

## **Weinende Babys – verzweifelte Eltern**

**oder**

## **Warum weinen Babys oft untröstlich?**



Wenn wir Eltern werden und nach der Geburt dieses kleine Wunder Mensch in unseren Armen halten, beginnt das Abenteuer Elternschaft, welches uns reich beschenkt und uns allerdings auch an unsere Grenzen bringen kann.

Und das vor allem dann, wenn unser Baby nicht zufrieden ist oder gut schläft, sondern uns mit seinem Weinen und quengeln gefühlte 24 Stunden auf Trapp hält.

Vor fast 25 Jahren, als unsere Tochter geboren wurde – oder zumindest 2 Jahre später, als ihr Bruder zur Welt kam – hätte ich gerne gewusst, was ich heute über das Weinen unserer Babys weiß. Daher war und bin ich sehr dankbar über das Wissen, was ich vor allem von Dr. Aletha Solter (Entwicklungspsychologin, USA) gelernt habe. Dies durfte ich schließlich bei unserem jüngsten Sohn vor 16 Jahren auf Alltagstauglichkeit erproben und gebe es seither in meinen Vorträgen und Beratungen an andere Eltern weiter:

Nämlich, dass es ein Weinen bei unseren Babys gibt, welches von uns Eltern nicht sofort gestoppt werden kann und muss.

Wie? Was? Denken jetzt vielleicht einige Eltern? Ich kann doch mein Baby nicht weinen lassen. Nein, bitte auf keinen Fall weinen oder schreien lassen und vor allem nicht alleine. Das ist eine schreckliche Erfahrung für jedes Babys (und auch für die Eltern).

Dennoch möchte ich erklären, was ich damit meine, dass es ein Weinen unserer Babys gibt, welches nicht sofort gestoppt werden kann (und muss).

Wenn ein Baby weint, dann ist unsere Aufgabe als Eltern zuerst zu schauen, was sein Bedürfnis ist: hat es Hunger (oder Durst), zu warm, zu kalt, möchte es unsere Nähe oder eine frische Windel oder fühlt es sich in seiner Umgebung nicht wohl, weil es z.B. zu laut ist oder zu viele (fremde) Menschen da sind. Vielleicht hat es Schmerzen oder es hat Angst oder ist von zu vielen Reizen überflutet. Es kann auch sein, dass es müde ist und ins Bett gebracht werden möchte. Wenn wir das Bedürfnis erkennen und erfüllen, dann ist das Babys zufrieden und hört auf zu Weinen. Alles ist gut!

Heute möchte ich aber auf das andere Weinen eingehen, das Weinen, das nicht aufhört, wenn wir alle oben genannten Bedürfnisse erfüllt haben. Wir haben es gestillt oder gefüttert, es hat eine frische Windel bekommen und ist auf unserem Arm und dennoch ist es weiter am Weinen. Dieses Weinen stresst uns Eltern sehr. Wir fragen uns immer wieder, was unserem Baby fehlen könnte, probieren das eine oder andere aus: vielleicht hat es zu warm oder möchte unterhalten werden usw. – es ist doch müde und findet aber einfach nicht in den Schlaf. Muss es noch ein Bäuerchen machen oder will es nochmals auf den Arm – nichts der gleichen – es weint einfach untröstlich weiter.

Und hier beginnt unser Stress als Eltern – was haben wir übersehen, wie könnten wir unser Baby endlich, endlich beruhigen? Herumlaufen, schaukeln und wiegen – im Flieger griff oder über der Schulter – bringt kurz eine Pause beim Weinen, aber sobald das Schaukeln, Wiegen oder Laufen aufhört, fängt das Weinen wieder an. Manche Eltern sind sogar so verzweifelt, dass sie eine runde im Auto fahren oder das Kind im Maxicosy auf die laufende Waschmaschine stellen, damit es endlich mit dem Weinen aufhört.

Was wäre wenn dieses Weinen von uns Eltern gar nicht gestoppt werden müsste? Als ich diese Botschaft von Dr. Aletha Solter zum ersten mal vernahm, horchte sofort etwas auf in mir! Was, wenn Babys auch das Bedürfnis zu Weinen haben, weil sie nämlich etwas erzählen wollen, wozu sie noch keine Sprache haben, sondern was sie nur mit ihrem Weinen ausdrücken können. Das leuchtete mir ein und ich wollte noch mehr wissen...

Was ich erfuhr, erleichterte meinen Mama-Alltag – unseren Familien-Alltag so sehr, dass ich heute immer noch dankbar bin dafür.

Wir Menschen erleben immer wieder stressende Situationen in unserem Alltag – und ein Baby erlebt eben auch Stress – und wir Erwachsenen haben verschiedene Mechanismen, um diesen Stress wieder los zu werden. Wir Großen tun dies u.a. über Lachen und Bewegungen (z.B. Joggen oder anderer Sport) und wir können jemandem davon erzählen – z.B. unserem Partner / unserer Partnerin oder einem guten Freund / einer guten Freundin. Nachdem uns jemand einfühlsam und offen zugehört hat, geht es uns schon besser. Und genauso ist es auch mit dem Weinen bei unseren Babys. Es ist ihre einzige Sprache (viele Jahre lang) um uns Eltern zu erzählen, was sie erlebt haben und nicht gut für sie war, z.B. ein zu langer Einkauf mit vielen (lauten) Eindrücken und unruhigen Menschen. Oder ein Arztbesuch mit einer schmerzhaften Untersuchung oder gar Impfung. Oder eine schwere lange Geburt, die in einem Kaiserschnitt mit Trennung von Mama und Papa nach der Geburt endete. Was für ein krasser Start ins Leben für Mama, Papa und Baby und was für ein Schock für alle Drei. Wir Großen können darüber reden und es so nach und nach verarbeiten, ein Baby kann „nur“ darüber Weinen und es so nach und nach verarbeiten...

Von Aletha Solter habe ich gelernt, dass Babys das Weinen nutzen, um sich von Stress zu entlasten und wieder in ein entspanntes Sein zu kommen. Und es war und ist für mich immer wieder eindrücklich, dies bei den Babys zu erleben. Als ich unseren jüngsten Sohn als Baby beim Weinen begleiten durfte, habe ich schnell gemerkt, wie er nach dem Weinen entspannt war und gut einschlafen konnte. Er weinte täglich – natürlich immer nachdem alle unmittelbaren Bedürfnisse, wie Hunger, Nähe und z.B. eine frische Windel erfüllt waren. Und selbstverständlich habe ich ihn nie alleine weinen lassen, sondern, ich habe ihn bei seinem Weinen begleitet, habe ihm zugehört und ihm dabei in seine Augen geschaut, damit er sehen konnte, dass seine Mama da ist und ihn ernst nimmt. Manchmal hat er nur ein paar Minuten geweint, manchmal ging es auch 20 oder 30 Minuten (oder länger). Aber er war danach immer so entspannt und erleichtert, dass ich immer sicherer wurde, dass er dieses Weinen dürfen braucht, um mir von seinem Stress zu erzählen und sich davon zu entlasten.

Es war sehr einleuchtend, dass er nie alleine weinen musste, sondern dass ich oder sein Papa bei ihm waren. Wir konnten deutlich sehen, wie dankbar er war, dass er uns erzählen durfte, so wie wir uns als Paar uns gegenseitig unseren Kummer erzählen konnten. Wir mit unserer Sprache: den Worten – er in seiner Sprache: dem Weinen!

Wenn wir nach dem Weinen ein entspanntes Kind erlebten, waren wir dankbar für dieses Wissen rund ums Stressabbauen durchs Weinen. Wir sind seither immer noch und immer wieder ermutigt, unseren Kindern die Gelegenheit dazu anzubieten, ihnen zuzuhören, wenn sie uns im oder mit dem Weinen ihren Kummer erzählen.

Es entspannt ... und ... es lohnt sich sehr.