suchen deshalb nach Hilfe. Das ist ein großer Vertrauensvorschuss. Beschreibt eine Mutter, dass sie ihr Schreibaby am liebsten schütteln würde, stehe ich deshalb vor der Wahl: Melde ich sie, oder versuche ich zunächst, ihr aus dieser Aggressionsspirale herauszuhelfen? In den meisten Fällen halte ich es für vertretbar, den zweiten Weg zu gehen. Die meisten Eltern sind dann bereits nach zwei, drei Sitzungen an dem Punkt, an dem ihre Gewaltfantasien deutlich nachlassen.

Ihr Vertrauen zahlt sich aus ...
Ja, aber natürlich ist Elternbegleitung für mich auch eine hochpolitische Arbeit. Es mag auf den ersten Blick „nur" um Babys gehen, aber es berührt eben auch wichtige gesellschaftliche Fragen: Wie wollen wir leben? Brauchen wir mehr Freiheiten oder mehr Kontrolle? Einen Erziehungsführerschein oder Hilfe zur Selbsthilfe?

Sie plädieren wahrscheinlich eher für Hilfe zur Selbsthilfe?
Ja, wir setzen darauf, Mütter und Väter von innen zu stärken. Denn aus meiner Sicht sind Familien die Keimzellen unserer Demokratie. Sie zu schwächen, schwächt uns alle. Bestärken wir Eltern darin, ihren eigenen Weg zu gehen, stärken wir damit die Entscheidungsfreiheit von uns allen.

GUT ZU WISSEN

GUTE QUALITÄT
Beratungsstellen für Schreibaby-Eltern gibt es mittlerweile fast überall – doch leider herrschen keine verbindlichen Qualitätsstandards. Als gute Adresse gelten Beratungsstellen, die körpertherapeutisch und bindungsorientiert arbeiten und etwa EEH (Emotionelle Erste Hilfe) anbieten.

Nora Imlau musste beim Wort „Bananenhaltung" sofort an ihre jüngste Tochter denken, die als Baby beim Schreien ihren Rücken so durchdrückte, dass sie ihr fast vom Arm fiel. Was half? Das Tragetuch. Und der Schnuller – gegen ihren Vorsatz

FOTOS: PR/SchreiBabyAmbulanz