

Thomas Harms
Keine Angst vor Babytränen

In der Reihe »Neue Wege für Eltern und Kind« sind bisher folgende Bände erschienen:

- Band 1** Thomas Harms (Hg.): *Auf die Welt gekommen. Die neuen Baby-Therapien*. 2000 (Neuauflage 2017).
- Band 2** Thomas Harms: *Emotionelle Erste Hilfe. Bindungsförderung – Krisenintervention – Eltern-Baby-Therapie*. 2008 (Neuauflage 2016).
- Band 3** Mechthild Deyringer: *Bindung durch Berührung. Schmetterlings-massage für Eltern und Babys*. 2008 (Neuauflage 2016).
- Band 4** Dirk Beckedorf, Franz Müller: *Von der Resonanz zur Bindung. Förderung von Wahrnehmung und Bindung durch die Systemische Hörtherapie*. 2010 (Neuauflage 2016).
- Band 5** Ursula Henzinger: *Bindung und Autonomie in der frühen Kindheit. Humanethologische Perspektiven für Bindungstheorie und klinische Praxis*. 2017.
- Band 6** Thomas Harms (Hg.): *Körperpsychotherapie mit Säuglingen und Eltern. Grundlagen und Praxis*. 2017.
- Band 7** Michel Odent. *Die Wurzeln der Liebe. Wie unsere wichtigste Emotion entsteht*. 2001 [1999] (Neuauflage 2018).
- Band 8** Franz Renggli. *Früheste Erfahrungen – ein Schlüssel zum Leben. Wie unsere Traumata aus Schwangerschaft und Geburt ausheilen können*. 2013 (Neuauflage 2018).

Neue Wege für Eltern und Kind · Band 9

Herausgegeben von Thomas Harms

Thomas Harms

Keine Angst vor Babytränen

**Wie Sie durch Achtsamkeit
das Weinen Ihres Babys sicher begleiten**

Psychosozial-Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Originalausgabe
© 2018 Psychosozial-Verlag, Gießen
E-Mail: info@psychosozial-verlag.de
www.psychosozial-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren) ohne schriftliche
Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung
elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlagabbildung: © Pololia, *Mother trying to calm her crying
baby*/Fotolia

Fotografien im Innenteil: © Cornelia Reichlin, 2018

Umschlaggestaltung & Innenlayout nach Entwürfen
von Hanspeter Ludwig, Wetzlar

Satz: metiTec-Software, me-ti GmbH, Berlin
www.me-ti.de

ISBN 978-3-8379-2809-9 (Print)

ISBN 978-3-8379-7411-9 (E-Book-PDF)

ISSN 2625-1043

Inhalt

1 Vorwort	9
2 Alles auf einen Blick	13

Teil I – Grundlagen des Babyschreiens

3 Schreien – Die Weltsprache der Babys	19
4 Babyschreien und Bindung	23
5 Babyschreien und Körperrhythmen	27
Selbstregulation durch lösendes Babyweinen	29
Physiologische Basis der Bindungssicherheit	32
6 Die drei Formen des Babyweinens	39
7 Babyschreien und kindliche Bedürfnisse	45
Das Fundament der körperlichen Bedürfnisse	45
Das Bedürfnis nach Sicherheit	48
Das Bedürfnis nach Neuem	52
Das Bedürfnis nach Autonomie	54
8 Babyschreien als Ausdruck früher Wunden	57
Babys erwarten Antworten	60
Der Schrecken der frühen Trennung	64
Der Verlust der goldenen Mitte	68
Der Körper erinnert sich	69
Stress in der Schwangerschaft	71
Stress während der Geburt	76

Teil II – Eltern in der Krise

9 Mit dem Rücken zur Wand	83
Der Verlust der Langsamkeit	84
Immer auf der Hut	86

Eltern ohne Zentrum	88
Haltlosigkeit und Muskelspannung	89
Sichere Bindung kräftigt die Lungen	90
Eltern ohne Wurzeln	93
Eltern ohne Grenzen	95
Bindungsmangel und Liebeshunger	96
10 Die Sackgasse der Ablenkung	99
Ersatzkontakt und Ablenkung vom Babyschreien	101
Ersatzkontakt verhindert die Selbstheilung	103
Ersatzkontakt als Ressource	104
Ersatzbedürfnisse durch unterdrücktes Babyweinen	105
11 Selbstanbindung –	
Oder: die Kunst, ein guter Leuchtturm zu sein	109
Babyschreien bei den Amazonas-Indianern	111
Das Wesen der Selbstanbindung	114
Bauchatmung und innere Sicherheit	115
Das Prinzip der ansteckenden Gesundheit	118
Wirkungen der Selbstanbindung	119

Teil III – Praxis des betreuten Babyweinens

12 Vorbereitungen für die bindungsbasierte Weinbegleitung	127
Auswege aus dem Dilemma	127
Babyschreien braucht Zeit und Raum	129
Sorgen Sie für genügend Rückhalt	130
Die Positionierung des Babys während des Weinens	133
Den Körper achtsam beobachten	135
Die Botschaften des Bindungsverlustes erkennen	138
Den eigenen Bauch finden	139
13 Die Phasen des Babyweinens	143
Phase I: Unruhe und Spannungsanstieg	144
Phase II: Aktivierung und Protest	145
Phase III: Verzweiflung und Ohnmacht	146

Phase IV: Lösung und Öffnung	149
Phase V: Rückanbindung	151
Phase VI: Strömen und Glühen	153
Phase VII: Nachklang	154
Die Tage nach dem Babyschreien	155
14 Notausstiege und Gefahren des betreuten Babyweinens	157
Herausforderungen des haltlosen Weinens	158
Babykörpersprache des haltlosen Weinens	161
Warnsignale für beginnenden Kontaktverlust	163
Sich Luft verschaffen!	
Gezielte Unterbrechungen des Babyschreiens	164
15 Wenn Selbsthilfe nicht mehr reicht – Der Weg in die professionelle Hilfe	169
Ärztliche Abklärung	170
Wann wird professionelle Hilfe nötig?	171
Nachgeburtliche Depression und Babyschreien	175
Posttraumatische Belastungen der Eltern	176
Paarkonflikte	178
16 Der EEH-Ressourcen-Koffer – Wie Sie lernen können, mit sich in Verbindung zu bleiben!	181
Achtsame Selbstbeobachtung	183
Selbstanbindung durch Bauchatmung	188
Ressourcen stärken durch innere Bilder	189
Bindung durch Paargespräche	192
17 Abschließende Bemerkungen	197
Literatur	203
Internetseiten zum Thema	205
Danksagung	207

1 Vorwort

Mit diesem Buch werbe ich für die Existenzberechtigung und den Ausdruck des Babyweinens in unserer Welt. Es ist ein Plädoyer dafür, dass Babys mit ihrem Weinen und Schreien etwas Wichtiges mitzuteilen haben, manchmal sogar eine ganze Geschichte erzählen wollen, die gehört werden will.

Wie die meisten Mütter und Väter weltweit wissen auch Sie, wie anstrengend, bedrängend und ermüdend es sein kann, das Schreien eines Babys zu begleiten. Tatsächlich gehört die Begleitung des Babyweinens zu den ganz großen Herausforderungen, die alle angehenden Mütter und Väter meistern müssen. Nicht selten zweifeln Eltern bereits wenige Wochen nach der Geburt an ihren Kompetenzen, weil es ihnen nicht hinreichend gelingt, die Ausdrucks- und Gefühlssprache ihres Babys so zu entschlüsseln und zu beantworten, dass es danach glücklich und entspannt in ihren Armen ruht.

Eine mögliche Folge ist, dass Betroffene mit ihrem Baby in einen schwächenden Kreislauf geraten, in dem sich ihre Gefühle von Belastung und Unsicherheit sowie das untröstliche Schreien ihres Babys wechselseitig befeuern. Manchmal geht es so weit, dass Eltern völlig verzweifeln und frustriert sind, da sie trotz aller Bemühungen, ihrem angespannten und unglücklichen Kind nicht helfen können und keine richtige Nähe zu ihm aufbauen können.

Wir leben heute in einer Welt, in der viele Eltern auf sich alleine gestellt sind. Sie müssen sich angesichts der unendlichen Fülle an Möglichkeiten entscheiden, welcher Umgang mit ihrem neugeborenen Kind für sie persönlich der passendste ist. Gerade

weil Großeltern oftmals nicht in der Nähe sind oder auch nicht jene Modelle sind, an denen sich junge Eltern orientieren möchten, braucht es alternative Unterstützungs- und Leitsysteme, um einen stimmigen Weg im Zusammensein mit den eigenen Kindern zu finden.

Die wichtigste Botschaft in diesem Buch lautet, dass die achtsame Selbstverbindung zu Ihrem Körper eine wichtige Voraussetzung dafür ist, dass Sie die Bedürfnisse und Gefühle Ihres Kindes besser verstehen und beantworten können. Was Sie hierfür tun müssen – und dafür braucht es ein wenig Übung und Training – ist, auf die Reaktionen, Empfindungen und Botschaften Ihres Körpers zu achten, während Sie mit Ihrem Kind in Beziehung sind. Wenn Sie also mit Ihrem Kind spielen, es massieren, mit ihm kuscheln oder es in Ihren Armen halten, während es bitterlich weint, kann ein Teil Ihrer Aufmerksamkeit bei Ihrem Kind sein, während ein anderer Teil Ihres Selbst die verschiedenen Sensationen und Reaktionen Ihres Körpers achtsam beobachtet und auswertet.

Ich möchte Ihnen nahebringen, warum der »innere Draht« zu Ihrem Körper – ich spreche in diesem Buch von *Selbstanbindung* – für Sie zur wichtigsten Ressource und Sicherheitsleine werden kann, um auch in schwierigen Momenten des Erziehungsalltags – wie etwa den Schreiphasen Ihres Babys – den Kopf über Wasser zu halten. Indem Sie die Verbindung zu Ihrem Körpererleben bewahren, wird es Ihnen leichter gelingen, an der Seite Ihres Babys erreichbar zu bleiben, statt von den eigenen »heißen« Emotionen überrollt zu werden und aus der Beziehung auszusteigen.

Das Buch gliedert sich in drei Abschnitte: Im ersten Teil widme ich mich dem Schreien als Weltsprache der Babys. Ich werde Ihnen zeigen, warum Ihr Baby schreit und was es von Ihnen benötigt, um sich während seines Schreiens verstanden und gut betreut zu fühlen.

Im zweiten Abschnitt werden Sie erfahren, was Sie tun können, um Ihrem Baby während seiner Schreiattacken ein guter

»Leuchtturm« zu sein, an dem es sich orientieren kann. Ziel ist es, Ihnen die Angst vor dem Schreien und Gefühlsäußerungen Ihres Babys zu nehmen. Ich zeige Ihnen, wie Sie durch eine bewusste Atmung und Körperwahrnehmung in einen sicheren und stabilen Zustand gelangen können, der es Ihnen ermöglicht, auch in den herausfordernden und stressreichen Zeiten mit Ihrem Baby einen kühlen Kopf und ein warmes Herz zu bewahren.

Im letzten Teil erläutere ich Ihnen die Praxis des betreuten Babyweinens: Sie lernen, was Sie konkret tun können, um Ihr Baby während seiner intensiven Schreiphasen so zu unterstützen, dass es sich geborgen und sicher fühlt.

Zum Abschluss gebe ich Ihnen noch einen speziellen *Ressourcen-Koffer* an die Hand: In diesem Teil finden Sie nützliche Körper- und Achtsamkeitsübungen, die Sie in Ihren Elternalltag einbauen können, um Ihre Kraftquellen zu stärken.

Viele Eltern sind der Ansicht, sie seien nur dann *gute Mütter* bzw. *gute Väter*, wenn es ihnen gelänge, ihrem Baby das Erleben von Leid und Unglück – und somit auch den Ausdruck ihres Babyweinens – zu ersparen. Sicher werden Sie nach der Lektüre dieses Buches immer noch versuchen, eine gute Mutter oder ein guter Vater zu sein, aber Sie werden den Begriff der »guten Mutter« oder des »guten Vaters« eventuell neu definieren. Statt Ihrem Kind den Gefühlsausdruck zu ersparen, ist das neue Ziel vielleicht, ein guter Begleiter¹ zu sein. Ein Begleiter, der seine Aufgabe nicht darin sieht, seinem Kind von Beginn an zu sagen, wo es im Leben langgeht. Ein Begleiter, dessen Aufgabe es nicht ist, seinem Kind jede Unlust, jeden Schmerz und jede Träne abzunehmen. Vielleicht haben Sie eine neue Orientierung entwickelt, wie Sie in verkörperter, fühlender und präsenter Weise anwesend sein können, während Ihr Kind in den verschiedenen Entwicklungsphasen die jeweiligen Herausforderungen und Hindernisse

1 Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Formen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für beiderlei Geschlecht.

selbstwirksam meistert. Vielleicht wird die wichtigste Erkenntnis für Sie sein, dass es reicht, da zu sein.

Da zu sein, wenn Sie wirklich gebraucht werden und Ihr Kind sich an Sie wendet. Aber auch da zu sein, um sich selbst im eigenen Körper zu erleben und zu spüren. Denn nur dann, wenn wir uns selbst in unserer ganzen Vitalität und Lebenskraft spüren, sind wir gute und hilfreiche Begleiter unserer Kinder. Richten wir den Blick auf uns selbst, erkennen wir die Gefühle und Körperfempfindungen an, die in uns entstehen, dann haben wir gute Chancen aus den Krisen mit unseren Kindern gewachsen und gereift hervorzugehen.

2 Alles auf einen Blick

Vielleicht sind Sie etwas neugierig geworden und möchten wissen, welche Orientierung ich Ihnen in diesem Buch zu bieten habe. Zur Einführung möchte ich Ihnen die Kernthesen in dem Buch kurz vorstellen:

Eltern sollen Leuchttürme für ihre Kinder sein

Ein Baby, das von stürmischen Gefühlen geschüttelt wird, ähnelt einem Schiff, das sich bei schwerer See seinen Weg durch die brechenden Wellen bahnt. Ein Schiff braucht klare Orientierungspunkte, um sicher in den Hafen zurückkehren zu können. Auch Babys benötigen in diesen schwierigen Momenten einen Leuchtturm, der ihnen den Weg weist. Sie als Eltern können diese Aufgabe viel besser erfüllen, wenn Sie sich selbst in Ihrem Körper spüren und erleben. Durch die achtsame Verbindung, die Sie zu den Empfindungen und Gefühlen Ihres Körpers herstellen, werden Sie spontan zu jenem Sicherheit und Schutz spendenden Hafen, den Ihr Kind für seine Entwicklung benötigt.

Eltern benötigen ein »inneres Kühlsystem« für ihre »heißen« Emotionen

Wenn Sie Ihr untröstlich weinendes Baby begleiten, werden Sie leicht in einen Strudel eigener aufschäumender Gefühle und Stresszustände hineingesogen. Das Baby ist in der Lage, Mutter oder Vater mit seinen Gefühlen der Aufregung anzustecken. Damit diese Ansteckungsreaktion nicht automatisch passiert, benötigen die Betroffenen einfache Hilfsmittel, um die aktivierten

Gefühls- und Körperzustände zu beruhigen. Im weiteren Verlauf werde ich Ihnen auch einige einfache Atem- und Wahrnehmungsübungen vorstellen, mit denen Sie innere Zustände großer Anspannung und Unruhe begleiten und verändern können.

Beziehungsintelligenz braucht einen Körper

Babys sind abhängige Wesen. Ihre gesunde Entwicklung hängt davon ab, ob Eltern ihre Signale und Botschaften in angemessener Weise entschlüsseln und beantworten können. Einen Säugling kann man nicht fragen, was er gerade benötigt. Sie müssen andere Wege finden, um sich in seine Welt- und Körpersprache »einzuloggen«. Meine These ist, dass Sie dann einen guten Kontakt zu Ihrem Baby finden, wenn Sie mit den Botschaften Ihres Körpers in Verbindung bleiben. Gelingt dies, gibt uns unser Körper in der Beziehung zu unseren Kindern ständig Hinweise, ob die Beziehungsangebote, die wir an unser Baby richten, »passend« und »stimmig« sind oder auch nicht.

Babyschreien braucht Bindungssicherheit

Das Babyschreien ist Teil einer universellen Weltsprache aller Säuglinge. Es sichert das Überleben des Kindes in seiner Umwelt. Über das Schreien der Babys erfahren Sie rechtzeitig, ob und wann wichtige Bedürfnisse Ihres Kindes aus dem Blick geraten sind und ob sie darauf warten, beantwortet zu werden. Damit Sie als Eltern Ihr Kind mit seinen Botschaften richtig hören und verstehen können, ist es hilfreich, dass Sie die unlustvollen Reaktionen Ihres Babys nicht in erster Linie als Kränkung verarbeiten. Sie haben es als Eltern leichter, die Gefühle ihrer Kinder zu begleiten, wenn Sie mit Ihrem Körpererleben während der Schreiattacken in achtsamer und liebevoller Weise verbunden bleiben.

Babys erinnern sich an den Schmerz des frühen Bindungsverlustes

Die überwältigenden und nicht enden wollenden Schreiattacken eines Babys, die gemeinhin als exzessives Schreien beschrieben

werden, sind Teil einer Körpererinnerung an verletzende und brüchige Beziehungserfahrungen. Diese können schon in der Zeit der Schwangerschaft und Geburt ihre Wurzeln haben. Ich möchte Sie an dieser Stelle bitten, diese Aussage nicht als eine elterliche Unfähigkeit Ihrerseits zu verstehen. Bindungsabbrüche geschehen aus sehr unterschiedlichen Gründen, die wir als Eltern nicht immer in der Hand haben. Häufig stellt sich heraus, dass nicht nur das Baby, sondern auch die Eltern die Verbindung verloren hatten. In jedem Fall steckt dahinter keinerlei böse Absicht, sondern ist unterschiedlichsten Umständen geschuldet.

Anders als Babyschreien, das auf mangelnde Bedürfnisbefriedigung in den Bereichen Schlafen, Nahrung und Bindung zurückzuführen ist, benötigen Babys bei Schreizuständen, die auf überwältigenden Stress beruhen, einen Raum, in dem sie mit ihren erlebten Verletzungen gehört und verstanden werden. Bereits eine veränderte Haltung Ihrerseits, liebe Eltern, in Bezug auf das Babyschreien schafft die fundamentale Voraussetzung für diesen Raum, in dem Ihr Baby dann in guter Verbindung mit Ihnen aus eigener Kraft wieder in seine Selbstregulation und Lebendigkeit zurückkehren kann.

Untröstliches Babyschreien braucht Erwachsene, die erwachsen sind

Damit Erwachsene als Eltern ihren Babys Halt und Sicherheit vermitteln können, müssen sie sich um die Selbstanteile ihrer eigenen verletzten »inneren« Babys kümmern. Ein Baby braucht Eltern, die nicht nach dem Prinzip »Augen zu und durch« verfahren. Vielmehr geht es darum, dass Sie als Eltern einen liebevollen und annehmenden Zugang zu den eigenen Gefühlen und verletzten Selbstanteilen entwickeln. Es geht darum, dass Sie lernen, das »innere« Baby in sich selbst in Obhut zu nehmen und angemessen zu versorgen. Dann wird es viel leichter für Sie, Ihr Baby auch in emotional herausfordernden Momenten gut zu unterstützen.