

MAREI THEUNERT



MEIN
sensibles
KLEINES
WUNDER

Wie Eltern von High-Need- und Schrei-Babys
gut für ihr Kind und sich selbst sorgen

G|U

Hinweis zur Optimierung

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.


Projektleitung: Nikola Teusianu

Lektorat: Margarethe Brunner

Bildredaktion: Nele Schneidewind

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, Bettina Stickel

eBook-Herstellung: Vicki Braun

 ISBN 978-3-8338-8635-5

1. Auflage 2022

Bildnachweis

Coverabbildung: Getty Images

Illustrationen: Illustration IRENE SACKMANN/
carolineseidler.com; istock; Shutterstock; Sara Magdalena
Walz

Fotos: Getty Images

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-8635 10_2022_03

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

GARANTIE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

www.gu.de

Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasserin dar. Sie wurden von der Autorin nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

VORWORT

Mit diesem Buch hältst du ein Herzensprojekt in den Händen. Ein Buch, das ich vor einigen Jahren gern selbst gelesen hätte. Ein sensibles Baby zu haben und es zu begleiten, kann für die gesamte Familie eine große Herausforderung darstellen – das haben auch wir erfahren und uns anfangs ganz schön allein und hilflos gefühlt. Es hat Wochen gedauert, bis mir klar wurde, dass unser Baby tatsächlich mehr weint als andere. Und weitere Wochen, bis ich mir die nötigen Informationen mühsam zusammengesucht hatte. Denn auch Hebammen und ärztliches Fachpersonal sind mit einem Baby, das untröstlich weint und häufig unzufrieden ist, oft überfordert.

Immer wieder werde ich gefragt, ob ich einen Tipp habe, mit dem weinende Babys sich sofort beruhigen lassen. Ich muss diese Hilfesuchenden – und damit vielleicht auch dich in diesem Moment – enttäuschen. Es gibt kein Geheimrezept, mit dem du dein Kind mit einem Schlag verändern kannst. Ein sensibles, feinfühliges und temperamentvolles Kind wird oft auch als Erwachsener sensibel, feinfühlig und temperamentvoll sein.

Es gibt allerdings viele verschiedene Wege, dein neues Leben mit diesem kleinen Wunder so zu gestalten, dass es weniger oft anstrengend und häufiger angenehm und schön werden kann. Stell dir das Ganze wie eine Wanderung auf einen hohen Berg vor. Auch hier läufst du besser nicht unvorbereitet los. Wenn du einen Berg besteigen möchtest, musst du vorher ein paar Entscheidungen treffen und deine Strecke gut planen. Wenn du im Bayerischen Wald spazieren gehst, brauchst du eine andere Vorbereitung als für eine Klettertour in den Alpen.

Es beginnt damit, dir klare Ziele zu setzen und dich von unrealistischen zu verabschieden: Du wirst dein Kind und sein Temperament nicht durch die Lektüre dieses Buchs

oder eine Beratung von mir verändern können – genauso wenig wird ein Hügel zum Mount Everest und andersherum. Du kannst jedoch Wege finden, mit den Gefühlsstürmen deines Babys, dem Schreien und dem starken Bedürfnis nach Nähe bedürfnisorientiert umzugehen – genauso wie du herausfinden kannst, welche Ausrüstung du für deine Wanderung brauchst.

Der Weg ins entspannte Familienleben beginnt bei den Eltern – und nicht wie häufig angenommen beim Kind. Denn nur mit der richtigen Ausrüstung kommt man noch lange nicht auf die Zugspitze, wenn man dabei nicht gut auf seine eigene Energie achtet. Ein realistisches Ziel ist demnach, sich als Erstes um sich selbst zu kümmern: Was brauche ich, damit es mir gut geht? Es ist zwar ein Mythos, dass entspannte Eltern entspannte Kinder bekommen. Es ist aber wahr, dass Eltern, die sich gut um sich selbst sorgen und die selbstreflektiert und relaxed sind, feinfühlicher und empathischer auf ihre Kinder eingehen können. Und da es für Eltern mit sensiblen Babys nicht so leicht ist, diese Entspannung durch lange Auszeiten und Me-time in ihren Alltag zu holen, möchte ich dir Möglichkeiten an die Hand geben, die wenig brauchen und trotzdem große Auswirkungen auf deine psychische und körperliche Gesundheit haben können.

Ich bin überzeugt: Erst wenn die Grundbedürfnisse beider Elternteile nach Nahrung, Schlaf und Sicherheit regelmäßig befriedigt werden, können die Eltern einen ganzheitlichen Blick auf das Kind richten, es verstehen und begleiten. Wenn ich also gut ausgerüstet bin und sorgsam mit meiner Energie haushalte, kann ich auch auf meinen Weg auf die höchste Bergspitze Stolpersteinen entgehen. Und genau deshalb widmet dieses Buch ein großes Kapitel der Versorgung der Eltern.

Selbstverständlich werfen wir gemeinsam auch einen liebevollen Blick auf dein sensibles Baby, damit du die Zeichen eures Kindes besser verstehen lernst und ihm damit

helfen kannst, seine Bedürfnisse besser zu befriedigen.
Wenn ich weiß, welchen Berg ich besteigen möchte, ich gut für mich gesorgt habe und den Weg kenne, dann kann ich Schritt für Schritt nach oben gehen.
Lass uns also gemeinsam beginnen, euren Berg zu erforschen. Ich wünsche dir und deiner Familie einen guten Aufstieg mit vielen schönen, neuen Ein- und Aussichten.

Deine Marei Theunert



1

DAS WICHTIGSTE ZUERST

»Alle Babys brauchen Nähe, manche aber deutlich mehr. Daran ist keiner schuld.«

ANDERS ALS GEDACHT

Wenn Eltern ein Baby bekommen, sind sie in der Regel voller Vorfreude und Energie. Sie freuen sich darauf, ihr Baby im Arm zu halten und es in den Schlaf zu wiegen. Stellt das eigene Baby sich als besonders sensibel heraus, verändert sich dieses Bild relativ schnell und der Alltag wird zum Balanceakt. Ein Baby, das dauerhaft unzufrieden wirkt, viel schreit und schlecht in den Schlaf findet – damit rechnen die wenigsten Eltern.

Schließlich präsentiert die Werbung uns das Gegenteil: Babys, die selig in ihren Bettchen schlafen, freudig ihren Brei essen und quietschfidel unter dem Spielbogen vor sich hin glucksen. In dieser Idylle ist kein Platz für unzufriedene Babys, die nur in den Schlaf finden, wenn sie auf Mamas Arm stundenlang durch die Gegend getragen werden.

Nach einigen Wochen intensiven und ständigen Kümmerns fühlen sich viele Eltern überfordert und erschöpft – und das ist vollkommen verständlich! Sie wollen ihrem Baby helfen, wissen aber mit der Zeit nicht mehr weiter und stoßen an ihre physischen und emotionalen Grenzen. Sie bekommen das Gefühl, ganz allein mit der Situation zu sein, fragen sich, was sie falsch machen, und sind frustriert und eventuell wütend.

Du bist nicht allein

Im Durchschnitt werden in Deutschland täglich 2200 Babys geboren. 20 Prozent aller Neugeborenen schreien in den ersten drei Monaten deutlich mehr als drei Stunden am Tag und erfüllen damit die Definition eines Schreibabys (siehe [≥](#)). Während bei vielen das exzessive Schreien nach 10 bis 14 Wochen von allein aufhört, sind acht bis zehn Prozent der Babys auch über die drei Monate hinaus unzufrieden, lassen sich schwer ablegen und weinen oft. Das bedeutet, dass

jedes zehnte Paar Eltern eines sehr sensiblen Babys wird oder anders gesagt: Jeden Tag kommen in Deutschland über 200 Babys als sogenannte High-Need Babys zur Welt. Gar nicht mal so wenig, oder?

Viele dieser Eltern fangen in den ersten Monaten an, sich immer mehr zurückzuziehen. Oft haben sie das Gefühl, dass die Umwelt sie nicht versteht und vielleicht sogar verurteilt. Vielleicht entsteht auch Neid auf die Eltern, deren Kinder bei einem Spaziergang mit dem Kinderwagen entspannt einschlafen. Darüber hinaus werden sensible Babys oft schnell durch ihre Umwelt überreizt. Die Familien ziehen sich aus diesem Grund bewusst noch mehr zurück: Sie wollen ihr Kind auf keinen Fall überstimulieren.

*»Am Ende saß ich den halben Tag in einem abgedunkelten Zimmer«, erzählt mir Julia, Mutter eines sensiblen Babys.
»Ich hatte das Gefühl, dass meine Tochter ständig von Reizen überflutet wurde. Ich wollte sie beschützen. Doch mit jedem Tag ging es mir schlechter. Ich vermisste meine Freunde.«*

Das alles führt dazu, dass Eltern sensibler Babys häufig das Gefühl haben, etwas falsch zu machen, und sich deswegen zurückziehen. Sie befürchten, als Eltern zu versagen, und entwickeln Schuldgefühle.

Keiner ist schuld

Wie kommt es, dass manche Babys temperamentvoller, sensibler und anhänglicher sind als andere? Warum liegen manche Babys den halben Tag zufrieden in ihrer Wiege, schlafen und wachen nur kurz auf, um gefüttert zu werden, während andere den ganzen Tag von ihren Eltern herumgetragen werden (müssen), um überhaupt zur Ruhe zu kommen?

Bei sensiblen Babys zeigt sich, dass die Verbindung zwischen Amygdala, das ist unser Gefahrendetektor im Gehirn, und der rechten Gehirnhälfte, dem Sitz unseres Furcht-, Stress- und Panikzentrums, stärker ausgeprägt ist. Prof. Jerome Kagan von der Harvard University untersuchte die unterschiedlichen Temperamente von Kindern und vermutete durch diesen Zusammenhang, dass sensible Babys schnelleren Zugriff auf diese Gefühle haben als auf Emotionen wie Freude, Interesse und Zuneigung, die eher in der linken Gehirnhälfte verankert sind. Insgesamt scheint die Amygdala von sensiblen Babys deutlich aktiver zu sein, was zu starken, emotionalen Erregungen führen kann. Zusätzlich ist der Vagusnerv, der für die Beruhigung zuständig ist, eher schwach ausgeprägt. Das führt dazu, dass diese Kinder Eindrücke relativ ungefiltert aufnehmen und schnell überreizen. Diese Erkenntnisse zeigen, dass Babys bereits mit einem bestimmten Temperament zur Welt kommen.

Das Gute ist: Diesen Zustand müssen Familien nicht einfach hinnehmen. Durch liebevolle Betreuung und zeitnahe Unterstützung können Eltern ihr Kind stärken und haben dadurch täglich Einfluss auf die Selbstregulationsfähigkeit ihres Kindes. Denn das Gehirn wächst besonders in den ersten Monaten enorm schnell und verändert sich damit. Durch viel Nähe, Sicherheit und Bindung kann die Erregbarkeit der Amygdala abnehmen, Begleitung, Fürsorge und Trost stärken zusätzlich den Vagusnerv. Das wiederum hilft dem Baby kontinuierlich dabei, Fähigkeiten zu entwickeln, um sich selbst zu beruhigen.

ACHTUNG: KINDER BRAUCHEN AUCH ÜBER DIE ERSTEN LEBENSJAHRE HINAUS BEGLEITUNG BEIM UMGANG MIT STARKEN GEFÜHLEN.

Neben den körperlichen Bedingungen, die auf die Regulationsfähigkeit des Babys Einfluss haben, können auch prä- und postnatale Ereignisse das Temperament des Kindes mitbestimmen. Psychische Probleme, Stress und Schwierigkeiten in der Familie und Partnerschaft können Babys bereits im Bauch wahrnehmen. Auch eine traumatische Geburt und fehlende Bindungsmomente in den ersten Stunden und Tagen können emotional auf das Kind einwirken. Wie viel Einfluss diese Erfahrungen auf das Un- und Neugeborene haben, ist bis heute nicht ganz klar. Aber bitte keine neuen Schuldgefühle: All diese Ereignisse sind nur kleine Puzzleteile, die Einfluss auf die Entwicklung ihres Kindes nehmen können. Jedes Kind reagiert unterschiedlich auf solche Einflüsse. Sicherlich ist keine dieser Situationen entstanden, um dem eigenen Kind etwas Böses anzutun. Eine Mutter, die in der Schwangerschaft viel gearbeitet hat und viel Stress hatte, hat dies aus gutem Grund getan, vielleicht weil sie ihre Aufgaben professionell übergeben wollte oder weil sie das Geld dringend brauchte. Eltern, die sich in der Schwangerschaft oft gestritten hatten, haben einen Weg gesucht, in einer Problemsituation eine Lösung zu finden. Und auch Mütter mit psychischen Erkrankungen vor oder nach der Geburt tragen keine Schuld! Depressionen und Angststörungen sind Krankheiten. Sie brauchen Zeit und (professionelle) Hilfe, um zu heilen. Umso wichtiger ist es in Fällen von psychischem und körperlichem Stress oder weiteren negativen Einflussfaktoren, dafür zu sorgen, dass sie so gut wie möglich minimiert werden, und zwar vor, während und auch nach der Geburt. Auch wenn Eltern in vielen Fällen keine Schuld haben, tragen sie als Sorgeberechtigte doch die Verantwortung dafür, die Folgen der negativen Einflüsse abzumildern. Hier kann ein besseres Stressmanagement, Hilfe von außen oder klare Absprachen für die Aufgabenverteilung hilfreich sein.

Genauso wenig wie Eltern an der neuen Situation mit ihrem temperamentvollen Baby schuld sind, ist es ihr Kind. Babys schreien nicht, um uns zu manipulieren. Das können sie schlicht noch nicht. Um jemand anderen (negativ) zu beeinflussen, benötigt man Empathie, also die Fähigkeit, sich in andere hineinzusetzen. Diese erlernen Kinder erst zwischen dem vierten und sechsten Lebensjahr. Wenn ein Baby schreit, will es etwas Wichtiges mitteilen: Es ist sein Weg der Kommunikation.

SELBSTSTÄRKUNG

Das menschliche Gehirn glaubt vor allem Dinge, die es oft und regelmäßig hört. Da dein Gehirn in der Vergangenheit wahrscheinlich häufig zu hören bekam, dass du etwas falsch gemacht hast, lohnt es sich, die folgende Übung so oft wie möglich laut und deutlich zu wiederholen. Sage laut zu dir selbst:

»Ich lasse all meine Schuldgefühle ab heute los. Ich habe die Möglichkeit, etwas an der Situation zu verändern, und übernehme ab jetzt die Verantwortung!«

Sag diesen Satz auch laut zu deinem Partner und umgekehrt, wenn euch das guttut. Wusstest du, dass das menschliche Gehirn sechsmal so viel positiven Input braucht, um einen negativen Gedanken zu verabschieden? Es ist nicht immer leicht, im Alltag mit wenig Schlaf und mit viel körperlicher Belastung für gute Laune und Motivation zu sorgen. Und doch hast du damit die Möglichkeit, direkt etwas zu verändern. Lass dein Gehirn etwas Neues glauben und übernahm die Verantwortung, zukünftig neue Lösungen zu finden.

Jede Familie ist einzigartig

Eltern von sensiblen Babys bekommen sehr oft ungefragt Ratschläge. Sie hören von Freunden und Bekannten, dass auch sie Phasen hatten, in denen ihr Kind unzufrieden war, in denen sie es tragen mussten oder in denen die Nächte schlecht waren. Der Unterschied bei Familien mit sensiblen Babys ist jedoch, dass diese Zustände nicht manchmal und schubweise vorkommen, sondern in der Regel permanent auftreten.

Es ist also fraglich, ob Ratschläge von außen immer hilfreich sind. Was einer Familie sowie jedem einzelnen Familienmitglied guttut und hilft, ist allein die Entscheidung der beteiligten Personen. Jede Familie darf ihren eigenen Weg gehen und selbst herausfinden, was ihr schadet oder nützt. Wenn sie auf diesem Weg Unterstützung braucht, ist es wichtig, dies klar anzusprechen. Je klarer Menschen formulieren, was sie brauchen, desto besser kann ihnen geholfen werden (siehe [≥](#)).

Eltern erleben das Schreien ihres Kindes sehr unterschiedlich. Hier kommt es vor allem auf das eigene Temperament und die eigene Sensibilität an. So können sensible Eltern, die – ähnlich wie ihr Kind – stärker auf Reize reagieren, die Situation als anstrengender empfinden als Eltern, die rationaler sind und sich leichter von den Emotionen ihrer Kinder abgrenzen können. Das bedeutet absolut nicht, dass sensible und temperamentvolle Menschen schlechtere Eltern sind. Sie können sich in der Regel leichter in die Gefühlswelt ihres Kindes hineinversetzen. Jede Eigenschaft bringt Stärken und Herausforderungen mit sich – und was für das eine Kind gut ist, nützt einem anderen Kind noch lange nicht.

UNSERE RESSOURCEN

Oft sieht man in stressigen und anstrengenden Situationen nur die Dinge, die nicht gut klappen. Nimm dir etwas Zeit und entdecke die »Superkraft« deiner Familie. Deine Antworten auf die unten stehenden Fragen müssen nichts mit der aktuellen Situation mit deinem Baby zu tun haben. Welche Stärken hat deine Familie in den verschiedenen Lebensbereichen?

Was kann Mama besonders gut?

Was kann Papa besonders gut?

Was kann/können dein Kind/deine Kinder besonders gut?

Welche Superkräfte bringen andere Familienmitglieder/Freunde mit in deine Familie?

Lass diese Ressourcen und Fähigkeiten zuerst einmal auf dich wirken. Wie fühlt es sich an, wenn du siehst, was ihr alles könnt?

ALLE GEFÜHLE SIND OKAY

Wenn ein sensibles Baby in eine Familie kommt, kann das zu großer Verunsicherung führen. Durch die ständige Unzufriedenheit des Babys können Eltern das Gefühl bekommen, nicht gut genug zu sein.

Susanne vereinbarte mit mir eine Beratung, als ihre Tochter Mia fünf Monate alt war. Mia kam als Notkaiserschnitt zur Welt und weinte von Anfang an viel. Beruhigen ließ sie sich nur durchs Stillen. Kaum war sie eingeschlafen und Susanne wollte sich selbst ein bisschen ausruhen, wachte Mia auch schon wieder auf und verlangte nach der Brust. Susannes Hebamme versuchte zu beschwichtigen: »In den ersten drei Monaten schreien Babys oft mehr«, erklärte sie der jungen Mutter. Das würde sich von allein regeln. Die Wochen vergingen und Susanne bekam immer mehr das Gefühl, dass es nicht besser wurde. Bei der U5 sprach sie darüber mit ihrem Kinderarzt. Sie erzählte von schlaflosen Nächten und anstrengenden Tagen. Ihr Kinderarzt empfahl ihr, die Einschlafhilfen zu reduzieren. Sie sollte Mia in ihr Bett legen und warten, bis sie von allein einschläft. Susanne war unsicher, wagte zu Hause aber einen Versuch. Mia schrie und schrie. »Es fühlte sich furchtbar an«, berichtete Susanne. Sie brach den Versuch ab und meldete sich bei mir.

Eltern von sensiblen Kindern werden oft durch die Aussagen von Fachpersonal oder aus dem Familien- und Freundeskreis verunsichert. Hoffnung auf Besserung wird geschürt, die dann wieder in Enttäuschung endet, da sich die Situation nicht verändert.

Der Umgang mit schwierigen Gefühlen

Eines ist klar: Ein sensibles Kind zu begleiten, ist anstrengend, besonders im ersten Jahr. Es macht oft nicht den Spaß und die Freude, die Eltern sich vorgestellt haben, es kostet viel körperliche und mentale Kraft und gibt den Eltern eventuell das Gefühl, nicht gut genug zu sein. Oft schämen sich Eltern für diese Gedanken und wagen es nicht, darüber zu sprechen. Dabei ist es wichtig und hilfreich, diese Gefühle in Worte zu fassen und ihnen Raum zu geben. Denn all diese Emotionen sind okay und dürfen da sein. Erst wenn sie den Raum bekommen und die dahinterliegenden, unbefriedigten Bedürfnisse gesehen werden, können sie kleiner werden und Platz machen für positive Gedanken. Am Anfang kostet es oft Mut und Kraft, sich unangenehme Gefühle einzugestehen. Deshalb bitte nicht vergessen: Die Situation mit einem sensiblen Baby als anstrengend und belastend zu empfinden bedeutet nicht, dass man sein Kind nicht liebt oder wertschätzt.

Enttäuschung

Viele Eltern von sensiblen Babys schildern, dass sie – besonders im Vergleich mit anderen Kindern – Gefühle von Neid und Enttäuschung spüren. Durch Bilder von entspannten Babys in der Werbung, in sozialen Medien und im privaten Umfeld haben die Eltern während der Schwangerschaft eine Vorstellung von ihrem Kind entwickelt, der die Realität nun gar nicht entspricht. Dass dieses »Versprechen« von einem schönen ersten Jahr mit dem eigenen Baby gebrochen wurde, tut enorm weh. Man fühlt sich womöglich belogen, verkauft und hintergangen. Enttäuschung geht meist mit weiteren Gefühlen wie Schmerz, Wut, Traurigkeit, Frustration, Verbitterung und Kummer einher. Es lohnt sich, diese eigene Enttäuschung mit den dahinterliegenden Gefühlen bewusst anzusehen. Denn Enttäuschung ist nur dort möglich, wo Täuschung bestanden hat. Deshalb kann die Auseinandersetzung mit

der Enttäuschung – so schmerzlich sie auch sein mag – eine wertvolle Befreiung von Irrtum und Illusion sein. Denn das Bild, das uns die Werbung von einem Baby vorgaukelt, trifft auf kein Kind dauerhaft zu.

Es hilft, zunächst einen Blick auf die eigenen Erwartungen und Ansprüche zu werfen. Viele Eltern haben heute besonders hohe Erwartungen an sich. Sie wollen immer liebevoll und bedürfnisorientiert reagieren, ihrem Kind das Beste bieten und vergessen dabei aber auch häufig ihre eigenen Bedürfnisse (siehe ab [≥](#)).

MEINE ERWARTUNGEN

Diese Reflexion erleichtert es dir, dich von einem Teil deiner Erwartungen zu verabschieden. Du darfst dich von der Vorstellung lösen, dass alle guten Eltern ihr Kind immer sofort beruhigen können, dass dein Baby nie weint, wenn du als Elternteil immer alle Bedürfnisse im Blick hast, oder dass du als guter Elternteil jeden Gesichtsausdruck und jede Geste deines Kindes sofort richtig deutest.

Welches Bild habe ich mir während der Schwangerschaft von uns als Familie gemacht? Auf welche Momente mit meinem Kind habe ich mich besonders gefreut?

Was habe ich gedacht, wie sich ein Baby verhält?
Welche Erwartungen hatte ich zu den Themen Schlafen und Schreien?

Welche Erwartungen hatte ich an mich/an uns als Eltern(teil)? Was dachte ich, wie ich mich verhalten werde?

MEINE GEFÜHLE

Nimm dir einen Moment Zeit, um deine Gefühle aufzuschreiben. Lass deinen Gedanken freien Lauf. Gib deinen Gefühlen der Frustration, Enttäuschung und Wut einen sicheren Ort, an dem sie nicht abgewertet werden.

Jedes Kind macht in seiner Entwicklung Veränderungsprozesse durch, sie wachsen, haben Bauchschmerzen, die Zähne drücken. Für jedes Baby wird es Situationen geben, in denen es sich nicht wohl fühlt, in denen es weint und nicht zur Ruhe findet. Es wird immer wieder Phasen geben, in denen es Eltern schwerfällt, ihr Kind zu verstehen.

Mit einem sensiblen Baby müssen sich Eltern höchstwahrscheinlich von ihrer Hoffnung auf eine entspannte erste Zeit verabschieden. Oft entstehen bei diesem Schritt wieder Vergleiche mit anderen Kindern und Familien. Das Kind der Nachbarin weint ja auch ab und zu, aber sie haben auch so viele entspannte Momente. Der Sohn der Freundin wacht auch noch nachts auf, aber nicht alle 30 Minuten. Tatsache ist: Sensible Kinder reagieren einfach viel reizoffener, sensibler und ungeduldiger auf unangenehme Situationen. Es lohnt sich langfristig, diese Eigenschaft zu akzeptieren, anstatt immer wieder dagegen anzukämpfen.

Doch bevor Eltern die Situation annehmen können, darf es Raum geben, um diese Umstände zu betrauern. Eltern dürfen traurig sein, dass ihr Kind nicht entspannt auf ihren Schoß liegen kann. Sie dürfen wütend sein, dass sie kaum zur Ruhe kommen. Das Zulassen dieser Gefühle kann Eltern helfen, Abschied von dem Idealbild zu nehmen, das sie sich von ihrem Kind gemacht haben. Solange sie ihre Kräfte

darauf konzentrieren, unangenehme Gefühle zu verdrängen, haben sie weniger Kapazität, einen Blick auf das Schöne im Hier und Jetzt zu werfen.

Wut und Ärger

Ein Baby, das viel schreit und permanent (Körper-)Kontakt braucht, kann bei seinen Eltern eine dauerhafte innerliche Anspannung auslösen. Während viele Menschen gut mit kurzfristigem Stress umgehen können, kann Dauerstress selbst bei den entspanntesten von uns die innere Balance mit der Zeit ganz schön durcheinanderbringen. Die meisten Eltern geraten durch die ständige Alarmbereitschaft in einen dauerhaften »Kampf oder Flucht«-Modus, der im Gehirn Aggression und Panik auslöst und kaum mehr Platz für angenehme Empfindungen lässt. Das sogenannte »Reptilienhirn« ist im Überlebensmodus und verhindert klares Denken. Wut und Aggressionen sind ein Ausdruck davon, dass Menschen an ihre Grenzen stoßen. Wut und Ärger werden in unserer Gesellschaft eher negativ bewertet. Dabei sind sie starke Gefühle, die viel Kraft ermöglichen. Da sie so ungern gesehen sind (und wahrscheinlich auch, weil viele Erwachsene in ihrer Kindheit keinen gesunden Umgang mit »negativen« Gefühlen erlernt haben), versuchen die meisten, diese Gefühle zu verdrängen.

Lisa beginnt unsere dritte Sitzung mit den Worten »Ich habe echt keine Lust mehr. Ich bin so wütend!«

»Was macht dich wütend?«, frage ich. Ich merke ihre innere Anspannung und dass die Wut in ihr wächst.

»Dieses permanente Geschrei. Lena hört einfach nicht auf zu weinen. Und selbst wenn sie sich endlich beruhigt hat und fast eingeschlafen ist, dann weckt sie sich selbst wieder auf, indem sie wild mit ihren Armen fuchtelt. Und schreit wieder los. Das heißt, das Ganze geht von vorn los: Ich stille

sie und dann trage ich sie geföhlt stundenlang durch die Gegend, bis sie sich endlich beruhigt. Ich kann es einfach nicht mehr hören. Ihr Schreien klingelt in meinen Ohren und mein Rücken tut weh. Ich kann sie einfach nicht mehr die ganze Zeit tragen! Und ich will auch gar nicht!«

»Was würdest du jetzt gern tun?«

»Am liebsten würde ich laut schreien und mit den Fäusten gegen eine Wand boxen. Ich möchte mit den Füßen stampfen und vor Wut auf und ab springen!«

»Was hält dich davon ab?«

ACHTUNG!

Es ist für das Baby lebensgefährlich, wenn es geschüttelt wird. Schwere, irreparable neurologische Schäden bis hin zum Tod können die Folge sein! In der Regel haben Erwachsene gelernt, ihre Impulse zu kontrollieren, und eine natürliche Hemmung, die verhindert, dass sie ihr Kind schütteln. Je nach eigenen Erlebnissen in der Vergangenheit, psychischem und emotionalem Zustand sowie dem Ausmaß an Stress kann der Impuls trotzdem aufkommen. Sollten Eltern spüren, dass sie so sehr an ihre Grenzen geraten, ist es wichtig, sofort einem Notfallplan zu folgen (siehe [≥](#)).

Viele Eltern beschreiben in Beratungen, dass sie von ihren Geföhlen überwältigt werden. Meist braucht es etwas Zeit, Mut und Vertrauen, bis sie erzählen, wie wütend sie sind. Schnell entstehen Schuld und Scham, wenn sie zugeben, dass sie wütend auf ihr Kind oder die Situation oder schlicht auf die ganze Welt sind. »So dürfen gute Eltern nicht empfinden«, meinen sie. Und doch ist es ganz natürlich, dass durch die Dauerbelastung Wut und Aggression entstehen. Manche Eltern berichten sogar, dass sie ab und

an verstehen könnten, warum sich Eltern plötzlich nicht mehr zurückhalten konnten und ihr Kind schüttelten.

Der Notfallplan

Wenn Eltern spüren, dass sie nicht mehr rational denken können, sollten sie ihr Baby für einen Moment an einem sicheren Platz ablegen. Vielen Eltern fällt dieser Schritt schwer, weil sie ihr Kind in der Not nicht allein lassen wollen. Ein Elternteil, welches aber gerade (kurzfristig) nicht in der Lage ist, sich selbst zu regulieren, kann auch seinem Baby in diesem Moment nicht helfen.

Ist das Kind an einem sicheren Ort abgelegt (Boden, Gitterbett, Krabbelstall), nimmt das Elternteil sich für einen kurzen Moment eine Auszeit. Notfallhilfen, die schnell für Ablenkung sorgen, sind in Kapitel 8 auf [≥](#) zu finden. Es ist in Ordnung, für einen kurzen Moment den Raum zu verlassen oder sich gegen den Lärm einen Ohrenschutz zu besorgen. Ein kurzer Perspektivenwechsel kann sehr hilfreich sein. Definitiv sollte aber schnellstmöglich im Alltag für eine Entlastung gesorgt werden. Sollten diese Situationen öfters entstehen, ist es dringend notwendig, sich professionelle Hilfe und Unterstützung zu suchen!

Natürlich sollte nicht nur im Akutfall ein hilfreicher Umgang mit Wut und Aggression gefunden werden. Wichtig ist es vielmehr, dass Eltern ihrer Wut schon früher Raum geben. Eltern sind weder schlecht noch inkompetent, wenn stressige Alltagssituationen mit ihrem Kind sie sauer machen oder frustrieren. Es kommt darauf an, dass die Wut sich nicht auf das Kind überträgt und so emotionalen oder körperlichen Schaden anrichtet. Um einen guten Umgang mit Wut und Ärger zu finden, kann eine tiefe Bauchatmung helfen. Da Wut und Frustration sehr energiegeladene Gefühle sind, helfen anderen meist eher aktive Bewegungen wie hüpfen, springen oder in ein Kissen boxen. Es ist absolut erlaubt, seine Gefühle laut in ein Kissen zu schreien, um die