Sensible Schreihälse

So genannte Schreibabys weinen stundenlang und sind der Albtraum ihrer überforderten Eltern. Die Heidelberger Babyambulanz weiß Rat: Oft sind die kleinen Quälgeister nur besonders neugierige Erdbewohner und wollen vor zu vielen Anreizen 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 (Namen geändert) 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 Schreiattacken, 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 Schreiattacken 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 ihrem Kind fehlt, noch, wie sie ihm und sich helfen kann.

Gestresste Säuglinge

Besuche beim Kinderarzt brachten lediglich die Diagnose »Dreimonatskolik«. Doch Medikamente gegen die vermeintlichen Blähungen halfen nicht. Cierpka und seine Kollegin, die Ärtzin 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 Weinens 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 der 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 es ihren Eltern geht oder auch, was sie selbst brauchen«, weiß Cierpka. Fehlt etwas, schreien sie

Viel Lärm um nichts?
Babys Schreiattacken rauben Eltern den Schlaf. Dabei will es oft nur eins: mehr Ruhe.

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 alleine 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.

Suche nach Orientierung

Oder Philipp: Der knapp Dreijährige sucht nach Grenzen. Er tanzt seiner Umgebung auf der Nase herum und hinterlässt überall eine Spur der Verwüstung. Der völlig verunsicherten Mutter wurde ständig gepredigt, das Kind doch 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.

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 amerikanische 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 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.

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 in der Babyambulanz ein. Zwar plärrt das Kind nach wie vor, die ▷

Aus urheberrechtlichen Gründen können wir Ihnen die Bilder leider nicht online zeigen.

GEHIRN & GEIST

Babytalk
Gemeinsam mit einer Hilfe suchenden Mutter deuten die Therapeuten Consolata Thiel-Bonney und Manfred Cierpka die Signale des Kindes.

Eltern sind jedoch gelassener geworden. Sie haben mithilfe 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 ihrer 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.

Verhängnisvolle Neugier

»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.

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 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 in seiner Umgebung schutzlos ausgeliefert.

Neue Verhaltensstrategien sollen 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 empfielt, 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 alleine 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. Jetzt können sich auch die Eltern richtig an ihrem Sohn freuen. »Vielleicht«, so vermutet Simone Hesse, »hätten wir das auch alleine 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.«

In Kürze

Weint ein Baby ohne erkennbaren Grund mehr als drei Stunden am Tag, und zwar an mindestens drei Tagen in der Woche und über einen Zeitraum von wenigstens drei Wochen, so gilt es als »Schreibaby«. Ein Besuch in der Babyambulanz kann Eltern und Kind helfen. Adressen und Literaturtipps finden Sie unter: www.trostreich.de/Service/service.html

Stefanie Reinberger ist promovierte Biologin und Wissenschaftsjournalistin in Heidelberg.