



Baby, bitte

Stundenlanges Brüllen,
das Leben mit einem Schreibaby



TEXT: VERENA CARL

Drei Monate. Das war die magische Zahl, das Licht am Ende des Tunnels. Mit drei Monaten würde Leon endlich besser schlafen, nicht mehr im Anderthalb-Stunden-Rhythmus die Brust wollen. Und vor allem nicht mehr so viel schreien. Das sagten alle – die Großeltern, die Freundinnen, die Säuglings-Ratgeber, die sich Leons Mutter Sibylle Breitling (Name geändert) stapelweise zugelegt hatte. Auch der Kinderarzt hatte sie beruhigt: Körperlich sei alles in bester Ordnung mit dem Kleinen. Aber dann verstrich das ersehnte Datum, und noch immer stand Leons kleiner Körper unter ständiger Anspannung. Noch immer wachte er mindestens alle zwei Stunden auf und kam nur auf etwa acht Stunden Schlaf, Tag und Nacht zusammengerechnet. Und jeden Nachmittag, wenn es auf 17 Uhr zugeht, begann das Weinen.

„Mein Kind versuchte mir etwas zu sagen, und ich verstand es nicht“

Ein Weinen, gegen das nichts half – kein Schnuller, keine Spieluhr, kein stundenlanges Herumtragen im Fliegergriff. Bis die Mutter selbst in Tränen ausbrach. „Ich war oft so verzweifelt“, erinnert sich die 33-Jährige, „weil ich dachte: Vielleicht hat der Arzt doch etwas übersehen, und Leon tut etwas weh. Es war dieses Gefühl der

Fotos: Getty Images

Machtlosigkeit: Mein Kind versucht ganz dringend, mir etwas zu sagen, und kommt nicht damit bei mir an. Und wer sollte ihn dann verstehen, wenn nicht mal ich?“

Sibylle und ihr Sohn sind mit dieser Erfahrung nicht allein. Experten schätzen, dass etwa jedes fünfte Kind in Deutschland ein „Schreibaby“ ist. Nach Definition von Fachleuten wie der Münchner Säuglingsforscherin Mechthild Papousek sind das Babys, die über einen Zeitraum von drei Wochen an mindestens drei Tagen pro Woche mindestens drei Stunden lang weinen. Das nicht zu beruhigende Schreien ist es nicht allein, was Eltern verunsichert und auslaugt: Fast immer kommen massive Schlafprobleme dazu.

Ob es heute mehr solcher Kinder gibt als früher, darüber gehen die Ansichten auseinander – jedenfalls wird das Phänomen heute ernster genommen. Zum Vorteil der Betroffenen. „Es war nicht leicht für mich, Hilfe zu suchen“, erinnert sich Sibylle, „denn das fühlte sich an wie ein Schuldeingeständnis: Jetzt hast du ein Kind und kommst nicht damit klar.“ Die so beliebte wie vage Erklärung „Dreimonatskoliken“ überzeugte sie nicht – tatsächlich können auch aktuelle medizinische Studien keinen Zusammenhang zwischen vermehrtem Schreien und der Verdauung nachweisen.

„Die erste Zeit mit Baby war wie eine andauernde Prüfungssituation“

Auf eines können sich Säuglingsforscher, Ärzte und Heilpraktiker einigen: Schreibabys leiden unter einer „Regulationsstörung“. Das heißt: Sie sind extrem sensibel und dadurch leichter überreizt als andere Babys. Ähnlich wie ein Erwachsener, der nach einem aufwühlenden Kinofilm nicht schlafen kann – nur, dass für einen überempfindlichen Säugling schon das Mobile über dem Wickeltisch zu viel sein kann. Also eine Frage von Veranlagung? Auch – aber nicht nur: „Kein Schreibaby gleicht dem anderen“, sagt die Körpertherapeutin Monika Wiborny, die mit zwei Kolleginnen eine Schreibaby-Ambulanz in Hamburg betreibt (siehe Interview S. 39). „Es gibt eine ganze Reihe von Faktoren, die zu einer erhöhten Reizbarkeit führen können. Vor allem belastende Erlebnisse während der Schwangerschaft oder der Geburt.“

So war es bei Sibylle: Zunächst sah alles nach einer Bilderbuch-Entbindung aus, doch dann kam die Geburt nach zwölf Stunden Wehen ins Stocken. Die Ärztin riet zu einem Notkaiserschnitt. „Mein Freund Daniel und ich mussten beide weinen, so enttäuscht waren wir“, erinnert sie sich. Zwar war der Schock schnell vergessen, als die Hebamme den ▶▶

hör auf zu weinen!

Schlaf in Mini-Portionen und Gefühlsextreme – kann Eltern enorm belasten.

Wie kommt das Familienleben wieder ins Lot?

Alarmstufe: Wenn die Wut größer wird als das Mitleid

Eltern das Baby zeigte („Der größte Glücksmoment meines Lebens!“), aber schon im Krankenhaus fiel der frischgebackenen Mutter auf, dass ihr Baby unausgeglichener war als andere. Zwar hatte sie bald herausgefunden, dass Leon an der Brust meistens friedlich einschlief. Aber eine Krankenschwester ermahnte sie, das solle sie lieber nicht zur Gewohnheit werden lassen. Das verunsicherte Sibylle noch mehr. „Ich hatte schon in der Schwangerschaft das Gefühl: Du darfst jetzt bloß keinen Fehler machen, nichts Falsches essen oder sonst eine Gefahr übersehen“, erzählt sie. „Leons Unruhe hat mich erst recht nervös gemacht – und das hat sich wiederum auf ihn übertragen. Es war wie eine dauernde Prüfungssituation.“

„Manchmal musste ich aus dem Zimmer und auf Kissen einhauen“

Vater Daniel gab sich alle Mühe, Mutter und Kind zu unterstützen, übernahm den gesamten Haushalt, blieb cool im Auge des Sturms. „Wir haben gemerkt, dass wir ein gutes, starkes Team sind, und sind uns dadurch noch näher gekommen“, erinnert sich Sibylle.

Weniger stabile Partnerschaften leiden oft zusätzlich: Wenn die Nerven blank liegen, führt mitunter ein falsches Wort zum Zornausbruch. Gegen einander – aber auch gegen das Kind. Denn das Gefühl der Machtlosigkeit kann umschlagen in Aggression. Leons Mutter fand sehr schnell einen Weg, damit umzugehen. „Manchmal hat mich sein Geschrei einfach nur noch wahnsinnig gemacht. Dann war die Wut fast so groß wie das Mitleid. In solchen Momenten bin ich einfach ins Nebenzimmer gegangen und habe auf ein Kissen eingehauen.“ Doch nicht selten werden Schreibabys tatsächlich Opfer von Misshandlungen: Zu überwältigend kann der Impuls sein, das brüllende Bündel zu

nehmen und zu schütteln. Für Säuglinge lebensgefährlich.

„Endlich ist es mir gelungen, mein Kind zu beruhigen“

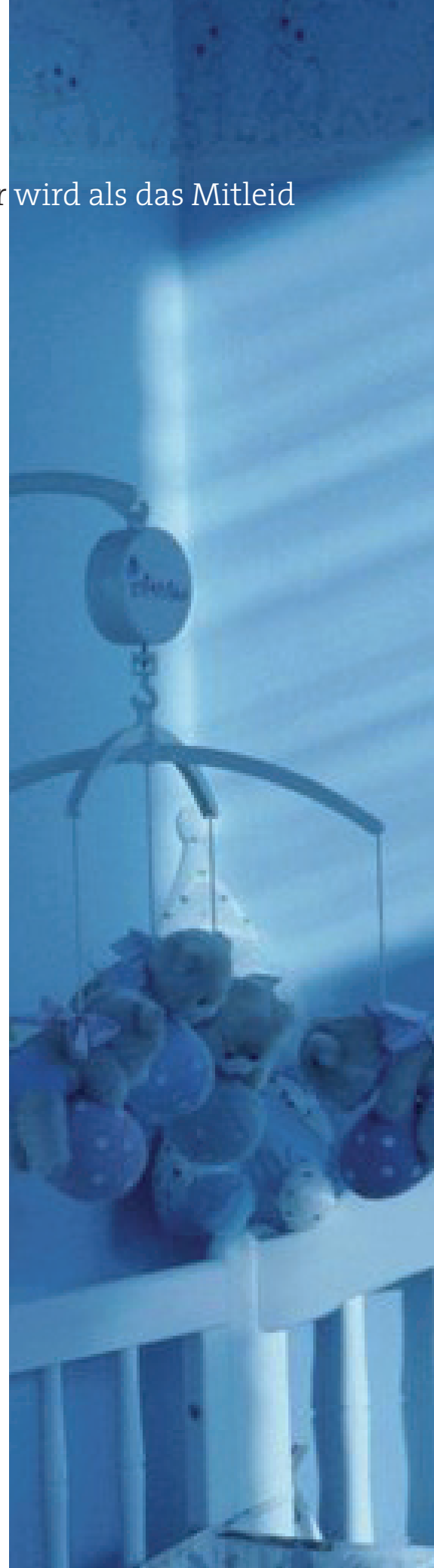
Schließlich landete Sibylle mit ihrem Sohn in Monika Wibornys Hamburger Schreiambulanz. Und lernte dort vor allem eines: auf ihre innere Stimme zu hören. „Durch die vielen Bücher und die Tipps aus meinem Umfeld war ich komplett verunsichert“, erzählt sie. „In der Beratung habe ich dann ganz schnell verstanden, dass ich meiner eigenen Intuition vertrauen darf.“ In den Schlaf stillen, das Baby ins eigene Bett holen – warum nicht, wenn es allen zugute kommt? „Die Mutter bemuttern“ – so lautet ein wichtiges Motto dieser Einrichtungen, die in den letzten Jahren deutschlandweit entstanden sind. Sich aussprechen zu können, ist mindestens so entlastend wie die entspannenden Massage- und Atemtechniken.

Nach einigen Sitzungen ging es Mutter und Kind besser: „Leon ist viel weicher geworden, ruht jetzt in sich – das reinste Buddha-Baby“, sagt Sibylle mit Erleichterung. Endlich hat sie das Gefühl, dass ihre liebevollen Gesten wirklich ankommen: „Er weint zwar immer noch viel – aber jetzt kann ich ihn beruhigen. Ein enormer Unterschied!“

Auch die Nächte sind ruhiger: Zwar kommt Leon auch mit fünf Monaten noch immer alle zweieinhalb bis drei Stunden, nickt nach dem Trinken jedoch wieder ein. „Klar werde ich ein bisschen neidisch, wenn ich von Müttern in unserer PEKiP-Gruppe höre, deren Kinder sechs Stunden am Stück schlafen – aber dafür ist Leon so eine tolle, kleine Person. Ich genieße das Leben mit ihm jetzt viel mehr.“ Die Lust am Kinderkriegen ist ihr jedenfalls nicht vergangen: Leon soll auf jeden Fall noch ein Geschwisterchen bekommen. ■■■

www.eltern.de/familiennetz/gruppen

Haben Sie ähnliche Erfahrungen gemacht? Warum gründen Sie dann nicht mit anderen Eltern eine Gruppe im Eltern.de Familiennetz? Hier können Sie sich gegenseitig Tipps geben – und wenn Sie möchten, bleiben Sie als geschlossene Gruppe unter sich.





Machen Eltern von Schreibabys etwas falsch?

Monika Wiborny und Christin Schwarz, die gemeinsam mit einer Kollegin die „Schreibaby-Ambulanz“ in Hamburg-Altona (www.schreibaby-hamburg.de) betreiben, über Schrei-Ursachen und Mütter, die zu gut informiert sind



→ WEITERE INFOS

Ein Verzeichnis von staatlichen und privaten **BERATUNGSSTELLEN** in Deutschland, Österreich und der Schweiz finden Sie unter www.trostreich.de; **BUCHTIPP:** „So beruhige ich mein Baby – Tipps aus der Schreiambulanz“, Christine Rankl, Patmos Verlag, 14,90 Euro



Sie haben noch Fragen zum Thema? Unsere Redakteurin Ursula Kronenberger erreichen Sie Mo. bis Do. von 15 bis 17 Uhr, Tel. 0 89/ 4 15 25 99, E-Mail: kronenberger.ursula@muc.guj.de

ELTERN: Wodurch wird ein Kind zum Schreibaby?

MONIKA WIBORNY: Meistens gibt es nicht nur einen Grund. Beispielsweise entwickeln Kaiserschnitt-Kinder eher eine Regulationsstörung, und häufiger sind es Jungen als Mädchen. Auch Belastungen in der Schwangerschaft spielen eine Rolle, etwa Geldsorgen, Partnerschaftskonflikte, vorangegangene Fehlgeburten. Oder eine Wochenbettdepression, die nicht richtig behandelt wird. Häufig wirkt sich auch ein Zuviel an Information negativ aus. Manche Eltern lesen vor der Geburt sehr viel und haben dadurch ganz bestimmte Vorstellungen, wie das Leben mit dem Baby verlaufen müsste. Zum Beispiel, dass es von Anfang an im eigenen Bettchen schlafen soll. Dann sind sie leicht überfordert, wenn alles anders läuft als geplant. Und dieser Stress kann sich auf das Kind übertragen.

Das heißt, besonders engagierte Eltern haben eher Schreibabys?

WIBORNY: Ja, weil sie zu wenig ihrer eigenen Intuition vertrauen. Es fällt ja auch schwer, sich umzustellen von einem Berufsalltag, in dem alles planbar ist, zu dem unberechenbaren, emotionsgesteuerten Leben mit einem Säugling.

Welche Rolle spielt Reizüberflutung – wird ein Kind zum Schreibaby, wenn es schon in der ersten Lebenszeit mit zu vielen Menschen oder einer ständig wechselnden Umgebung konfrontiert wird?

CHRISTIN SCHWARZ: Nein, stabile Kinder haben einen guten Selbstschutz – die schlafen einfach ein, wenn ihnen alles zu viel wird. Aber wenn ein Baby bereits vermehrt schreit und schlechter schläft, dann sollte man es natürlich nicht zusätzlich überreizen.

Was ist für die Eltern von Schreibabys besonders belastend?

WIBORNY: Rein körperlich der ständige Schlafmangel. Das ist ein Zustand, in dem man

besonders dünnhäutig ist und schneller aggressiv wird. Seelisch ist es eine Mischung aus Schuld und Scham, dem Gefühl: Wir haben uns so gut vorbereitet und haben versucht, alles richtig zu machen – und jetzt zeigt uns unser Kind mit seinem Schreien, dass wir keine guten Eltern sind.

Was passiert in Ihrer Beratung?

SCHWARZ: Das Wichtigste ist es, den Müttern das Schuldgefühl zu nehmen. Ihnen zu vermitteln: Du machst nichts falsch, du bist eine gute Mutter, und du kannst deinem Kind helfen. Am liebsten ist es uns, wenn beide Eltern dabei sind, denn auch die Dynamik in der Partnerschaft kann eine Rolle spielen. Genauso wichtig wie das Gespräch sind praktische Angebote – etwa, bei einer Schreiattecke das Kind mit tiefen Tönen und einer ruhigen Atmung zu beruhigen und die Rückenstrecker des Kindes sanft zu massieren. Für den Alltag empfehlen wir: Eltern sollten ihren Rhythmus dem des Babys anpassen, sich selbst hinlegen, wenn es schläft, sich möglichst viel Unterstützung im Haushalt holen.

Alle Babys weinen ja irgendwann deutlich weniger – kann man das Problem nicht auch einfach aussitzen?

WIBORNY: Das ist nicht nur deutlich anstrengender, es kann auch schädlich sein für das Kind. Es gibt Anzeichen dafür, dass Schreibabys, deren Störung ignoriert wird, später Konzentrationsstörungen entwickeln, zu mehr Aggression und Hyperaktivität neigen.

Können werdende Eltern etwas dazu tun, dass ihr Kind kein Schreibaby wird?

SCHWARZ: Eine Garantie gibt es natürlich nicht. Aber hilfreich ist sicher: liebevoll mit sich selbst umgehen, für möglichst gute Begleitumstände bei der Geburt sorgen. Sich klarmachen: Das Leben mit Kind wird nicht immer perfekt sein, und das ist auch nicht schlimm. Und ein gutes Netzwerk schaffen für die Zeit nach der Geburt.