



Schreibabys: Wenn Säuglinge stundenlang weinen, fühlen sich Eltern hilflos, verzweifelt und erschöpft. Bleiben Mutter und Vater gelassen, hilft das auch dem Kind, zur Ruhe zu kommen.

Gebrüll ohne Ende

Schrei-Ambulanz: Emotionale Erste Hilfe für Eltern, die mit ihrem Baby in der Krise stecken

Nach drei Wochen hat Romy angefangen zu schreien. Sie schrie laut und ausdauernd. Tag für Tag. Für Annette Schirle (28) aus Schwäbisch Hall begann eine schwierige Zeit. „Ich hatte keinerlei Erfahrung mit einem Schreibaby und fühlte mich hilflos und überfordert“, erzählt die junge Mutter. Sie fütterte ihre Tochter, wickelte sie und sang ihr Lieder vor – doch Romy schrie. „Es war unglaublich frustrierend, dieses unbekannte Bedürfnis nicht stillen zu können. Und dann diese ununterbrochene Geräuschkulisse: Ich war am Rand der Verzweiflung.“

Weder Kinderarzt, noch Osteopath konnten weiterhelfen. Von den vielen guten Ratschlägen, die Annette Schirle bekam, war der goldene nicht dabei. Zuletzt rief sie in der Haller-Schreibaby-Ambulanz von Christiane Mehlis an und vereinbarte einen Termin. „Das war die Rettung“, sagt Schirle. Die Körpertherapeutin stellte fest, dass der Säugling nicht in den Schlaf fand. Sie suchte ein passendes homöopathisches Mittel heraus und zeigte der Mutter, wie das Baby im Tragetuch getragen wird. Hier beruhigte sich Romy und schlief ein. Für die Mutter war das eine große Erleichterung: „Nach wenigen Tagen wurde es besser. Die Schreiphasen wurden kürzer und hörten schließlich auf.“ Von der Idee, das Kind eng am Körper zu tragen, war Annette Schirle so begeistert, dass sie sich zur Trageberaterin ausbilden ließ.

Was bei Romy half, hilft nicht jedem Schreibaby. „Es gibt kein Rezept, jedes Kind ist anders – und jede Familie“, bestätigt Christiane Mehlis. Sie leistet Eltern, die sich



Der Schrei eines Babys ist ein Alarmsignal. Er erinnert die Eltern daran, dass die Bedürfnisse des Säuglings gestillt werden müssen.

Foto: dpa



Heilpraktikerin und Körpertherapeutin Christiane Mehlis aus Schwäbisch Hall.

Foto: C. Hofmann

mit ihrem Säugling oder Kleinkind in einer Krise befinden, emotionale Erste Hilfe. Zunächst nimmt sie sich Zeit, die Familie kennenzulernen. Zuvor muss jedoch beim Kinderarzt abgeklärt werden, dass das Baby gesund ist, es keine körperlichen Schmerzen hat und keine Ess- und Trinkstörung vorliegt.

Von einem Schreibaby spricht man, wenn ein Kind drei Wochen

hintereinander an drei Tagen pro Woche drei Stunden schreit. Einer Studie zufolge trifft das auf jeden fünften Säugling zu. Diese Dreierregel aus den 1950er-Jahren ist allerdings veraltet, findet Mehlis: „Aus-schlaggebend ist das Überfordern-gefühls der Eltern – egal wie lang das Baby schreit.“

Mehlis geht mit den Eltern auf die Suche nach den Ursachen. „Der Hauptgrund ist meist eine Bindungsstörung zwischen Mutter und Kind. Sie kann durch ein traumatisches Geburtserlebnis ausgelöst werden oder durch eine frühe Trennung – und damit ein missglücktes Bonding – nach der Geburt.“ Manchmal wurde die Bindungsstörung schon während der Schwangerschaft angelegt – beispielsweise durch einen Todesfall in der Familie, Beziehungsprobleme oder eine Trennung.

Junge Eltern fühlen sich beim ersten Kind häufig unsicher. Sie bekommen viele gut gemeinte Tipps, lesen Ratgeber und werden von einer wahren Informationsflut aus dem Internet überrollt. „Früher gab es immer eine erfahrene Frau im Hintergrund, die jungen Müttern Sicherheit vermittelte. Heute sind junge El-

So haben sich Eltern die erste Zeit mit dem Baby nicht vorgestellt

tern oft auf sich allein gestellt“, so Mehlis. Ihre wichtigste Aufgabe sieht sie deshalb darin, den Eltern Sicherheit und Selbstvertrauen zurückzugeben.

Denn wenn ein Baby viel schreit und sich nur schwer beruhigen lässt, kostet das nicht nur viel Kraft,

es kratzt auch am Selbstwertgefühl. Eltern sind nur noch bemüht, den Tag oder die Nacht mit dem Baby zu überstehen. Mit einem Schreibaby geht man in keinen Baby-Kurs, man traut sich nicht zum Einkaufen in den Supermarkt und am Ende gar nicht mehr aus dem Haus. Stundenlanges Schreien und chronischer Schlafmangel führen zu zunehmender Gereiztheit. Es kommt zu Spannungen innerhalb der Familie. Enttäuschung und Hilflosigkeit sind groß: So hatten sich die Eltern die erste Zeit mit ihrem Baby nicht vorgestellt. Manchmal entsteht auch Wut, weil sie sich von ihrem Kind angeschrien fühlen.

In ihrer Heilpraxis arbeitet Christiane Mehlis nach einem körpertherapeutischen Ansatz. Durch Atem- und Entspannungsübungen, Massage und spezielle Trage- und Lauftechniken zeigt sie den Eltern, wie

sie ihr Baby durch die Schreiphasen tragen können, ohne die eigenen Bedürfnisse aus dem Blick zu verlieren. „Es ist schwer, ruhig zu bleiben, wenn das Kind schreit. Aber das kann man lernen. Wer ganz bei sich selbst ist, kann durch seine Ruhe auch das Kind beruhigen.“

Die Angst, man könne sein Kind zu sehr verwöhnen, weil man es zu viel herumträgt oder im Elternbett schlafen lässt, hält die Heilpraktikerin für unbegründet. „Im ersten Lebensjahr muss man sich darüber keine Gedanken machen.“

In zwei Wochen feiert Romy ihren ersten Geburtstag. Dank der Behandlung ist aus dem Schreibaby ein fröhliches kleines Mädchen geworden, berichtet Annette Schirle: „Kaum hatte Romy regelmäßig geschlafen, veränderte sie sich total. So viel sie früher geweint hat, lacht sie heute.“ CHRISTINE HOFMANN

Warum ein Kind schreit – und wie es lernt, ruhiger zu werden

In den ersten Lebensmonaten weinen Neugeborene viel. Sie müssen sich an das Leben außerhalb des Mutterleibs erst gewöhnen und einen neuen Rhythmus finden.

Schreien ist die Sprache der Babys, es kann vieles bedeuten: Ich habe Hunger! Ich bin müde, kann aber nicht einschlafen. Ich brauche Ruhe, aber ich bin so aufgeregt. Meine Windeln sind voll. Ich langweile mich. Ich schwitze. Ich friere. Mir tut was weh. Ich bin krank. Babys schreien auch, wenn sie nicht allein sein wollen oder Körperkontakt suchen.

Niemals alleine schreien lassen, denn es macht einen Unterschied, ob das Baby seinen Kummer in Beziehung ausdrücken kann oder isoliert wird.

Nur für ungeübte Ohren klingt das Geschrei immer gleich. Nach einiger Zeit können Eltern unterschei-



Ein Schnuller kann der Knopf sein, der das Baby-Schreien abstellt.

den, ob ihr Baby vor Schmerzen, Hunger oder Langeweile weint. **Auch ohne ersichtlichen Grund** können Babys brüllen. Sie sind frisch gewickelt und gestillt, haben genug ge-



Beim Stillen gibt es Nahrung und Körperkontakt.

schlafen – und dennoch sind sie unzufrieden. Manchmal lassen sie sich mit einfachen Mitteln beruhigen: Das Kind anschauen und leise mit ihm reden oder etwas vorsingen. Eine Hand



Säuglinge brauchen Nähe und Geborgenheit.

Fotos (3): Fotolia

auf seinen Bauch legen oder die Ärmchen und Beinchen festhalten. Das Kind an einem Schnuller oder dem kleinen Finger saugen lassen. Viele Babys beruhigen sich, wenn man sie auf

den Arm nimmt und leicht wiegt oder mit ihnen umhergeht. Ein Patentrezept gibt es aber nicht.

Ein geregelter Tagesablauf mit festen Zeiten zum Füttern, Spielen, Spaziergehen und Schlafen kann hilfreich sein. Nach ein bis anderthalb Stunden Wachzeit braucht jeder Säugling eine Pause. Eltern können dem Baby helfen, sich zu beruhigen und in den Schlaf zu finden. Rituale wie ein Schlaflied oder ein abgedunkelter Raum können hilfreich sein.

Zeiten, in denen das Kind schreit, können mit einer Spazierfahrt im Kinderwagen oder einem Spaziergang im Tragetuch überbrückt werden. Wichtig ist, dass die Eltern nicht hektisch werden, wenn ihr Säugling brüllt, sondern ruhig und gelassen bleiben.

Wer nicht weiter weiß, findet Rat und Unterstützung in einer Schrei-Ambulanz. Therapeuten bringen Eltern bei, die Signale des Babys zu deuten. hof