

Warum Babys weinen oder: Der Umgang mit den Gefühlen der Babys

Die Erfahrungen, die Ihr Baby früh im Leben macht, haben eine tiefe und anhaltende Wirkung auf die Gefühle und das Verhalten im späteren Leben. Die Auswirkungen traumatischer Erfahrungen sind aber vollständig auflösbar und Ihr Baby kann sich von Erlebnissen, wie z.B. der Geburt, völlig erholen. Dies geschieht durch emotionale Entlastung wie:

Weinen, Lachen, Zittern, Wüten, Schwitzen und Gähnen

Wenn es nicht daran gehindert wird, äussert es seine emotionalen und körperlichen Verletzungen auf diese Weise. Versucht man es auf die „übliche Art und Weise“ zu beruhigen lernt es schnell Kontrollmuster wie: Daumenlutschen, häufiges Stillbedürfnis, nächtliches Aufwachen oder aggressives Verhalten.

Für ein Baby ist nach der Geburt die Hautstimulation durch Berührung, in den Arm nehmen, massieren und stillen äusserst wichtig. Wichtig ist auch, dass das Baby die Art der Berührung bestimmt, d.h. wenn man merkt, dass es die Berührung/kitzeln, etc. nicht genießt, soll man damit aufhören.

Ein wichtiges Element ist der Körperkontakt. Tragen Sie Ihr Baby am Tag, am Besten in einem Tragetuch. Die Babys, welche in den ersten drei Monaten häufig in den Arm genommen und getragen wurden, entwickeln mit einem Jahr eine grössere Unabhängigkeit – anfangs können Sie es also nicht zu sehr verwöhnen.

Weinen ist eine Ausdrucksform, durch die Ihr Baby seine Bedürfnisse mitteilen kann und die normal ist. Ignorieren wir das Weinen bekommt das Baby falsche Informationen über sich selbst. Geht man darauf ein, entwickelt es ein Grundvertrauen, ein Gefühl für seine Stärke und spürt Ihre Liebe. Bedürfnisse im Voraus erfüllen (füttern bevor es hungrig ist, etc.) lässt das Baby kein Bewusstsein für Stärke entwickeln.

Das Weinen von Babys hat nur in einem Drittel der Fälle einen klaren Grund wie z.B. Koliken, Müdigkeit, Allergien, etc.. Der überwiegende Anteil der Babys löst mit dem Weinen körperliche oder emotionale Spannungen.

Was kann in einem Baby das Bedürfnis zum Weinen wecken ?

1. Vorgeburtliche Verletzungen und Geburtstraumata
2. Unerfüllte vergangene Bedürfnisse
3. Reizüberflutung
4. Frustrationen, die durch Hilflosigkeit entstehen
5. Körperliche Schmerzen

Wie Verhalten, wenn das Baby weint:

- Immer zuerst schauen, ob es etwas braucht. Wenn alle körperlichen Bedürfnisse erfüllt sind und es immer noch weint, löst es damit Spannungen.
- Halten Sie Ihr Baby liebevoll und hören Sie ihm zu. Dies kann manchmal schwer fallen. Meist fühlt man sich innerlich dazu gezwungen, etwas zu unternehmen (z.B.: klopfen, wiegen, schaukeln, Stillen, Nuggi geben, Töne machen, etc.), v.a. weil man

dieses Muster selbst seit seiner eigenen Säuglingszeit so in sich trägt. („Das Kindchen darf doch nicht traurig sein“, etc.).

- Lassen Sie ihr Baby nie allein, wenn es weint. Es hat ein grosses Bedürfnis nach Nähe und die Gegenwart eines anderen scheint für die gründliche Lösung von Spannungen wichtig zu sein.

Verhaltensweisen, die entstehen können, wenn man ein Baby daran hindert, durch Weinen Spannungen zu lösen:

Verhalten der Eltern:

Beim Weinen herumtoben, kitzeln, wiegen

Stillen, schöpeln oder füttern

Schmusen und halten ohne das Weinen zu ermutigen

Ins Bett legen

Ablenkung durch Spielzeug, etc.

Verhalten des Kindes:

sich selbst hin und her wiegen, Überaktivität, ständig getragen werden wollen, ständig Anwesenheit der Eltern fordern

Abhängigkeit vom Stillen, Nahrungsabhängigkeit, ständig Anwesenheit der Eltern fordern.

ständiges Gehalten-werden-wollen

Abhängigkeit vom Bett oder einem Gegenstand im Bett, Daumen lutschen, Kopfanschlagen, selbst hin und her wiegen, Isolationsverhalten

ständiges Bedürfnis unterhalten zu werden, ständige Anwesenheit der Eltern fordern

Aber nicht verzagen! Die Natur hat einkalkuliert, dass ausnahmslos alle Eltern Fehler machen. Nachhaltig schädlich ist es nur, wenn man starr und unnachgiebig die Entlastung Tag für Tag unterbindet.

Alle Babys weinen unterschiedlich lang – Neugeborene häufiger und kürzer als ältere Säuglinge - und man muss auch nicht immer wissen, warum ein Baby weint. Vertrauen Sie ihm!

Je mehr Babys weinen, desto unzulänglicher/unfähiger fühlt man sich als Eltern. Dies geht allen so und ist dadurch beruhigend. Dennoch sollten Sie sich melden, wenn Sie das Weinen Ihres Babys nicht mehr ertragen können.

Bitte wenden Sie sich dann an:

1. Ihre Kinderärztin oder ihren Kinderarzt
2. die Mütter/Väterberatung in Ihrer Region
3. den Eltern-Notruf: Tel.: 044 – 261 88 66