

Sensible Schreihälse

Der Albtraum aller Eltern: Das Baby schreint, weint und brüllt stundenlang – scheinbar grundlos. Die Heidelberger Babyambulanz weiß Rat: Oft sind die kleinen Quälgeister nur besonders neugierig oder wollen vor zu vielen Reizen geschützt werden.

VON STEFANIE REINBERGER

So hatten sie sich das nicht vorgestellt. Nur sechs Wochen nach der Geburt ihres Sohnes sind Mark und Simone Hesse* mit den Nerven am Ende. Ihr Nachwuchs, auf den sie sich so gefreut hatten, brüllt Tag und Nacht, ohne erkennbaren Grund: Tim ist ein »Schreibaby«.

Natürlich weinen alle Neugeborenen – etwa wenn sie hungrig oder müde sind, weil sie Bauchschmerzen haben oder die Nähe ihrer Eltern suchen. Doch bekommen sie, was sie brauchen, hört das Schreikonzert meist wieder auf und die Winzlinge schlafen zufrieden ein. Anders bei Babys wie dem kleinen Tim: Sie lassen sich nicht so einfach beruhigen. Sie weinen ausdauernd und scheinbar grundlos – mindestens drei Stunden am Tag, an wenigstens drei Tagen pro Woche und mehr als drei Wochen lang. So lautet die »Dreierregel« für die Diagnose eines exzessiv schreienden Babys.

Das permanente lautstarke Brüllen des Nachwuchses raubt Mama und Papa nicht nur den Schlaf, es belastet sie auch psychisch. Die Folge sind Selbstzweifel bis hin zu Depression oder sogar Aggressivität gegenüber dem wehrlosen Säugling. »Diese Anspannung der Eltern überträgt sich wiederum auf das Kind, das sich dann

noch weniger beruhigen lässt«, erklärt Manfred Cierpka. Der Professor für Psychosomatik und Psychotherapie leitet die Abteilung Familientherapie an der Universitätsklinik Heidelberg, die auch eine Sprechstunde für Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern beherbergt. Das Alter der kleinen Patienten liegt zwischen wenigen Wochen und fast drei Jahren. Es sind Babys mit Schreiattecken, Schlaf- oder Fütterstörungen sowie Kinder, die unter Trennungsschwierigkeiten oder heftigen Wutanfällen leiden.

Auch Familie Hesse hat den Weg in die Babyambulanz gefunden. Die junge Mutter ist sichtlich erschöpft und den Tränen nahe, als sie von Tims Schreiatteckten erzählt. Zwar schläft das kleine Kerlchen tagsüber nach dem Stillen ein, doch meist wacht es schnell wieder auf, fängt an zu weinen und ist durch nichts zu beruhigen. Je weiter der Tag fortschreitet, umso länger dauern diese Phasen an. Besonders schlimm ist es abends zwischen 18 und 23 Uhr. Dann brüllt er, bis sein kleiner Körper krebsrot und schweißgebadet ist. Die Muskeln angespannt, biegt Tim den Rücken durch und dreht und windet sich in den Armen der Eltern. Simone Hesse fühlt sich hilflos – sie weiß weder, was

VIEL LÄRM UM NICHTS?

Babys Schreiatteckten rauben Eltern den Schlaf. Dabei will es oft nur eins: mehr Ruhe.



Wann brauchen Eltern und Kind Hilfe?

Als »Schreibaby« gilt ein Säugling, wenn er ohne erkennbaren Grund mehr als drei Stunden am Tag weint, dies an mindestens drei Tagen pro Woche und über einen Zeitraum von wenigstens drei Wochen. Spätestens dann ist ein Besuch in der Babyambulanz angesagt. Adressen und Literaturtipps finden Sie unter:

www.trostreich.de/Service/service.html

ihrer Kind fehlt, noch, wie sie ihm und sich helfen kann.

Besuche beim Kinderarzt brachten lediglich die Diagnose »Dreimonatskolik«. Doch Medikamente gegen die vermeintlichen Blähungen halfen nicht. Cierpka und seine Kollegin, die Ärztin und Psychotherapeutin Consolata Thiel-Bonney, nicken. Das haben sie schon oft gehört. »Die wenigsten Babys leiden wirklich unter so massiven Störungen im Verdauungstrakt«, erklärt Cierpka. Im Gegenteil: Meist sind die kleinen Plärrer körperlich gesund. Bauchschmerzen und Blähungen sind eher eine Folge des Weins als die Ursache dafür.

Sind die Brüllattacken also völlig grundlos? Sollte man die kleinen Quälgeister einfach schreien lassen und abwarten, bis sie vor Erschöpfung aufhören? »Auf keinen Fall«, sagt Cierpka. Dadurch könne die psychosoziale Entwicklung des Kindes gestört werden. Erfährt ein Baby schon früh, dass sein Flehen nicht erhört wird, besteht die Gefahr, dass es resigniert. »Im schlimmsten Fall sind sogar neuronale Fehlentwicklungen zu befürchten«, meint der Heidelberger Psychotherapeut und verweist auf die Arbeit des Göttinger Neurobiologen Gerald Hüther. Demnach führt der Stress des Säuglings möglicherweise zu veränderten Verschaltungsmustern im Gehirn, die gerade in einer so frühen Lebensphase Persönlichkeit und Verhalten des Kindes nachhaltig beeinträchtigen können.

Den nervenaufreibenden Heulkonzerten sollte also durchaus Beachtung geschenkt werden. »Bereits Neugeborene fühlen mit feinen Antennen, was in ihrer Umgebung passiert, wie

Sollte man die kleinen Quälgeister einfach schreien lassen und abwarten, bis sie vor Erschöpfung aufhören?

es ihren Eltern geht oder auch, was sie selbst brauchen«, weiß Cierpka. Fehlt etwas, schreien sie so lange, bis sie es bekommen. Anders können sie sich schließlich nicht ausdrücken. Doch wonach sie schreien, ist von Kind zu Kind verschieden.

Die 15 Monate alte Marie etwa weint vor allem, wenn sie von ihrer Mutter getrennt wird. Es fällt auf, dass beide einen ungewöhnlich engen Körperkontakt suchen. Die Therapeuten

wagen ein kleines Experiment: Als Marie wieder quengelt, soll die Mutter sie nicht sofort in den Arm nehmen, sondern zum Ballspiel animieren. Tatsächlich krabbelt das Mädchen gleich hinter dem Spielzeug her und beginnt erstmals allein den Raum zu erkunden. Cierpka und seine Kollegin empfehlen der jungen Frau, Marie von nun an mehr zur Erforschung ihrer Umwelt anzuregen. Dadurch lernt ihre Tochter, selbstständiger zu werden – ein wichtiger Schritt in der Entwicklung des Kindes.

Oder Philipp: Der knapp Dreijährige sucht nach Grenzen. Er tanzt seiner Umgebung auf der Nase herum und hinterlässt überall eine Spur der Verwüstung. Der verunsicherten Mutter wurde ständig gepredigt, das Kind einfach spielen zu lassen und nicht zu streng mit ihm zu sein. Auf Cierpkas Anraten versucht sie nun, dem kleinen Wildfang Einhalt zu gebieten: Als er trotz mehrfacher Ermahnung wieder mit dem Bobby-Car übers Bett fährt, nimmt sie es ihm ohne große Worte weg. Das Protestgeschrei ist kürzer als erwartet, danach kehrt Ruhe ein. Philipp hat endlich einen echten Anhaltspunkt bekommen, der ihm hilft, sich in seiner Umgebung zu orientieren.

Missverstandene Säuglinge

Wonach aber schreit Tim? Seine Eltern können hinter den Brüllattacken kein System entdecken. Mal weint er im Auto, mal zu Hause, dann wieder, wenn Besuch da ist. Morgens, so erzählen sie, sei er meist recht vergnügt, doch von einer Sekunde zur anderen beginnt er wieder zu schreien. Die Therapeuten hören ruhig zu, haken nach und beobachten die Interaktion zwischen Eltern und Kind, aber auch der Erwachsenen untereinander. Es entgeht ihnen nicht, dass die beiden Tim als »beinahe aggressiv« beschreiben – ein Zeichen dafür, dass die Signale des Säuglings missverstanden werden.

Sichtlich verwundert beantwortet das junge Paar Fragen zum eigenen Elternhaus. Bei Simone Hesse scheint alles in bester Ordnung zu sein. Ihre Eltern kommen regelmäßig zu Besuch und freuen sich sehr über das Enkelkind. Mark Hesse hingegen wird still. Er hat zu seiner Familie wenig Kontakt. Den leiblichen Vater kennt er kaum, mit dem Stiefvater hat er offensichtlich schlechte Erfahrungen gemacht. Die Therapeuten wechseln einen kurzen Blick. An dieser Stelle werden sie später nochmals nachhaken.

Informationen über die Ursprungsfamilien sind wichtig. Schon 1975 beschrieb die amerika-

nische Kinderanalytikerin Selma Fraiberg die »ghosts in the nursery«, die Geister aus der Vergangenheit, die sich in das »Gespräch« zwischen Eltern und Kind einmischen. Es ist demnach notwendig, die Familie immer als Ganzes zu betrachten. »Natürlich können wir die Ursprungsfamilie und die Erfahrungen mit ihr im Nachhinein nicht mehr ändern«, erklärt Manfred Cierpka seine Strategie. »Aber wir können versuchen, sie in einem anderen Licht zu sehen.« Dadurch ergeben sich oft neue Perspektiven für die Gegenwart und das eigene Handeln.

Achtung Reizüberflutung!

Tim ist unruhig geworden und beginnt zu weinen. Die Therapeuten gönnen der Familie eine Wickelpause. Mit Hesses Einverständnis sehen sie über eine Videoanlage zu. »Schau mal!«, Thiel-Bonney deutet auf den Monitor. Sie beobachtet, wie der Vater versucht, seinen kleinen Schreihals mit diversen Spielsachen zu beruhigen – während dieser immer lauter brüllt. »Ich glaube, das ist dem Jungen zu viel.« Das Team ist sich einig: Tim leidet an Reizüberflutung.

Am Ende der ersten Sitzung bekommen die Eltern die Aufgabe, ein Schlaftagebuch zu führen. Sie sollen genau protokollieren, wie oft und in welchen Situationen Tim weint, wie lange er schläft und wann er wach und zufrieden

ist. Außerdem werden sie angehalten, möglichst wenig Reize auf ihren Winzling einströmen zu lassen: kein Fernsehen und kein Radio, wenn das Baby im Raum ist. Auch die Aktivitäten außer Haus sollten vorübergehend reduziert werden.

Eine Woche später findet sich Familie Hesse wieder ein. Zwar plärrt das Kind nach wie vor, die Eltern sind aber gelassener geworden. Sie haben mit Hilfe des Schlaftagebuchs festgestellt, wie sich ihr eigener Gemütszustand auf den Jungen auswirkt. »Es ist erstaunlich«, berichtet Mark Hesse. »Sobald wir Stress haben, fängt auch Tim oft an zu schreien.«

Als Tim aufwacht, nimmt sein Vater ihn zu sich und beginnt sanft mit ihm zu spielen. Thiel-Bonney ist entzückt: Zwischen Papa und Sohn hat sich eine erstaunlich gute Kommunikation herausgebildet. Doch nach kurzer Zeit wird Tim unruhig und beginnt zu weinen. Der junge Mann ist ratlos. Erneut befragt die Therapeutin ihn zu seiner Familie. Ja, sicher, sagt Mark Hesse, er wolle seinem Sohn ein besserer Vater sein, als es sein eigener Stiefvater war.

Ein altbekanntes Phänomen: Wer in seiner Kindheit Defizite erfahren hat, will bei den eigenen Sprösslingen alles besser machen – und schießt dabei oft über das Ziel hinaus. Hat eine Mutter etwa vergeblich um die Zuneigung ih-

STRESS VOR DER GEBURT

Warum manche Säuglinge (die Angaben schwanken zwischen 9 und 29 Prozent) besonders viel weinen, ist unklar. Ein Risikofaktor könnte mütterlicher Stress in der Schwangerschaft sein, glauben Wissenschaftler aus München und Trier. In ihrer Studie neigten Babys eher zu exzessivem Schreien, wenn deren Mütter während der Schwangerschaft überdurchschnittlich unter lebensverändernden negativen Ereignissen zu leiden hatten.

(Wurmser, H. et al.: Association Between Life Stress During Pregnancy and Infant Crying in the First Six Months Postpartum: A Prospective Longitudinal Study. In: Early Human Development 82, 2006, S. 341–349)



BABYTALK

Gemeinsam mit einer Hilfesuchenden Mutter deuten die Therapeuten Consolata Thiel-Bonney (links) und Manfred Cierpka die Signale des Kindes.

rer Eltern gekämpft, so wird sie ihr Kind möglicherweise mit Liebesbeweisen überschütten. Ein Übermaß an Mutterliebe kann aber auch »erdrücken« und die Entwicklung des Kindes stören. Die Konsequenz: Es geht auf Distanz und sperrt sich gegen die gut gemeinte Zuneigung.

Hier hakt Thiel-Bonney ein. Generell bestärkt sie Mark Hesse in seinem Tun – natürlich ist es positiv, dass er sich seinem Jungen widmet. Doch im Bemühen, alles richtig zu machen, interpretiert der Vater Tims Signale teilweise falsch. Dreht der Kleine etwa sein Köpfchen weg, heißt das nicht »Langweilig, bitte ein neues Spiel«, sondern »Genug, ich bin jetzt müde und brauche Ruhe«. Und wenn er die nicht bekommt, sondern mit immer neuen Spielen stimuliert wird, fängt er an zu weinen, bis er sich schließlich nicht mehr beruhigen kann.

»Säuglinge brauchen weniger Anregung, als man glaubt«, erklärt Thiel-Bonney dem Elternpaar. »Ihr Interesse an der Welt muss nicht durch Spielzeug geweckt werden – es ist von Anfang an da. Alles ist neu und spannend für sie.« Doch während manche Babys das Neue und Aufregende locker wegstecken, wird es anderen schnell zu viel. Sie können nicht abschalten – und werden zu »Schreibabys«.

So auch bei Tim. Was ihm zum Verhängnis wird, ist eigentlich eine wünschenswerte Eigenschaft: Der Kleine schaut höchst aufmerksam in seine Umgebung und dreht bei jedem Geräusch das Köpfchen. Auch fühlt er sich in einer aufrechten Position am wohlsten, weil er so mehr sieht. Doch gerade seine ausgeprägte Sensibilität und sein Interesse an der Welt führen schnell zu Überreizung und den gefürchteten Schreiattacken.

Ich bin jetzt müde!

Thiel-Bonney kennt die Situation gut. Auch ihr Sohn war ein reizempfindliches Kind. »Mit einem so wachen Baby kann man schon sehr früh intensiv kommunizieren, aber die Eltern müssen immer darauf achten, dass es auch seine Ruhephasen bekommt«, erklärt die Therapeutin.

Was Tim erlebt, lässt sich mit einer allseits bekannten Situation vergleichen: Nach einem ereignisreichen Tag oder einem rauschenden Fest sinkt man todmüde ins Bett und findet keinen Schlaf, weil man völlig aufgedreht ist. Doch während ein Erwachsener am nächsten Tag einen Gang zurückschalten kann, ist ein Neugeborenes den Reizen aus seiner Umgebung schutzlos ausgeliefert. Neue Verhaltensstrategien sollen

UNGEPLANTE RUHEPAUSEN
Für Säuglinge gibt es eine ganze Welt neu zu entdecken. Da muss man zwischendurch schon mal ausspannen! Deshalb: bei ersten Anzeichen von Müdigkeit – ab ins Bettchen.



ANJA ROESNECK / FOTOLIA



Tim die nötige Ruhe verschaffen. Kleine Rituale können ihm helfen, seine schwierige Entwicklungsphase zu bewältigen und langsam einen Schlaf-wach-Rhythmus zu finden. Thiel-Bonney empfiehlt, Tim schon beim ersten Anzeichen von Müdigkeit, spätestens aber alle eineinhalb bis zwei Stunden zum Schlafen zu bringen.

Doch auch Freiräume für Mark und Simone Hesse sind wichtig. Denn nur wenn ein Kind spürt, dass die Eltern ruhig und zufrieden sind, kann es sich selbst entspannen. Nach einer weiteren Sitzung zeigen sich deutliche Erfolge: Tim weint tagsüber weniger und kann sich manchmal schon allein beruhigen. Mark und Simone Hesse beenden die Therapie – mit dem guten Gefühl, viel über sich und ihr Kind gelernt zu haben.

Ein Besuch bei den Hesses knapp sechs Wochen später zeigt, dass die Therapeuten Recht hatten. Tim ist ein besonders lebendiges Kind, das mit vier Monaten schon versucht, durch die Wohnung zu robben, um Neuland zu erkunden. Gezielte Reizreduzierung erleichterte ihm, sich in der bunten Welt um ihn herum einzuleben und einen eigenen Rhythmus zu finden. »Vielleicht«, so vermutet Simone Hesse, »hätten wir das auch allein geschafft. Aber die Therapie hat uns Sicherheit gegeben.« Und schließlich hätten alle drei von den Sitzungen profitiert, ergänzt Mark Hesse: »Denn dass jetzt abends der Fernseher ausbleibt, verschafft auch uns beiden mehr Ruhe.« ~

Stefanie Reinberger ist promovierte Biologin und Wissenschaftsjournalistin in Heidelberg.

IMPRESSUM

Herausgeber: Dr. habil. Reinhard Breuer

Chefredakteur: Dr. Carsten Könneker (verantwortlich)

Artdirector: Karsten Kramarczik

Redaktion: Dr. Katja Gaschler (stellv. Chefredakteurin), Dr. Hartwig Hanser (Chef vom Dienst), Dipl.-Psych. Steve Ayan (Textchef), Dr. Andreas Jahn (Online-Koordinator), Dipl.-Psych. Christiane Gelitz, Dipl.-Theol. Rabea Rentschler (freie Mitarbeit)

Schlussredaktion: Katharina Werle (Ltg.), Christina Peiberg (stellv. Ltg.), Sigrid Spies

Bildredaktion: Alice Krüßmann (Ltg.), Anke Lingg, Gabriela Rabe

Layout: Anke Heinzelmann

Redaktionsassistent: Anja Albat, Eva Kahlmann, Ursula Wessels

Redaktionsanschrift: Postfach 10 48 40, 69038 Heidelberg

Tel.: 06221 9126-776, Fax: 06221 9126-779

E-Mail: redaktion@gehirn-und-geist.de

Wissenschaftlicher Beirat:

Prof. Dr. Manfred Cierpka, Institut für Psychosomatische Kooperationsforschung und Familientherapie, Universität Heidelberg; Prof. Dr. Angela D. Friederici, Max-Planck-Institut für neuropsychologische Forschung, Leipzig; Prof. Dr. Jürgen Margraf, Abteilung für klinische Psychologie und Psychotherapie, Universität Basel; Prof. Dr. Michael Pauen, Institut für Philosophie, Universität Magdeburg; Prof. Dr. Frank Rösler, Fachbereich Psychologie, Philipps-Universität Marburg; Prof. Dr. Gerhard Roth, Institut für Hirnforschung, Universität Bremen; Hanse-Wissenschafts-Kolleg, Delmenhorst; Prof. Dr. Henning Scheich, Leibniz-Institut für Neurobiologie, Magdeburg; Prof. Dr. Wolf Singer, Max-Planck-Institut für Hirnforschung, Frankfurt/Main; Deutsches Forschungszentrum für Künstliche Intelligenz, Kaiserslautern, Saarbrücken und Bremen

Übersetzungen: Esther Hansen, Christine Kemmet, Anne Renzel

Herstellung: Natalie Schäfer, Tel.: 06221 9126-733

Marketing: Annette Baumbusch (Ltg.), Tel.: 06221 9126-741,

E-Mail: service@spektrum.com

Einzelverkauf: Anke Walter (Ltg.), Tel.: 06221 9126-744

Verlag: Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH,

Postfach 10 48 40, 69038 Heidelberg, Hausanschrift:

Slevogtstraße 3–5, 69126 Heidelberg, Tel.: 06221 9126-600,

Fax: 06221 9126-751, Amtsgericht Mannheim, HRB 33814

Verlagsleiter: Dr. Carsten Könneker, Richard Zinken (Online)

Geschäftsleitung: Markus Bossle, Thomas Bleck

Leser- und Bestellservice: Tel.: 06221 9126-743,

E-Mail: service@spektrum.com

Vertrieb und Abonnementsverwaltung:

Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH, c/o ZENIT

Pressevertrieb GmbH, Postfach 81 06 80, 70523 Stuttgart,

Tel.: 0711 7252-192, Fax: 0711 7252-366, E-Mail: spektrum@zenit-presse.de, Vertretungsberechtigter: Uwe Bronn

Bezugspreise: Einzelheft: € 8,90 zzgl. € 1,50 Versandkosten Inland.

Zahlung sofort nach Rechnungserhalt.

Postbank Stuttgart, BLZ 600 100 70, Konto 22 706 708.

Anzeigen/Druckunterlagen: Karin Schmidt, Tel.: 06826 5240315,

Fax: 06826 5240314, E-Mail: schmidt@spektrum.com

Anzeigenpreise:

Zurzeit gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 6 von November 2006.

Gesamtherstellung: Vogel Druck und Medien Service GmbH & Co.

KG, Hönning

Sämtliche Nutzungsrechte an dem vorliegenden Werk liegen bei der Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH. Jegliche Nutzung des Werks, insbesondere die Vervielfältigung, Verbreitung, öffentliche Wiedergabe oder öffentliche Zugänglichmachung, ist ohne die vorherige schriftliche Einwilligung der Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH unzulässig. Jegliche unautorisierte Nutzung des Werks berechtigt die Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH zum Schadensersatz gegen den oder die jeweiligen Nutzer. Bei jeder autorisierten (oder gesetzlich gestatteten) Nutzung des Werks ist die folgende Quellenangabe an branchenüblicher Stelle vorzunehmen: © 2007 (Autor), Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH, Heidelberg. Jegliche Nutzung ohne die Quellenangabe in der vorstehenden Form berechtigt die Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH zum Schadensersatz gegen den oder die jeweiligen Nutzer. Für unaufgeforderte eingesandte Manuskripte und Bücher übernimmt die Redaktion keine Haftung; sie behält sich vor, Leserbriefe zu kürzen.

Bildnachweise: Wir haben uns bemüht, sämtliche Rechteinhaber von Abbildungen zu ermitteln. Sollte dem Verlag gegenüber dennoch der Nachweis der Rechenschaft geführt werden, wird das branchenübliche Honorar nachträglich gezahlt.

ISSN 1865-7214 ISBN 978-3-938639-72-6

www.gehirn-und-geist.de

LITERATURTIPPS

Karp, H.: Das glücklichste Baby der Welt. München: Goldmann 2003.

Ein Kinderarzt gibt praktische Tipps für gestresste Eltern und Säuglinge.

Lucas, S.: Schreibabys. Ein Hilfebuch für Eltern. Berlin: Econ 2001.

Verständlich geschriebener Ratgeber rund um das Schreibaby-Syndrom