



## Merkblatt "Schrei-Baby"

Rund zwei Drittel aller Kinder leiden in den ersten 3 Lebensjahren zeitweise unter Schlafstörungen im weitesten Sinne. Bei vielen ist es nur eine kurze Episode, bei manchen dauert es Jahre, bis sie ihren bzw. den von der Umwelt geforderten Rhythmus gefunden haben. Während später das Spielen zur Unzeit oder das Beschäftigtseinwollen mitten in der Nacht ein Problem sein kann, steht am Anfang bei einem kleinen Baby vor allem das Schreien an erster Stelle. Die betroffenen Babys schreien ausdauernd, „ohne ersichtlichen Grund“, lassen sich nur schwer oder gar nicht beruhigen und manche wachen alle halbe Stunde auf, oft schon vom kleinsten Geräusch. Manche schreien über den ganzen Tag verteilt, andere haben „feste Zeiten“, oft abends zwischen 18 und 21 Uhr. Das nichts von dem, was man so intuitiv als Tröster anbietet, hilft (auf den Arm nehmen, Schaukeln, Singen, Füttern, Spielen, Schmusen usw.) führt dann noch zu stärkerer Unsicherheit, weil man das Gefühl hat, dass man einfach nicht dahinter kommt, was das Baby gerade will. Die Folge ist unter Umständen, dass man immer hektischer irgendwelche Maßnahmen zum Beruhigen ergreift und kopflos „ausprobiert“, ob irgendetwas hilft.

Warum manche Babys diese Schreiattacken oder Schlafunregelmäßigkeiten haben, darüber kann man nur spekulieren. Wahrscheinlich gibt es ganz verschiedene Gründe. Aber wirklich „grundlos“ schreit wahrscheinlich kein Baby.

Einige Theorien hierzu sagen, dass:

- Schreibabys offensichtlich leichter (über)reizbar sind als andere. Die Fähigkeit, Reize und Eindrücke zu verarbeiten und sich selbst zu beruhigen ist evtl. geringer ausgeprägt als zu diesem Zeitpunkt üblich

dass

- Schreien dazu dient die übermäßige innere Anspannung durch Reizüberflutung etc. loszuwerden

dass

- manche Eltern und deren Babys „einfach nicht richtig zueinander passen“. Nichts geht sozusagen automatisch und einfach seinen Weg. Alles/vieles muss von beiden Seiten unter vielen Mühen erlernt werden, solange, bis man sich aneinander gewöhnt hat. Dieser besonders schmerzliche Grund sollte andererseits Eltern aber keinen Anlass geben sich als Versager usw. zu fühlen, denn Schuldzuweisungen sind hier meist fehl am Platz

### Allgemeines zur Problemlösung:

- vor allem in den ersten 3-4 Lebensmonaten ist es für jedes Baby wichtig, dass sein Schreien/Rufen prompt beantwortet wird. Dies geschieht zum einen mit Worten zum anderen ist aber auch notwendig, zum Kind hinzugehen und zu zeigen „hier bin ich, was kann ich für dich tun?“. Nicht immer muss das Kind dazu auch aus dem Bett hochgenommen werden. U. U. reicht ein kurzer Körperkontakt durch Streicheln etc.
- Schreien ist nicht gleich Schreien. Mit der Zeit lernt man die unterschiedlichen Gründe des Rufens/Schreiens/Nörgelns zu erkennen (Hunger, Schmerz, Langeweile etc.)
- Nach dem 4. Monat kann ein Baby sich auch schon einmal über kurze Zeit mit sich selbst beschäftigen, hier reicht manchmal schon die elterliche/mütterliche Stimme aus, um das Baby (kurzzeitig) zufriedenzustellen. Der unmittelbare Körperkontakt wie in den ersten Monaten ist nicht immer sofort notwendig

## "Therapie":

- Babys, die viel schreien, benötigen ein größeres Maß an Ordnung und Ruhe. Sie brauchen klar strukturierte Tagesabläufe mit möglichst festen Zeiten für Essen, Schlafen, Spielen, Spaziergehen etc. Dabei ist es aber notwendig die Abläufe ab und zu auch mal zu überdenken. Das Baby macht in kurzer Zeit so viele Veränderungen durch, dass etwas, was über Wochen sinnvoll war u.U. abgeändert werden muss, um mit der Entwicklung des Babys Schritt zu halten und damit auch beim Baby weiterhin Zufriedenheit auszulösen
- beide Elternteile müssen sich gegenseitig entlasten, bevor einer in irgendeiner Form "dekompensiert". Durch Mechanismen ähnlich denen bei Folter (das Schreien eines Babys geht durch „Mark und Bein“, chronischem Schlafentzug führt zu leichter Reizbarkeit bei jedem von uns) ist man manchmal nicht mehr man selbst. Nicht wenige Eltern schleppen Schuldgefühle mit sich herum, weil sie in irgendeiner der vielen Stressmomente ihr Baby geschüttelt und angeschrien haben, es solle doch jetzt endlich Ruhe geben. Die rechtzeitige Ablösung bei der Versorgung des Babys durch den Partner oder auch einmal durch Oma und Opa ermöglicht hingegen eine Erholung, bevor es zu obigen Reaktionen kommt. Denn Vorwürfe eines Partners nach dem Motto: „du bist einfach unfähig“ sind genauso fehl am Platz wie die Ausrede „das musst du alleine machen, ich muss morgen wieder arbeiten gehen und brauch meinen Schlaf“
- manchmal führt die Entwicklung von eher unkonventionellen Beruhigungsstrategien zum Erfolg. Z.B. eine Hängematte oder Wiege, die das Kind - ausgelöst durch die eigenen Bewegungen - wieder beruhigt. Desweiteren auch Babymassage oder geeignete Musik. Manche Babys benötigen das Gefühl, dass links und rechts im Bett eine Kontaktfläche ist. Sie profitieren manchmal davon, wenn man mit einem gerollten Handtuch oder etwas ähnlichem eine Art Nest baut, in das sich das Baby einkuscheln kann. Manche Babys kann man auch einfach recht stramm mit den Armen am Körper bis zu den Schultern in ein Tuch einwickeln
- verständlicherweise nutzt man gerne die -kurze - Zeit, in der das Baby wach, aber zufrieden ist, um notwendige Dinge im Haushalt usw. zu erledigen. Besser ist es jedoch wahrscheinlich, sich gerade in dieser Zeit mit dem Baby zu beschäftigen und während der Schreiphasen sich eher einmal darauf zu beschränken, dem Baby ab und an lediglich zu zeigen, dass man da ist und „nebenbei“ trotzdem andere Dinge zu erledigen.
- da keiner von uns gerne seine Hilflosigkeit Preis gibt spricht man unter Umständen nicht unbedingt darüber mit Außenstehenden. Zumal manche Eltern, wenn es um ihr Baby geht auch nicht immer die Wahrheit sagen, sondern eher etwas „Schönfärben“. Gerade bei diesen Dingen führt aber ein offenes Gespräch noch am ehesten dazu, dass man sich nicht so allein vorkommt. Denn „schreiende Babys“ gibt es viele (s.o.) - und irgendwo müssen ja auch die dazugehörigen Eltern sein. Andererseits sollte man dem Druck durch Partner und Verwandte energisch entgegenzutreten, auch wenn alle es „ja nur gut meinen“
- ab und zu darüber nachdenken, was man für oder mit dem Baby tut ist im Fall eines häufig schreienden Babys noch wichtiger als sonst. Führt unser **un**überlegtes Tun beim Baby zu vielleicht zu falschen Eindrücken und Gewohnheiten? Doch auch: was löst unser „gut durchdachtes Tun“ im Baby aus? Manche Einschlafrituale, alltägliche Gewohnheiten und Füttergewohnheiten usw. werden von der Entwicklung des Babys überholt und daher bleibt nicht immer alles richtig und angemessen, nur weil es bislang „immer so war“
- man sollte immer daran denken mit seinen Kräften Haus zu halten. Nichts ist schwerer, als etwas unter Aufbietung aller Kräfte über längere Zeit gerade so

aufrechtzuerhalten und dann „zusammenzuklappen“. Die entstandene Gewohnheit beim Baby lässt sich dann noch schwerer wieder in eine andere Richtung lenken. Zumal jetzt - wie auch zuvor - nicht nur die bessere Idee dazu fehlt, sondern auch die Kraft Neues umzusetzen

- manchmal ist es notwendig während und trotz der Phase des Schreiens kurz einmal für zehn Minuten eine „Auszeit“ nehmen und sich dabei ganz bewusst auf sich selbst zu konzentrieren und sich entspannen. Man muss dabei keine Schuldgefühle haben und tut dem Baby dabei auch nichts Böses an – im Gegenteil – man sammelt Kraft **für** das Baby und das ist etwas Positives.
- gerade in solch schweren Zeiten ist es auch notwendig, sich auch einmal vom Baby zu lösen und sich der Zweierbeziehung mit dem Partner zu widmen

und zuletzt:

Babys dürfen auch Schreien. Ihnen nach 2 Sekunden schon den Schnuller in den Mund zu schieben, womöglich noch wortlos und ohne sonstigen Körperkontakt führt sicher nicht zum gegenseitigen Kennenlernen und Verstehen, kann aber der Anfang eines „Schreiproblems“ sein.

Falls sie noch Fragen haben, helfen wir Ihnen weiter

Ihr Praxisteam