

# Wie umgehen mit Schreiattacken?

Das scheinbar grundlose häufige Schreien ihres Kindes kann Eltern zur Verzweiflung bringen. Die Ursachen dafür können sehr unterschiedlich sein. Wie können Eltern das erkennen und was hilft ihnen und ihrem Kind?

JOSEF BRUCKMOSER

Der Babytherapeut Thomas Harms erklärt, warum Babys weinen und wie Eltern diese Gefühle sicher und erfolgreich regulieren können.

**SN: Wenn ein Baby oft und lang aus scheinbar unerklärlichen Gründen schreit, ist die erste Frage vieler Eltern: „Was haben wir falsch gemacht?“**

Harms: Eltern, die nicht mehr erkennen können, was ihnen ihr Baby mit seinen Schreiattacken mitteilen will, stehen mit dem Rücken zur Wand. Es ist extrem frustrierend, wenn Eltern das Gefühl haben, dass sie zwar alles für ihr Kind tun, es aber trotzdem stundenlang mit seinem Schreien fortfährt. Schnell entsteht dann ein Teufelskreislauf, in dem sich Stress, Anspannung und Kontaktverlust von Eltern und Kind gegenseitig hochschaukeln und am Ende die Eltern mit ihren bedrängenden Gefühlen in der Falle sitzen.

**SN: Wie können sie erkennen, dass bei ihrem Baby z. B. eine Regulationsstörung vorliegt, die nichts mit ihnen zu tun hat, sondern ganz andere, frühere Ursachen hat?**

Viele Eltern meinen, wenn wir alles gut genug machen und verstehen, was das Kind uns mitteilen will, dann müsste es nicht schreien. Aber Babys, die sehr frühe Erschütterungen und Kontaktbrüche erlebt haben, schreien oft viel extremer und anfallsartiger als Babys, die sich mitteilen, weil bestimmte aktuelle Bedürfnisse – wie etwa jene nach Schlaf oder Nahrung – nicht befriedigt sind. Wir unterscheiden deshalb das „Bedürfnisschreien“ von dem „Erinnerungsschreien“. Letzteres kann heftig und unvermittelt auftreten. Mit dieser Babykörpersprache berichtet das Kind über Erfahrungen wie etwa eine überwältigende und stressreiche Geburt, die es noch nicht verdaut hat.

Das Problem dabei ist, dass dieses Schreien die Eltern gefühlsmäßig ansteckt. Sie werden vom Säugling regelrecht in einen Strudel hineingezogen. Das macht es für die Eltern noch schwerer, die Ausdruckssprache ihres Kindes korrekt zu entschlüsseln. Zudem neigen sie dazu, in einen Zustand des Mitleids zu verfallen. Sie zerfließen förmlich mit dem Baby und verlieren die gesunde Distanz zum Babyschreien. Das Schreien ihres Kindes wird zu ihrem eigenen Problem – und genau das hilft dem Baby nicht. Es braucht einen Erwachsenen, der zwar liebe-



Es ist eine Herausforderung für Eltern, wenn ihr Kind scheinbar grundlos weint und schreit.

BILD: SN/PSYCHOSOZIAL-VERLAG

voll an der Seite des Kindes steht, aber selbst innere Ruhe bewahrt und mit beiden Beinen geerdet ist.

Wir versuchen Eltern zu zeigen, wie sie für ihr Baby eine Leuchtturmfunktion übernehmen können. Das Baby erlebt dann zwar stürmische Zeiten, aber es hat einen sicheren Orientierungspunkt.



Thomas Harms ist Diplompsychologe und Babytherapeut. BILD: SN

**SN: Eltern sollten bei Schreiattacken kühlen Kopf bewahren?**

Das Erste ist, dass die Eltern die Wucht ihrer eigenen, auch negativen Emotionalität anerkennen. Das Nächste ist, dass sie lernen, in dieser heftigen Situation eine Art Kühlsystem für ihr Baby zu bleiben. Wenn die Eltern ihren eigenen Körper spüren und mit sich selbst in Beziehung bleiben, kommen sie in einen entspannteren Modus und erleben selbst mehr Sicherheit. Diese erlaubt ihnen, bei ihrem Kind mit seinen starken Gefühlen zu bleiben. Und zwar in einer hinreichenden Distanz, in der sie liebevoll an der Seite des Kindes sind, ohne selbst verletzt und aufgewühlt zu sein.

**SN: Sie bringen dafür diesen schönen Begriff, dass Eltern ein Haltegefäß, ein Container für ihr Kind sein sollen.**

Das Kind kann seine Gefühle und Erregungszustände allein nicht regulieren. Es braucht diesen stabilen Begleiter als Blitzableiter für seine intensiven Gefühle. Das können Eltern umso mehr sein, wenn sie die innere Verbindung zu sich selbst, zu ihrem eigenen Körper bewahren.

In der Suchbewegung, warum ihr Kind eine Schreiattacke hat, sind die Eltern in der Gefahr, dass sie sich selbst vernachlässigen und nicht mehr spüren. In der Emotionalen Ersten Hilfe – kurz EEH – geben wir den Eltern daher sehr einfache Hilfsmittel in die Hand wie z. B. bauchzentrierte Atemtechniken. Sie trainieren, dass sie mit dieser Atembewegung in innerem Kontakt bleiben, während das Baby schreit. Durch diese Atemtätigkeit werden Spannungskreisläufe freigesetzt, sodass die Eltern die negativen Gefühle ihres Kindes besser begleiten und ausbalancieren können.

Eltern werden bei dem, was wir begleitetes Babyschreien nennen, haltefähig für die Unlust Erfahrung ihres Kindes und gleichzeitig zu ihren eigenen Therapeuten. Die zentrale Botschaft ist: Nur wenn du dich selbst spürst, spürst du auch dein Kind.

**SN: Ist das Erlernen solcher Atemtechniken nicht ein erheblicher Aufwand für Eltern, die heute vielfältig von allen Seiten gefordert sind?**

Zunächst ist zu sagen: Es ist auch sehr zeitaufwendig, das schreiende Kind ständig mit Beruhigungs- und Ablenkungsstrategien zu begleiten, die am Ende erfolglos bleiben.

Selbstverständlich braucht es auch Rückzug und Intimität, wenn die Eltern sich dem Schreien ihres

Babys wirklich zuwenden, wenn sie sagen, okay, ich höre dir zu, wenn du weinst, ich bin an deiner Seite. Das dauert in der Regel bis zu einer halben Stunde, in der das Baby einen solchen Schreizyklus durchgeht. Aber je mehr die Eltern die Angst vor einer solchen Schreiattacke verlieren und ihr emotional gesichert begegnen, desto schneller entspannt sich die Situation.

Babyschreien zu begleiten ist am Anfang ein intensiver Prozess, aber danach werden neue Ressourcen freigesetzt. Der Punkt ist, dass Eltern erkennen: Ich bin mehr dafür da, mein Baby in seinem Schreien zu begleiten, als ihm jede Not unmittelbar abzunehmen. Das ist eine neue Form der Haltung der Eltern, die die Eltern in der Begleitung ihrer Kinder einnehmen. Das Kind macht dadurch die Erfahrung, dass seine Gefühle und Körperzustände anerkannt und gehört werden. Diese Bindungserfahrungen werden später zur Basis, dass die Erwachsenen gut in der Lage sind, die eigenen Gefühle und Stresszustände zu regulieren und liebevoll zu betreuen.

**SN: Das erste Ziel ist also nicht, das Schreien rasch abzustellen, sondern der Weg ist das Ziel, durch das Schreien hindurch?**

Das ist das Missverständnis: Die meisten Eltern auf der ganzen Welt meinen, sie müssten das Schreien ihres Babys möglichst rasch zum Stoppen bringen. Das Modell des begleiteteten Babyschreiens sagt dagegen: Wir wollen zulassen, was das Kind ausdrückt. Die Eltern sind die Begleiter dieses Zustandes – und nicht die, die ihn managen und bewältigen müssen.

## IM SN-SAAL

Vortrag und Gespräch

### Keine Angst vor Babytränen

Wie können Mütter und Väter damit umgehen, wenn ihr Baby schreit und sie nicht wissen, warum? Welche Botschaft will das Baby damit geben und wie können Eltern lernen, die Tränen und Bedürfnisse ihres Babys besser zu hören, zu verstehen und zu beantworten?

In seinem neuen Buch „Keine Angst vor Babytränen“ erklärt der Diplompsychologe und Therapeut Thomas Harms verständlich und fundiert, warum Babys weinen und wie Eltern die Gefühle ihrer Babys sicher und er-

folgreich regulieren können. Babys fühlen sich nur sicher, wenn sie mit allen ihren Gefühlen wahrgenommen werden.

**Vortrag und Gespräch mit Babytherapeut Thomas Harms, Donnerstag, 31. Jänner, 19.00 Uhr, SN-Saal, Karolingerstraße 40, 5021 Salzburg. Buslinie 10. Eintritt frei. – Gemeinsam mit der Gesellschaft für Psychosomatik und dem Bereich Psychosomatik am Universitätsklinikum Salzburg.**

**Anmeldung:** WWW.SN.AT/RESERVIERUNG  
Tel. 0662 / 8373-222 (Kundenservice).

## Bakterien sind ein Vorbild

LAUSANNE. Forschende der ETHs Zürich und Lausanne haben schwimmende Mikro-Roboter entwickelt, die ihre Form nach Bedarf anpassen können. Die von Bakterien inspirierten Mini-Schwimmer sind ein weiterer Schritt hin zu Vehikeln, die Medikamente im Körper gezielt zu ihrem Bestimmungsort bringen könnten. Die Mikro-Roboter ähneln einem Band, das sich spiralförmig drehend durch eine Flüssigkeit bewegt.

SN, dpa

## Ein kranker Darm hat ein bestimmtes Muster

Schweizer Forscher können die Entwicklung chronischer Erkrankungen vorhersagen.

BERN. Eine entscheidende Rolle für die Gesundheit des Magen-Darm-Trakts spielt die Gemeinschaft aus Bakterien und anderen Mikroorganismen, die den Darm bevölkern. Die Darmflora kann aber durch Medikamenteneinnahme oder ungünstige Ernährung aus dem Gleichgewicht geraten.

Schweizer Wissenschaftler haben nun die Darmflora bei chronischen Darmerkrankungen untersucht und eine typische Signatur gefunden. Demnach unterscheidet sich

die Darmflora der Erkrankten grundlegend von jener der Gesunden. Erstere hatten deutlich mehr krank machende Bakterienstämme im Darm. Studienteilnehmer, die an Morbus Crohn (chronische Durchfälle, Blähungen) oder Colitis ulcerosa (Entzündung der Darmwand) litten, hatten viel weniger „gute“ Bakterien, die für die Darmgesundheit entscheidend sind. Dabei geht es etwa um Bakterien, die kurzkettige Fettsäuren produzieren und damit die Zellen der Darmwand und

folglich die schützende Darmbarriere stärken. Die beiden chronischen Darmkrankheiten unterscheiden sich jedoch in ihrer „Signatur“, also darin, welche Bakterienstämme reduziert und welche häufiger vorkommen. Diese neue Erkenntnis kann dabei helfen, künftig bessere Vorhersagen über den Verlauf solcher Erkrankungen zu treffen und wie der Patienten auf eine Behandlung von Medikamenten ansprechen wird oder ob ein chirurgischer Eingriff angeraten wäre.

SN, sda

## China rügt seinen Gen-Forscher He

PEKING. Der chinesische Forscher, der im November die weltweit erste Geburt genmanipulierter Babys verkündet hatte, handelte nach Angaben der chinesischen Regierung allein und illegal. He Jiankui habe versucht, persönlichen Ruhm und Vorteile zu erlangen. He habe allein die finanziellen Mittel für seine Experimente eingesammelt und eine Aufsicht durch seine Universität in der südchinesischen Stadt Shenzhen vermieden.

SN, dpa