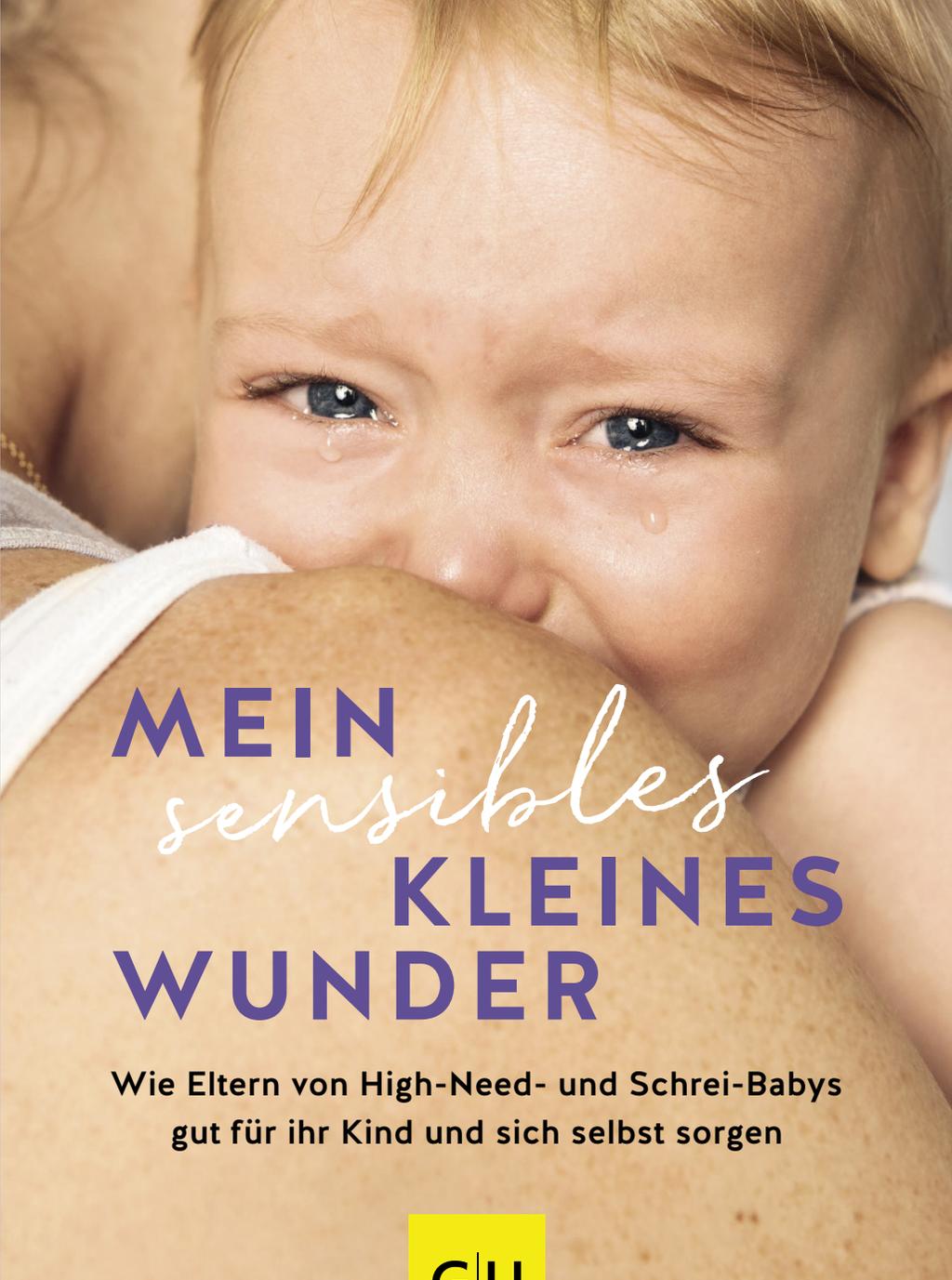


MAREI THEUNERT



MEIN
sensibles
KLEINES
WUNDER

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

G|U

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





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 Seite 32). 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 Kaga 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

Schreibabys

In die Kategorie »Schreibaby« fallen laut Definition alle Babys, die mehr als drei Stunden am Tag an drei Tagen die Woche länger als drei Wochen am Stück weinen. Viel mehr Informationen gibt es über diese Beschreibung hinaus leider nicht. Es wird weder auf die Art und Qualität des Weinens eingegangen noch nach möglichen Ursachen gesucht.

Viele Eltern stellen sich unter anderem diese Fragen: Was ist, wenn unser Baby nur zweieinhalb Stunden weint, dafür aber jeden Tag? Weinen Schreibabys drei Stunden nonstop – oder über den Tag verteilt? Wenn mein Baby zufrieden und ruhig ist, wenn ich es rund um die Uhr trage

KURZE REFLEXION

Bevor du weiterliest, wirf einen Blick auf eure aktuelle Situation:
Beschreibe dein Baby in fünf Worten:

Beschreibe dein Baby noch mal in fünf Worten und achte darauf,
seine positiven Seiten hervorzuheben:

oder stille, und nur weint, sobald ich versuche, es irgendwo abzulegen – gehört es dann nicht in diese Kategorie?

Der Begriff Schreibaby löst meist mehr Fragen aus, als er Antworten bereithält. Trotzdem hat er sich etabliert. Er ist meist der erste, den Eltern finden, wenn sie nach Abhilfe für ihre Situation suchen. Auch die meisten Beratungsstellen, die sich auf Hilfe bei Schrei-, Schlaf- und Fütterungsproblemen spezialisiert haben, nennen sich Schreiambulanzen oder Schreisprechstunde. Und so bleibt der Begriff eine Art Lotse und Zusammenbringer. Gleichzeitig verleiht er dem Baby jedoch einen sehr negativen Stempel: Aus dem Verhalten (das Baby schreit) wird sein Ich-Zustand (es IST ein Schreibaby). Das Kind wird auf dieses eine Verhalten reduziert und der Blick der Eltern wird von anderen (positiven) Momenten wegelenkt. Es lohnt sich, weitere Begriffe anzuschauen.

Frühkindliche Regulationsstörung

Der Begriff »(frühkindliche) Regulationsstörung« kommt aus der Medizin und dient im Gegensatz zu den noch folgenden Beschreibungen als Diagnose für Kinder im Alter von 0 bis 3 Jahren. Betroffene Kinder zeigen Auffälligkeiten bei alterstypischen Anpassungs- und Entwicklungsaufgaben. Die Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie fasst die Diagnose wie folgt zusammen:

*»Unter Regulationsstörung wird eine für das Alter bzw. den Entwicklungsstand des Säuglings außergewöhnliche Schwierigkeit verstanden, sein Verhalten in einem, häufig aber in mehreren Interaktions- und regulativen Kontexten (Selbstberuhigung, Schreien, Schlafen, Füttern, Aufmerksamkeit) angemessen zu regulieren. Regulationsstörungen äußern sich in alters- und entwicklungsphasentypischen kindlichen Symptomen (...) und bestehen typischerweise aus einer Kombination von gestörter Regulation des kindlichen Verhaltens, assoziierten elterlichen physischen und psychischen Belastungen sowie belasteten oder gestörten Interaktionen zwischen dem Säugling/Kleinkind und seinen primären Bezugspersonen (Symptomtrias). Regulationsstörungen können in spezifischen Beziehungskonstellationen mit bestimmten Bezugspersonen auftreten, mit anderen Bezugspersonen dagegen nicht.«
(von Hofacker, Lehmkuhl, Resch, Papoušek, Barth, Jacubeit 2007, S. 358).*

Die emotionale Entwicklung des Babys allein macht also keine Regulationsstörung. Vielmehr werden hier auch die Eltern mit in den Blick genommen. Denn durch die ständige Anspannung ihres Kindes verlieren die Eltern mit der Zeit immer mehr die Intuition für ihr Baby. Es fehlt ihnen an Wissen, wie sie ihrem Baby helfen können, sich zu entspannen. Es entsteht eine Ko-Regulationsstörung. Das bedeutet, die Eltern sind aus unterschiedlichsten Gründen nicht (mehr) in der Lage, ihr Kind zu beruhigen.

High-Need-Babys

Der Kinderarzt Dr. William Sears brachte 1996 das erste Buch zum Thema High-Need-Babys auf den Markt und löste damit erstmals Begriffe wie Schreibaby und Regulationsstörung ab. Dr. Sears und seine Frau Martha sind gleichzeitig die Gründer des »Attachment Parenting« (siehe ab Seite 56) und prägten dadurch einen fürsorglichen und bindungsorientierten Blick auf sensible Babys. Der Begriff High-Need-Baby nimmt den Fokus vom »Problemkind« und zeigt deutlich die dahinterliegenden »Needs« (Bedürfnisse) des Kindes. Dr. Sears betont, dass es sich bei High-Need-Babys nicht um die Diagnose einer Krankheit handelt. Vielmehr wollte das Ehepaar mit dieser Bezeichnung den Kindern, die mit einem starken, sensiblen Temperament zur Welt kommen, einen Namen geben, der es den Eltern ermöglicht, einen neuen, verständnisvollen Blick auf ihre Babys zu entwickeln.

ACHTUNG!

Eine Regulationsstörung kann nicht rasch bei einem Routinebesuch beim Kinderarzt diagnostiziert werden! Dafür ist ein interdisziplinärer Blick auf die ganze Familie nötig. Pädiatrische Instituts- oder Schreibambulanzen verfügen über besonders geschultes Fachpersonal.

- **INTENSIV:** High-Need-Babys sind von Anfang an sehr intensiv, was bedeutet, dass sie ihre Bedürfnisse lauter, eindringlicher und ausdauernder als andere Babys äußern. Mit ihrem Weinen und Schreien und ihrer Körpersprache geben sie klar und deutlich an, was sie brauchen – und zwar sofort.
- **HYPERAKTIV:** Gleichzeitig sind die Babys oft hyperaktiv, das heißt, sie kommen wenig zur Ruhe und sind dauernd in Aktion. Es fällt ihnen schwer, in den Schlaf zu finden. Die Muskeln sind oft angespannt, was Stillen sowie Anziehen, Wickeln oder Baden zur Herausforderung macht.
- **ANSTRENGEND:** Die Eltern beschreiben die Zeit mit ihrem Kind als anstrengend und kräftezehrend. Das spüren vor allem stillende Mamas, da High-Need-Babys sehr regelmäßig und oft nach der Brust verlangen und meist wenige »künstliche« Alternativen (Flasche oder Schnuller) akzeptieren.
- **WOLLEN STÄNDIG GEFÜTTERT WERDEN:** Sensible Babys nutzen vor allem das Saugen und Nuckeln an der Brust zur Regulation. Deshalb berichten stillende Mütter oft davon, dass sie ihre Kinder dauerhaft an der Brust haben und das Gefühl haben, kaum etwas anderes machen zu können.
- **WACHT OFT AUF:** Auch das Ein- und Durchschlafverhalten ist oft kräftezehrend für die Eltern. Sears beschreibt, dass High-Need-Babys oft viel Hilfe brauchen, um in den Schlaf zu finden, und dann meist direkt wieder aufwachen, wenn die Einschlafhilfe reduziert wird. Eltern, die versuchen, Verhaltensweisen zu ändern, und dem Kind Alternativen anbieten, scheitern oft bei den ersten Versuchen, da High-Need-Babys ihren Eltern sehr klar zeigen, dass sie viel und dauerhaft Nähe, Sicherheit und Beruhigung von außen brauchen, um zur Ruhe zu kommen. Oft haben High-Need-Babys auch ein sehr geringes Schlafbedürfnis oder wachen so häufig auf, dass ihnen oft Schlafphasen fehlen.
- **FORDERND UND UNZUFRIEDEN:** Die Launen der Babys sind (auch durch den Schlafmangel) sehr wechselhaft. Oft wechselt eine fröhliche, wache Stimmung in null Komma nichts in totale Unzufriedenheit und das Verlangen, nahe bei den Eltern zu sein.

DEN ALLTAG MIT *sensiblen* BABY MEISTERN

Wenn sich ein Baby kaum beruhigen lässt und dauerhaft unzufrieden wirkt, fühlen sich Eltern häufig überfordert und erschöpft, oder haben mit Schuldgefühlen zu kämpfen. Dieser Ratgeber begleitet euch in konkreten Schritten dabei, euren Alltag besser zu meistern und zeigt, wie ihr euer Kind darin unterstützen könnt, seine Gefühle zu regulieren.

Schreibaby, High-Need oder hochsensibel?

Es gibt viele Bezeichnungen für Babys, die mit einem besonders sensiblen Temperament geboren werden. Hier erfahrt ihr alles über die starken Bedürfnisse eures Kindes und was sie für euren Familienalltag bedeuten.

Praktisch und leicht umsetzbar

Neben vielen konkreten Tipps, die den Alltag leichter machen, erfahrt ihr auch, warum eine sichere Bindung und viel Nähe für euer Baby so wichtig sind.

Expertin für Familienthemen

Die Pädagogin, Familientherapeutin und dreifache Mutter Marei Theunert begleitet online viele Familien durch die schwierige Babyzeit. Für sie ist Selbstfürsorge der Schlüssel zu einem entspannten Miteinander. Denn nur Eltern, die gut für sich selbst sorgen, haben die Kraft, sich gut um ihr Baby zu kümmern.



WG 484 Familie
ISBN 978-3-8338-8414-6



9 783833 884146

€ 19,99 [D]

www.gu.de