



Thomas Harms

KEINE ANGST VOR BABYTRÄNEN

*Wie Sie durch Achtsamkeit das Weinen
Ihres Babys sicher begleiten*



Psychosozial-Verlag

Ein Wort zu Beginn 4

Alles auf einen Blick 8

.....
**BOTSCHAFTEN
DES BABYSCHREIENS**
.....

Die Weltsprache der Babys 14

Was hat Babyschreien
mit Bindung zu tun? 18

Stressabbau durch Babyschreien 22
Die stresslösende Wirkung
des Babyweinsens 23
Anatomie der Bindungssicherheit 26

Die drei Formen des Babyweinsens 32

Die Bedürfnisse
eines Babys sind vielfältig 36
Die körperlichen Bedürfnisse 37
Das Bedürfnis nach Sicherheit 39
Das Bedürfnis nach Neuem 43
Das Bedürfnis nach Autonomie 46

Die emotionale Verarbeitung
früher Wunden 48
Babys erwarten Antworten –
Das »Still Face Experiment« 51
Verlust der goldenen Mitte 54
Der Körper erinnert sich immer! 58
Stress in der Schwangerschaft 59
Stress während der Geburt 63

.....
ELTERN IN DER KRISE
.....

Mit dem Rücken zur Wand 70
Wenn Eltern ihre innere Gelassenheit
verlieren 72
Wenn Eltern immer
auf dem Sprung sind 73
Wenn Eltern sich selbst
aus dem Blick verlieren 75
Haltlosigkeit und Muskelspannung 76
Sichere Bindung kräftigt die Lungen 76
Eltern ohne Wurzeln 80
Wenn Eltern das Gefühl
für die eigenen Grenzen verlieren 82
Bindungsmangel und Liebeshunger 82

In der Sackgasse
der Ablenkung 88
Ersatzkontakte und Ablenkung 90
Ersatzkontakte verhindern
die Selbstheilung 92
Ersatzkontakte als Ressource 93
Ersatzbefriedigung
durch unterdrücktes Babyweinsens 93

Die Kunst,
ein guter Leuchtturm zu sein 98
Babyschreien bei den Amazonas-
Indianern 100
Was Selbstanbindung bedeutet 103
Bauchatmung und innere Sicherheit 104
Gesundheit ist ansteckend 107
Der positive Effekt
der Selbstanbindung 109

BETREUTES BABYWEINEN IN DER PRAXIS

Wie Sie sich auf das Schreien Ihres Babys vorbereiten

Auswege aus der Sackgasse	114
Geben Sie dem Schreien Ihres Babys Zeit und Raum	115
Sorgen Sie für genügend Rückhalt	116
Wie halte ich mein Baby richtig?	117
Beobachten Sie achtsam Ihren Körper	120
So erkennen Sie den Bindungsverlust	121
Konzentrieren Sie sich auf die eigene Bauchatmung	124
	125

Phasen des Babyweinens

Phase I: Unruhe und Spannungsanstieg	130
Phase II: Aktivierung und Protest	131
Phase III: Verzweiflung und Ohnmacht	132
Phase IV: Lösung und Öffnung	133
Phase V: Rückanbindung	135
Phase VI: Strömen und Glühen	136
Phase VII: Nachklang	138
Die Tage nach dem Babyschreien	139
	140

Notausstiege und Gefahren des betreuten Babyweinens

Herausforderungen des haltlosen Weinens	142
Körpersignale des haltlosen Weinens	143
Warnsignale für einen beginnenden Kontaktverlust	146
Sich Luft verschaffen durch gezielte Unterbrechungen	148
	150

Der Weg in die professionelle Hilfe

Ärztliche Abklärung	156
Wann ist professionelle Hilfe nötig?	158
Nachgeburtliche Depression und Babyschreien	163
Posttraumatische Belastungen der Eltern	164
Paarkonflikte	165

Ein Wort zum Schluss

Danksagung

Verwendete Literatur

Internetseiten, die weiterhelfen

Impressum

Bildnachweise



EIN WORT ZU BEGINN

Das Babyweinen hat seine Existenzberechtigung in unserer Welt. Mit ihrem Weinen und Schreien teilen uns Babys etwas Wichtiges mit, manchmal wollen sie uns sogar eine ganze Geschichte erzählen.



Eine Sprache für alle Babys

Wie die meisten Mütter und Väter weltweit wissen auch Sie, wie anstrengend, bedrängend und ermüdend es sein kann, das Schreien eines Babys zu begleiten. Tatsächlich gehört die Begleitung des Babyweinsens zu den ganz großen Herausforderungen, die alle angehenden Mütter und Väter meistern müssen. Nicht selten zweifeln Eltern bereits wenige Wochen nach der Geburt an ihren Kompetenzen, weil es ihnen nicht hinreichend gelingt, die Ausdrucks- und Gefühlsprache ihres Babys so zu entschlüsseln und zu beantworten, dass es danach glücklich und entspannt in ihren Armen ruht.

Eine mögliche Folge ist, dass Betroffene mit ihrem Baby in einen schwächenden Kreislauf geraten, in dem sich ihre Gefühle von Belastung und Unsicherheit sowie das untröstliche Schreien ihres Babys wechselseitig befeuern. Manchmal geht es so weit, dass Eltern völlig verzweifeln und frustriert sind, da sie trotz aller Bemühungen, ihrem angespannten und unglücklichen Kind nicht helfen können und keine richtige Nähe zu ihm aufbauen können.

Wir leben heute in einer Welt, in der viele Eltern auf sich alleine gestellt sind. Sie müssen sich angesichts der unendlichen Fülle an Möglichkeiten entscheiden, welcher Umgang mit ihrem neugeborenen Kind für sie persönlich der passendste ist. Gerade weil Großeltern oftmals nicht in der Nähe sind oder auch nicht jene Modelle sind, an

.....

»Die achtsame Selbstwahrnehmung ist eine Voraussetzung für das Verstehen der Bedürfnisse und Gefühle Ihres Kindes.«

.....

denen sich junge Eltern orientieren möchten, braucht es alternative Unterstützungs- und Leitsysteme, um einen stimmigen Weg im Zusammensein mit den eigenen Kindern zu finden.

Die wichtigste Botschaft in diesem Buch lautet, dass die achtsame Selbstverbindung zu Ihrem Körper eine wichtige Voraussetzung dafür ist, die Bedürfnisse und Gefühle Ihres Kindes besser verstehen und beantworten zu können. Was Sie hierfür tun müssen – und dafür braucht es ein wenig Übung und Training – ist, auf die Reaktionen, Empfindungen und Botschaften Ihres Körpers zu achten, während Sie mit Ihrem Kind in Beziehung sind. Wenn Sie also mit Ihrem Kind spielen, es massieren, mit ihm kuscheln oder es in Ihren Armen halten, während es bitterlich weint, kann ein Teil

»Es ist nicht Ihre Aufgabe, Ihrem Kind jedes Unwohlsein, jeden Schmerz und jede Träne zu ersparen. Ihre Aufgabe ist es, einfach da zu sein!«

Ihrer Aufmerksamkeit bei Ihrem Kind sein, während ein anderer Teil Ihres Selbst die verschiedenen Sensationen und Reaktionen Ihres Körpers achtsam beobachtet und auswertet.

Ich möchte Ihnen nahebringen, warum der »innere Draht« zu Ihrem Körper – ich spreche in diesem Buch von *Selbstanbindung* – für Sie zur wichtigsten Ressource und Sicherheitsleine werden kann, um auch in schwierigen Momenten des Erziehungsalltags – wie etwa den Schreiphasen Ihres Babys – den Kopf über Wasser zu halten. Indem Sie die Verbindung zu Ihrem Körpererleben bewahren, wird es Ihnen leichter gelingen, an der Seite Ihres Babys erreichbar zu bleiben, statt von den eigenen »heißen« Emotionen überrollt zu werden und aus der Beziehung auszusteigen.

Von guten Müttern und guten Vätern

Viele Eltern sind der Ansicht, sie seien nur dann *gute Mütter* bzw. *gute Väter*, wenn es ihnen gelänge, ihrem Baby das Erleben von Leid und Unglück – und somit auch den Ausdruck ihres Babyweinsens – zu ersparen. Sicher werden Sie nach der Lektüre dieses Buches immer noch versuchen, eine gute Mutter oder ein guter Vater zu sein, aber Sie werden den Begriff der »guten Mutter« oder des »guten Vaters« eventuell neu definieren. Statt Ihrem Kind den Gefühlsausdruck zu ersparen, ist das neue Ziel vielleicht, ein guter Begleiter zu sein. Ein Begleiter, der seine Aufgabe nicht darin sieht, seinem Kind von Beginn an zu sagen, wo es im Leben langgeht. Ein Begleiter, dessen Aufgabe es nicht ist, seinem Kind jede

Unlust, jeden Schmerz und jede Träne abzunehmen. Vielleicht wissen Sie nun, wie Sie in verkörperter, fühlender und präsenter Weise anwesend sein können, während Ihr Kind in den verschiedenen Entwicklungsphasen die jeweiligen Herausforderungen und Hindernisse selbstwirksam meistert. Vielleicht wird die wichtigste Erkenntnis für Sie sein, dass es reicht, da zu sein.

Da zu sein, wenn Sie wirklich gebraucht werden und Ihr Kind sich an Sie wendet.

Aber auch da zu sein, um sich selbst im eigenen Körper zu erleben und zu spüren. Denn nur dann, wenn wir uns selbst in unserer ganzen Vitalität und Lebenskraft spüren, sind wir gute und hilfreiche Begleiter unserer Kinder. Richten wir den Blick auf uns selbst, erkennen wir die Gefühle und Körperempfindungen an, die in uns entstehen, dann haben wir gute Chancen aus den Krisen mit unseren Kindern gewachsen und gereift hervorzugehen.

➔ WAS SIE IN DIESEM BUCH ERWARTET

1. Was Babyschreien bedeutet

- Warum schreit mein Baby?
- Was benötigt mein Baby von mir, um sich während seiner Schreiphasen verstanden und gut betreut zu fühlen?

2. Eltern in der Krise

- Was kann ich tun, um meinem Baby während seiner Schreiattecken ein guter »Leuchtturm« zu sein, an dem es sich orientieren kann?
- Wie verliere ich die Angst vor dem Schreien und den Gefühlsäußerungen meines Babys?
- Wie kann ich durch eine bewusste Atmung und Körperwahrnehmung in einen sicheren und stabilen Zustand gelangen, um auch bei Herausforderungen und Stress im Umgang mit meinem Baby einen kühlen Kopf und ein warmes Herz zu bewahren?

3. Praxis des betreuten Babyweinsens

- Was kann ich konkret tun, um mein Baby während seiner intensiven Schreiphasen so zu unterstützen, dass es sich geborgen und sicher fühlt?

In den Abschnitten 2 und 3 finden Sie darüber hinaus nützliche Körper- und Achtsamkeitsübungen, die Sie in Ihren Elternalltag einbauen können, um Ihre Kraftquellen zu stärken, und die Ihnen zudem zum Download zur Verfügung stehen.

ALLES AUF EINEN BLICK

Welche Orientierungspunkte bietet Ihnen dieses Elternbuch?



Eltern sollen Leuchttürme für ihre Kinder sein

Ein Baby, das von stürmischen Gefühlen geschüttelt wird, ähnelt einem Schiff, das sich bei schwerer See seinen Weg durch die brechenden Wellen bahnt. Ein Schiff braucht klare Orientierungspunkte, um sicher in den Hafen zurückkehren zu können. Auch Babys benötigen in diesen schwierigen Momenten einen Leuchtturm, der ihnen den Weg weist. Sie als Eltern können diese Aufgabe viel besser erfüllen, wenn Sie sich selbst in Ihrem Körper spüren und erleben. Durch die achtsame Verbindung, die Sie zu den Empfindungen und Gefühlen Ihres Körpers herstellen, werden Sie spontan zu jenem Sicherheit und Schutz spendenden Hafen, den Ihr Kind für seine Entwicklung benötigt.

Eltern benötigen ein »inneres Kühlsystem« für ihre »heißen« Emotionen

Wenn Sie Ihr untröstlich weinendes Baby begleiten, werden Sie leicht in einen Strudel eigener aufschäumender Gefühle und Stresszustände hineingesogen. Das Baby ist in der Lage, Mutter oder Vater mit seinen Gefühlen der Aufregung anzustecken. Damit diese Ansteckungsreaktion nicht automatisch passiert, benötigen die Betroffenen einfache Hilfsmittel, um die aktivierten Gefühls- und Körperzustände zu beruhigen. Im weiteren Verlauf werde ich Ihnen auch einige einfache Atem- und Wahrnehmungsübungen vorstellen, mit denen Sie

innere Zustände großer Anspannung und Unruhe begleiten und verändern können.

Beziehungsintelligenz braucht einen Körper

Babys sind abhängige Wesen. Ihre gesunde Entwicklung hängt davon ab, ob Eltern ihre Signale und Botschaften in angemessener Weise entschlüsseln und beantworten können. Einen Säugling kann man nicht fragen, was er gerade benötigt. Sie müssen andere Wege finden, um sich in seine Welt- und Körpersprache »einzuloggen«. Meine These ist, dass wir dann einen guten Kontakt zu unserem Baby finden, wenn wir mit unserem Körper in Verbindung bleiben und seine Botschaften bewusst wahrnehmen. Gelingt uns das, gibt uns unser Körper in der Beziehung zu unseren Kindern ständig Hinweise, ob die Beziehungsangebote, die wir an unser Baby richten, »passend« und »stimmig« sind oder auch nicht.

Babyschreien braucht Bindungssicherheit

Das Babyschreien ist Teil einer universellen Weltsprache aller Säuglinge. Es sichert das Überleben des Kindes in seiner Umwelt. Über das Schreien der Babys erfahren Sie rechtzeitig, ob und wann wichtige Bedürfnisse Ihres Kindes aus dem Blick geraten sind und ob sie darauf warten, beantwortet zu werden. Damit Sie als Eltern Ihr Kind mit seinen Botschaften richtig hören und verstehen können, ist es hilfreich, dass Sie die unlustvollen Reaktionen Ihres Babys

nicht in erster Linie als Kränkung verarbeiten. Sie haben es als Eltern leichter, die Gefühle Ihrer Kinder zu begleiten, wenn Sie mit Ihrem Körpererleben während der Schreiatacken in achtsamer und liebevoller Weise verbunden bleiben.

Babys erinnern sich an den Schmerz des frühen Bindungsverlustes

Die überwältigenden und nicht enden wollenen Schreiatacken eines Babys, die gemeinhin als exzessives Schreien beschrieben werden, sind Teil einer Körpererinnerung an verletzende und brüchige Beziehungserfahrungen. Diese können schon in der Zeit der Schwangerschaft und Geburt ihre Wurzeln

haben. Ich möchte Sie an dieser Stelle bitten, diese Aussage nicht als eine elterliche Unfähigkeit Ihrerseits zu verstehen. Bindungsabbrüche geschehen aus sehr unterschiedlichen Gründen, die wir als Eltern nicht immer in der Hand haben. Häufig stellt sich heraus, dass nicht nur das Baby, sondern auch die Eltern die Verbindung verloren hatten. In jedem Fall steckt dahinter keinerlei böse Absicht, sondern dieser Verlust ist unterschiedlichsten Umständen geschuldet.

Anders als das Schreien, das auf mangelnde Bedürfnisbefriedigung in den Bereichen Schlafen, Nahrung und Bindung zurückzuführen ist, benötigen Babys bei Schreiazuständen, die auf überwältigenden Stress beruhen, einen Raum, in dem sie mit ihren



Es ist wichtig, die unlustvollen Momente Ihres Babys zu teilen, damit Sie gemeinsam die schönen Augenblicke genießen können.