



Schreibaby – das solltest du wissen

Schreibaby, High Need Baby, Baby mit Regulationsstörung, viel weinendes Baby, unstillbares Weinen, schwer zu beruhigendes Baby, herausforderndes Baby – es gibt viele Arten, ein Schreibaby zu benennen. Bedeuten diese Begriffe alle das Gleiche? Und ist es wichtig und richtig, dass dein Kind überhaupt in eine solche Schublade gesteckt wird?

Zunächst einmal: Benenne es, wie du willst. Wenn du dich mit dem Begriff »Schreibaby« wohlfühlst, dann ist es das. Es ist auch der meist genutzte Begriff und jeder hat eine Vorstellung davon, worum es sich handelt.

BABYS MIT REGULATIONSSTÖRUNGEN müssen nicht zwangswise Schreibabys sein, das Schreien kann aber ein Symptom einer Regulationsstörung sein. »Regulationsstörung« hört sich sehr medizinisch an und diese Diagnose wird tatsächlich oft von spezialisierten Kinderärztinnen gestellt. Sie kann dein Kind unter Umständen bis in die Schulzeit begleiten – kann, muss aber nicht! Viele Babys mit Regulationsstörungen lernen durch liebevolle Zuwendung, sich selbst besser zu regulieren, und benötigen im weiteren Verlauf keine

medizinische Unterstützung mehr. Mehr darüber erfährst du im Kapitel »Regulationsstörungen« (Seite 25).

HIGH NEED BABY – der Begriff kommt aus dem US-amerikanischen Raum und wurde von Dr. William Sears geprägt. Er trifft allerdings auf Schreibabys nicht zu, auch wenn manchen Eltern dieser Begriff angenehmer erscheint. Dr. Susanne Hommel von der Schreibabysprechstunde Hamburg sieht den Begriff »High Need Baby« mit gemischten Gefühlen, weil er inhaltlich unklar und klinisch nicht belegt ist. Sie sagt: »High Need Babys gehören nicht in die Kategorie Schreibaby, denn diese Kinder haben häufig viel gravierendere Probleme. Schreien ist ein Regulations- und Reifungsthema. High Need Babys sind Kinder, die etwas mitbringen, das sie auch langfristig, aus Elternsicht, zu schwierigeren Babys macht. Vor allem was das Versorgen und Beruhigen angeht.« Der Unterschied zwischen einem High Need Baby und einem viel weinenden Baby liegt darin, dass Erstere nicht immer viel weinen. Sie haben starke Bedürfnisse, die aber nichts mit mangelnder Reife oder konkreten Ursachen zu tun haben. Während bei Schreibabys die intensiv fordernde Zeit nach einigen Monaten vorbei ist, zeigen High Need Babys auch im Kleinkindalter weiterhin sehr deutlich, was sie brauchen.

VIEL WEINENDES BABY – darunter können sich die meisten Erwachsenen nichts vorstellen, weil alle Babys mehr oder weniger viel weinen. Dass der Alltag für Eltern mit viel weinenden Babys über das normale Maß hinaus belastend sein kann, wird bei diesem Begriff nicht sofort klar. Dennoch hat er seine Berechtigung, weil er etwas liebevoller klingt als Schreibaby.

UNSTILLBAR WEINENDES BABY – darunter können sich alle etwas vorstellen. Nur fragen sich viele: Warum lässt es sich nicht trösten? Wieso hört es nicht auf zu weinen? Wo liegt der Fehler? Und schon wird die Schuldfrage gestellt. Das kann Eltern belasten.

HERAUSFORDERNDES BABY oder auch anstrengendes Baby – das trifft es für viele Eltern ganz sicher. Aber leider sind diese Begriffe negativ besetzt. Etwas Anstrengendes möchte eigentlich niemand haben. Und eine Herausforderung, na, der könnte man ja gewachsen sein. Und schon schwingt da wieder mit, dass Eltern schuld an der Situation sein könnten, wenn die Herausforderung, wenn die Anstrengung zu groß ist. Dabei schaffen die allermeisten Eltern Unglaubliches mit ihrer Zuwendung, ihrem Dasein, ihrer Liebe. Sie wachsen, zum Wohl ihrer Kinder, über sich selbst hinaus.

Auch die Fachwelt ist sich nicht einig, ob die Bezeichnung »Schreibaby« schadet oder nutzt. Einerseits, so finden die Hebammen Jessica und Lina vom Hebammenteam Erdmutter, »stigmatisiert der Begriff das Kind und im Grunde auch seine Eltern. Dem Kind wird ein Stempel aufgedrückt: ›Das ist Daniel, er ist ein Schreibaby.« Das Kind wird nur noch darüber definiert und es wird fast schon ein bestimmtes Verhalten von ihm erwartet. Nach dem Motto: ›Oh weh ... gleich schreit er wieder.« Das hat neben der Erfahrung, die man mit dem Kind gemacht hat, auch etwas von einer selbsterfüllenden Prophezeiung. Der Blick auf das Kind ist durch diesen Begriff gefiltert. Der Fokus richtet sich zu sehr auf das Negative. Andererseits kann diese ›Diagnose‹ auch eine Chance sein. Eltern kommen zum Beispiel leichter darauf, eine Schreiambulanz aufzusuchen, wenn sie ihr Kind ›Schreibaby‹ nennen. Und neben den negativen Assoziationen, die dieser Begriff mit sich bringt, ist er gesellschaftlich inzwischen auch so bekannt, dass wir uns vorstellen könnten, dass Freunde, Familie oder andere Mitmenschen mehr Verständnis und Mitgefühl für das Kind und die Eltern aufbringen, wenn sie hören, dass es sich um ein ›Schreibaby‹ handelt.«

So geht es auch Dr. Susanne Hommel: »Im Gespräch mit Eltern verwende ich den Begriff ›unstillbares Weinen‹ und spreche von ›schwer beruhigbaren Babys‹. Wenn man es diagnostisch fasst, lautet die klinische Diagnose ›Frühkindliche Regulationsstörung‹ und die Symptomatik ›Exzessives Schreien.«

Elternstimmen

Franz: »Der Begriff ›Schreibaby‹ weist dem Baby eine gewisse Schuld zu und das ist nicht korrekt. Da es eher ein Leiden des kleinen Kindes ist, finde ich ›Leidkind‹ oder ›Kummerkind‹ besser.«

.....

Kerstin: »Ich finde es vollkommen in Ordnung, den Begriff ›Schreibaby‹ zu verwenden. Es ist eine Definition, die es betroffenen Eltern erleichtert, Gleichgesinnte, Ratschläge und Hilfe zu finden. Ich lese manchmal, dass es so negativ, verurteilend und bemitleidenswert klinge. Das mag sein, wenn man das Kind nur noch aus diesem Blickwinkel betrachtet. Mir hat es geholfen, dass ich unser ›Problem‹ benennen konnte.«

.....

Svenja: »Ich nenne meinen Sohn ›fordernd‹. Er ist fordernd von Anfang an. Er sagt, wenn ihm etwas nicht passt. Er fordert, bis heute. Mit seiner Stimme. Er kann ja noch nicht reden.«

.....

Conny: »Wenn ich sage, dass ich ein Schreibaby habe, verstehen die Menschen, dass das Baby viel schreit, sie wissen etwas damit anzufangen. Sage ich, dass meine Tochter seit Geburt eine Regulationsstörung hat, weiß niemand, was ich meine.«

.....

Daniela: »Ich finde, der Begriff bezieht sich zu sehr auf das Schreien. Eigentlich alle Babys, die ich kennengelernt habe, die unter diesen Begriff fallen, sind insgesamt anspruchsvoller und empfänglicher für Reize. Den Begriff ›High Need Baby‹ finde ich passender. Ich beschreibe unseren Sohn oft als ›anstrengend‹, was viel zu negativ besetzt ist, leider. Ein ›anspruchsvolles Baby‹ trifft es vielleicht ganz gut.«

Am Ende des Tages muss jede Familie für sich entscheiden, ob und wie sie die Situation mit ihrem Kind benennt. Ich persönlich habe mich lange gegen »Schreibaby« gewehrt, weil es mir zu hart erschien, meine Kinder so zu benennen. Ich habe gar keinen Begriff benutzt, sondern mit Beschreibungen erklärt, wie unser Alltag aussieht. Für mich hat es keinen Begriff gebraucht, auch weil ich lange Zeit dachte, dass es allen Familien so gehe wie uns. Ich glaubte, ich sei schlicht nicht als Mutter gemacht, nicht für dieses permanente Angeschrienwerden. Denn alle Babys weinen doch, oder? Als mich auch mein drittes Kind an den Rand der Verzweiflung brachte, beschloss ich für mich: Wenn es einen Begriff braucht, dann passt für mich das »Schreibaby« ganz gut. Weil das Schreien für mich das war, was mich am meisten belastete. Das permanente, stundenlange, alles zermürbende Geschrei. Mit Schlafmangel, endlosem Körperkontakt und Unruhe kam ich (mehr oder weniger gut) zurecht. Das Schreien aber brachte mich an meine Grenzen.

Ich werde die Babyzeit mit meinen Kindern immer als anstrengend in Erinnerung behalten, aber das bezieht sich für mich tatsächlich nicht auf die Kinder. Die waren, wie sie waren. Aber die Umstände haben mich überfordert. Deswegen habe ich inzwischen meinen Frieden mit dem Begriff »Schreibaby« gemacht. Mit welchem Begriff fühlst du dich wohl? Oder vielleicht brauchst du keinen?

Aber was ist denn nun eigentlich ein Schreibaby? Woran erkennt man das? Und darf ich als Mutter oder Vater auch dann von einem Schreibaby reden, wenn es nicht eine bestimmte Zahl von Stunden am Tag schreit?

Mythen und Wahrheiten

Es gibt einiges, was Eltern mit unstillbar weinendem Baby so erzählt bekommen. Nicht alles davon stimmt. Manches ist überholt, manches galt nie und manches ist persönliche Geschmackssache. Die Frage, die

wohl allen Eltern von Schreibabys auf den Nägeln brennt, ist die Frage nach dem Grund. Wieso weint das Baby so untröstlich? Wieso lässt es sich schlecht bis gar nicht beruhigen? Du bist nicht der Grund für das Weinen, ganz bestimmt nicht!

Wenn du bei der Kinderärztin warst und sich kein organisches Problem finden lässt, das das Schreien erklärt, dann kannst du nur akzeptieren, dass es keinen offensichtlichen Grund gibt. Und das ist schwer, ich weiß. Aber du bist keine schlechte Mutter, kein schlechter Vater, weil sich dein Baby stundenlang in deinen Armen windet und schreit. Du bist nicht schuld, wenn sich dein Baby nicht beruhigt, wenn du es hältst und kuschelst und da bist.

Wir Menschen neigen dazu, für alles, was nicht läuft wie geplant, einen Schuldigen zu suchen. Die Suche nach Schuld ist aber bei einem Schreibaby der völlig falsche Ansatz. Es wird dich nicht glücklich machen, deine Energie darauf zu verwenden, dir selbst Vorwürfe zu machen und dich schuldig zu fühlen. Du kannst nichts dafür, dass dein Kind untröstlich weint. Wenn du dich deinem Baby zuwendest, das Schreien begleitest, dann tust du alles, was du tun kannst. Zermürbe dich nicht an der Frage nach dem Warum. Tatsächlich gibt es auch in der Forschung keine eindeutige Erklärung dafür, dass einige Babys mehr weinen als andere.

Recht einig sind sich alle nur darin, was ein Schreibaby ausmacht. Es ist ein Kind, das weint und sich nur schlecht trösten lässt. Dazu Jessica und Lina, Hebammen vom Hebammenteam Erdmutter: »Das teilweise untröstliche Schreien ist eins der markantesten Symptome. Direkt gefolgt davon, dass das Kind allgemein schlecht zur Ruhe findet. Einschlafen fällt ihm schwer. Es scheint kaum in den Tiefschlaf zu fallen, wacht häufig oder bereits nach kurzer Zeit wieder auf. Wir erleben diese Kinder oft als sehr »wach«. Sie blicken mit großen Augen in die Welt, wollen alles wahrnehmen, nichts verpassen.«

Es gibt auch Babys, die sich regelrecht »wegschreien«, also so ausdauernd schreien, dass sie überhaupt nicht mehr zu erreichen sind und irgendwann vollkommen entkräftet einschlafen. Eltern können diese Kinder dann nur halten, die Babys reagieren auf nichts mehr.

Die Dauer des Schreiens ist dabei weniger aussagekräftig als die Erschöpfung der Eltern. Denn es geht nie nur um dein Kind, es geht immer auch darum, wie es dir geht. Ihr beide, dein Baby und du, ihr seid ein Team. Und nur gemeinsam schafft ihr es durch diese anstrengende Phase.

Damit du dich nicht von anderen Ratschlägen irritieren lässt, die dir vielleicht erklären wollen, was genau das Problem deines Babys sein könnte, erkläre ich dir die bekanntesten Mythen und Wahrheiten über Schreibabys.

Die 3er-Regel

Es gibt die berühmte 3er- oder Wessel-Regel, die angeblich helfen soll, ein Schreibaby zu identifizieren. Diese Regel besagt, dass ein Baby dann als viel weinendes Baby gilt, wenn es (mehr als) drei Stunden am Tag an drei Tagen in der Woche über einen Zeitraum von insgesamt drei Wochen schreit. Ich habe diese Regel nie verstanden, weil ich dachte, dass die Babys drei Stunden am Stück schreien müssten. Das taten meine Kinder manchmal, aber nicht immer. Die Regel sagt aber: drei Stunden am Tag zusammengenommen. Das wiederum erschien mir lächerlich, denn welches Kind weint bitte über den Tag verteilt nicht so viel? Mir fiel tatsächlich erst bei meinem dritten Kind auf, dass es in anderen Familien anders ist.

Also fragte ich in den sozialen Medien nach, wie diese 3er-Regel denn nun zu verstehen sei. Die Antworten darauf haben mich so überannt und überfordert, dass ich die Frage wieder gelöscht habe. Aber ich las zwei Sachen: Es gibt die Eltern, deren Kinder so lange und untröstlich und ausdauernd schreien, wie meine geschrien haben. Und es gibt Eltern, deren Kinder weniger weinen.

Diese 3er-Regel ist nicht mehr wirklich zeitgemäß. Denn ob du mit der Stoppuhr daneben sitzt oder nicht: Wenn du dich vom Schreien deines Kindes belastet und an deine Grenzen gebracht fühlst, dann

hilft es nicht, wenn irgendeine Regel sagt: Na, offiziell hast du aber gar kein Schreibaby. Du fühlst, was du fühlst. Du bist die, auf die es ankommt. Keine Regel dieser Welt kann dir sagen, ob dein Kind nun normgerecht weint oder nicht. Wenn es dich fertigmacht, dann ist das so. Dann brauchst du Lösungen, Hilfsangebote und Unterstützung, aber ganz sicher niemanden, der sagt: »Aber die drei Stunden sind noch nicht voll.«

»Sehen wir«, sagen die Hebammen Jessica und Lina, »dass Eltern mit dem Schreien des Kindes überfordert sind, auch wenn es nur eine Stunde pro Tag, zweimal die Woche weint und das erst seit zwei Wochen, dann reagieren wir darauf und begleiten die Eltern, indem wir unterstützen und Hilfestellungen geben, so gut wir können. Egal, ob das Kind der Definition nach ein Schreibaby ist oder nicht.«

Dr. Susanne Hommel von der SchreibabySprechstunde Hamburg sieht es genauso: »Rein diagnostisch gesehen ist ein Baby ein Schreibaby, wenn es häufig genug anhaltend schreit und schwer zu beruhigen ist. Dafür gilt die sogenannte 3er-Regel, auch Wessel-Regel genannt, nach der ›Exzessives Schreien‹ diagnostiziert wird. Aus meiner klinischen und therapeutischen Sicht ist es aber wichtiger, erst mal zu gucken, wie sehr die Eltern durch dieses exzessive Schreien und das erschwerte Beruhigen ihres Babys belastet sind und wie sehr dies die Beziehung zwischen Eltern und Baby belastet.«

Wie fühlst du dich, wenn dein Baby weint? Wenn es dich belastet, dann brauchst du keine Stoppuhr, die das Schreien deines Kindes misst, sondern Hilfe und Unterstützung.

Wenn es dir hilft, dann notiere für dich, wann dein Baby wie lange schreit. Wie gesagt, ohne Stress und ohne Zwang, denn im schlimmsten Geschrei ist eine Stoppuhr das Letzte, woran man denken möchte. Aber für manche Eltern kann es durchaus eine Entlastung sein zu sehen: »Es sind fünf Stunden am Tag, das war mir gar nicht bewusst, dass das so lang ist. Wie toll, dass ich das so gut durchhalte und für mein Kind da bin!« Oder: »Diese 30 Minuten tägliches Geschrei bringen mich an die Grenze, ich kann das einfach nicht länger.«

Elternstimmen

Alma: »Ich kannte die 3er-Regel. Aber was nützt sie mir in der Situation? Als betroffene Eltern bekommt man nur gut gemeinte Ratschläge zu hören. Kaum jemand sagt einfach: ›Das ist schlimm, was du da durchmachen musst. Kann ich irgendetwas für dich tun?‹ Stattdessen hat jeder einen guten Tipp: ›Lass ihn doch einfach mal schreien‹ oder: ›Du musst ihn im Fliegergriff halten. Bestimmt hat er Bauchschmerzen.‹ Wenn man dann sagt: ›Mein Kind ist ein Schreikind, ich habe bereits alles ausprobiert‹, können das nur wenige Menschen akzeptieren. Stattdessen sind die meisten dann beleidigt und antworten sowas wie ›Du wolltest doch Kinder‹ oder ›Da müssen wir alle durch.‹«

.....

Conny: »Mit dieser Regel habe ich das erste Mal verstanden, dass meine Tochter ein Schreikind ist, denn anfangs bin ich davon ausgegangen, dass das so normal ist.«

.....

Katja: »Das ist eine blödsinnige Regel. Ich hatte nie die Zeit und Nerven, eine Statistik im Kopf zu führen, ob das nun diesen Tag, diese Woche auch so gepasst hat oder nicht. Das subjektive Leiden aller Beteiligten in der Familie finde ich viel zentraler, auch wenn es nicht in Zahlen ausgedrückt werden kann. Dann muss ich auch nicht drei Wochen damit warten, ob ich mich nun auch wirklich schlecht fühlen darf, weil mein Kind mehr weint als andere Kinder.«

.....

Melanie: »Mein Mann hat mir irgendwann von der Regel erzählt. Da hatten wir zum ersten Mal einen Namen für unsere Situation. Deshalb finde ich die Regel hilfreich, weil sie uns eine Definition geliefert hat. Und damit einhergehend auch das Bewusstsein: Wir können damit nicht die Einzigen sein.«