

## Schreibabys

# Brüllen im Zehn-Minuten-Takt

30. Juni 2013 | 11:01 Uhr | Von Stefanie Jankuhn, Schleswig-Holstein am Sonntag



Was hat das Kind? Wenn Babys ständig schreien, liegt es nicht unbedingt immer an Bauchschmerzen. Foto: Fotolia

Bild 1 von 2

**Die Schreibaby-Ambulanz Stormarn/Hamburg hilft jungen Eltern, deren Babys ständig weinen. Ein Besuch bei den Therapeutinnen Monika Wiborny und Mareike Kachel.**

**Bargteheide.** Erst brüllt er alle drei Stunden, dann werden die Abstände kürzer. Als der sechs Monate alte Luca im Zehn-Minuten-Takt schreit, ist seine Mutter Katja F. am Ende ihrer Kräfte. "Er war doch gesund, hatte genug gegessen und eine frische Windel bekommen - Tag und Nacht rätselten wir, weshalb der Kleine so verzweifelt war", erinnert sich die 30-jährige Immobilienkauffrau aus Bargteheide. "Mein Freund und ich fanden selbst keinen Schlaf mehr. Unsere Beziehung stand auf der Kippe. Und die Kommentare von Freunden wie 'Babys schreien nun mal, das müsst ihr durch', fanden wir auch nicht gerade hilfreich."

Erst ein Besuch bei der Schreibabyambulanz Stormarn/Hamburg rettete das junge Familienglück. Seit sich Psychologen, Hebammen und Kinderärzte einig sind, dass Babys längst nicht nur wegen Bauchschmerzen ("Drei-Monats-Kolik") ständig weinen, wächst die Zahl dieser neuen Beratungsstellen in Deutschland von Jahr zu Jahr. Das sind Praxen zertifizierter Expertinnen, die den gestressten Müttern und Vätern innerhalb von ein bis zwei Tagen einen Beratungstermin vermitteln. "Regulationsstörungen" heißt heute häufig die Diagnose, darunter sind exzessives Weinen, lang anhaltende Ein- und Durchschlafprobleme sowie Fütter- und Gedeihstörungen bei Säuglingen zu verstehen.

### **"Leider warten die Eltern häufig viel zu lang"**

"Leider warten die jungen, erschöpften Eltern häufig viel zu lang, bevor sie zu uns kommen. Sie fühlen sich schuldig und empfinden Scham dabei, sich Unterstützung zu holen", bedauert Heilpraktikerin und Physiotherapeutin Mareike Kachel (44), die gemeinsam mit Körpertherapeutin Monika Wiborny in der Schreibaby-Ambulanz Stormarn/Hamburg arbeitet. "Dabei können wir ihnen meist schon bei einem einzigen Termin helfen."

Hat der Kinderarzt organische Probleme ausgeschlossen, geht es bei den Beratungsterminen in Bad Oldesloe, Ahrensburg, Glinde oder Reinbek zunächst auf Spurensuche. Die jungen Mütter dürfen und sollen in Ruhe erzählen. Gab es ein schlimmes Erlebnis in der Schwangerschaft, wurde das Kleine per Saugglocke oder Notkaiserschnitt geholt? Wie verliefen die ersten Tage und Wochen zu Hause? Viele Mütter erkrankten nach der Geburt an einer postpartalen Depression, die selbst Fachleute nicht so leicht erkennen können. Die Folge: Sie sind nicht in der Lage, ihre Kinder mit allem Nötigen zu versorgen.

### **"Viele junge Mütter wollen schnell wieder perfekt sein"**

"Bei traumatischen Erlebnissen leiden Mutter und Kind nach der Geburt, vielfach ohne zu wissen, weshalb", sagt Monika Wiborny (51). "Zudem wollen viele junge Mütter heute schnell wieder 'funktionieren', so perfekt sein, wie sie bisher gelebt haben. Sie halten es für notwendig, Oma und Opa selbst gebackenen Kuchen zu servieren, wenn sie ihren Enkel begrüßen wollen. Dann wollen sie rund um die Uhr die Wohnung tiptopp haben und ganz nebenbei schnell die Schwangerschaftskilos verlieren. Das muss alles nicht sein. Wir versuchen ihnen klarzumachen, dass es viel wichtiger ist, erst einmal ein Nest zu bauen, sich als Familie zu finden, sich ohne Reize von außen und selbst auferlegte Zwänge in Ruhe kennenzulernen."

Dass es heutzutage üblich ist, die jungen Familien schon ein bis drei Tage nach der Geburt nach Hause zu schicken, trägt nach Ansicht der Therapeutinnen auch nicht gerade zu einem ruhigen Start ins neue Leben bei.

### **"Trommeln Sie sich die Aggression aus dem Körper"**

Mareike Kachel erlebt häufig, dass sich Erschöpfung und Stress der Eltern auf die Säuglinge übertragen. Ihr Erste-Hilfe-Rezept: zunächst selbst zur Ruhe kommen. "Mehr als 90 Prozent unserer Eltern haben in ihrer Verzweiflung Gewaltfantasien entwickelt. Und die sind bei extremem Schlafentzug völlig normal", sagt die zertifizierte Schreibaby-Therapeutin aus Ahrensburg, wie ihre Kollegin Wiborny selbst Mutter eines Jungen. "Wir sagen: Gehen Sie ins Nebenzimmer, schreien Sie in ein Kissen, trommeln Sie sich die Aggression aus dem Körper. Das entspannt ungemein und gibt neue Kraft. Dann nehmen Sie Ihr Kind - ganz wichtig - fest in den Arm, atmen tief und langsam. Hören Sie Ihrem Baby beim Schreien zu, denn es möchte Ihnen etwas mitteilen."

Monika Wiborny empfiehlt, das Gebrüll mit ruhiger Stimme zu beantworten. "Sagen Sie Ihrem Kind deutlich und liebevoll, dass Sie jetzt nicht wissen, was es hat, dass Sie aber immer für Ihren Schatz da sind. Wenn die Mütter sich selbst so sprechen hören, fassen sie tatsächlich neuen Mut."

### **Auf den Mutterinstinkt hören**

Bei Katja F. hat es nur wenige Tage gedauert, bis ihr kleiner Luca zur Ruhe kam. "Wir hatten gelesen, dass ein Baby früh einen festen Tagesrhythmus finden sollte. Also hielten wir ihn wach, obwohl er eigentlich hundemüde war! Heute weiß ich, dass das ein Fehler war. Frau Kachel riet mir, generell einfach mehr auf meinen Mutterinstinkt zu achten. Und das klappt jetzt wunderbar!" Eine Nacht wird der jungen Mutter allerdings immer im Gedächtnis bleiben: Als Luca, inzwischen zwölf Monate alt, das erste Mal durchschlief. "Mit dieser ungewohnten Stille konnte ich gar nicht umgehen", schmunzelt sie. "Vor Sorge hab' ich kein Auge zugemacht!"

## **Kontakt**

In Stormarn werden die Beratungsstunden (maximal zehn sind möglich) von den Jugendämtern mitfinanziert, junge Eltern zahlen zehn Euro pro Stunde. Die Schreibaby-Ambulanz hat Räume in Bad Oldesloe, Ahrensburg, Glinde und Reinbek. Auch Hausbesuche sind möglich. Informationen sind erhältlich bei Monika Wiborny, Tel. 040-459248, oder Mareike Kachel, Tel. 04102-203667. Andere zertifizierte Therapeuten in Schleswig-Holstein sind auf [www.rueckhalt.de](http://www.rueckhalt.de) zu finden.