

# Du bist nicht allein!

»EEntspannte Eltern haben entspannte Kinder« – es gibt kaum einen Satz, den ich so sehr hasse wie diesen. Weil er einfach nicht wahr ist. Ich war sowas von entspannt in den Schwangerschaften, während der Geburten, in der ersten Zeit mit meinen Kindern. Das hat nur alle drei leider nie davon abgehalten zu schreien. Stundenlang, ausdauernd, ans Herz und in den Kopf gehend. Wenn andere mir von ihren schönsten Erinnerungen an die Babyzeit erzählen, dann muss ich gestehen: Ich kann mich an vieles aus dem ersten Jahr mit Baby nicht erinnern. Weil da nur Geschrei war. Ich erinnere mich an meine Verzweiflung, an meine Versuche, meine Kinder zu beruhigen, an meine Angst, dass vielleicht *ich* der Grund dafür sein könnte, dass meine Babys so unstillbar schrien.

Als ich anfang, für dieses Buch zu recherchieren, und mit lauter Expertinnen aus verschiedenen Bereichen über Schreibabys sprach, hatte ich vor allem vor einer Sache Angst: Was, wenn rauskommt, dass ich mit meinen Kindern alles falsch gemacht habe? Was, wenn es den einen universell gültigen Knopf gibt, der meinen Kindern und mir die Monate des Leidens erspart hätte? Was, wenn ich merke, dass ich als Mutter versagt habe, weil ich mir schlicht keine Hilfe ge-

sucht habe? Denn das schwirrt uns doch in den Köpfen rum, oder? Dass wir, wenn unsere Kinder so untröstlich weinen, irgendwie daran schuld sein müssen. Weil es nicht sein kann, dass Babys grundlos so ausdauernd schreien.

Aber ich sage es dir gleich an dieser Stelle: Du bist nicht schuld! Du machst nichts falsch! Im Buch wirst du ein wenig über Schreibabys, die ich als viel oder untröstlich weinende Babys bezeichne, erfahren. Im Fokus stehen aber die Fragen: Wie schaffst du es, diese Zeit zu überstehen? Wie gelingt es dir, ruhig zu bleiben und nicht aus Überforderung heraus dir oder deinem Kind etwas anzutun? Wie kannst du doch schöne Erinnerungen an die Babyzeit schaffen, von denen du zehren und erzählen kannst?

## Es gibt nicht die eine Lösung für alle

Immer wieder wird behauptet, dass es Methoden gebe, die viel weinende Babys auf jeden Fall beruhigen könnten. Du musst nur, wird behauptet, dieses oder jenes machen und dann hört das Geschrei auf. Dass das nicht stimmen kann, war mir nicht erst nach den Interviews mit den Expertinnen klar, das habe ich nicht nur bei zahlreichen Hospitationen gesehen, bei denen ich Schreibabys und ihre Eltern begleiten durfte. Es wurde mir auch in den vielen, vielen Interviews bewusst, die ich für dieses Buch mit Eltern geführt habe, deren Kinder untröstlich weinten und sich nur schwer beruhigen ließen.

Es gibt zwar einige Tipps und Kniffe, die bei vielen Babys besonders gut funktionieren. Die kannst du natürlich als Allererstes ausprobieren. Sind sie nichts für dich und dein Kind, dann findest du in diesem Buch noch viele weitere Alternativen. Alles, worüber ich schreibe, wurde nicht nur von mir, sondern von ganz vielen Expertinnen und Eltern über Jahre ausprobiert. Und du pickst dir das heraus, was für dich und deine Familie passt.

So schloss sich für mich am Ende mit diesem Buch auch der Kreis. Ich habe erkannt, dass meine Versuche und Herangehensweisen das waren, was meine Kinder und ich gebraucht haben. Klar hätte ich mir an der einen oder anderen Stelle Hilfe von Experten gewünscht oder vielleicht auch nur die Möglichkeit, mal kurz nicht zuständig sein zu müssen. Aber im Großen und Ganzen habe ich auf meine Intuition vertraut und gemacht, was für mich, für uns stimmig war.

Nimm dieses Buch als Einladung zu schauen, was sich für dich gut anfühlt, was du ausprobieren möchtest. Bleib offen, aber lass dir keinen strengen Plan diktieren, der gegen deine eigene Überzeugung geht. Wichtig ist, dass du das Leben mit deinem Kind gestaltest. Außer dir kann niemand darüber bestimmen, was sich für dich richtig anfühlt. Es gibt keinen falschen Weg. Du machst es so gut, wie du kannst. Du bist für dein Baby da, gehst (oft genug) über deine Grenzen hinaus. Das ist eine unfassbare Stärke, die unglaublich viel Anerkennung verdient hat. Du bist eine Heldin! Dein Baby ist zu klein, um dir das klarzumachen, deswegen lass es dir von mir gesagt sein: Du bist großartig, du schaffst Unfassbares! Lass dir das nicht kleinreden, du bist unglaublich stark!

Du bist aber auch, und das ist etwas Gutes, mit deiner Hilflosigkeit, deiner Hoffnung nach Besserung und den vielen Durchhalteparolen nicht allein. Auch andere Eltern kennen das. Weil wir gemeinsam immer stärker sind, findest du in diesem Buch nicht nur das geballte Wissen unterschiedlicher Expertinnen, von der Kinderärztin über die Hebamme bis zur Physiotherapeutin, sondern auch jede Menge Elternstimmen. Du erfährst alles über verschiedene Beruhigungsversuche, liest von geglückten Einschlafmomenten, aber auch von purer Verzweiflung. Du findest jede Menge Erfahrungen, wie andere Eltern diese Schreizeit ihrer Kinder durchgestanden haben. Damit du immer weißt: Du bist nicht allein. Es gibt andere Eltern, die dich in deiner Verzweiflung verstehen. Es gibt auch andere Eltern, die diese Gedanken haben, die man sich nicht traut, laut auszusprechen.

Ich verstehe dich so gut und möchte mit diesem Buch deine Begleitung für die aufreibende Zeit in deinem Leben sein. Lies das Buch

so, wie es dir guttut: Stürz dich auf das Kapitel, das dich besonders beschäftigt, oder lies es chronologisch. Mach es so, wie es für dich passt. Das gilt für das Lesen dieses Buches wie für die Gefühle, die du deinem Baby und dir selbst in dieser herausfordernden Zeit entgegenbringst. Alles ist erlaubt. Die guten Gedanken und die, die du niemals jemandem anvertrauen würdest. Es ist auch an der Zeit, darüber zu sprechen, wie angegriffen wir Eltern von der Schreibabyzeit sind.

Ich habe dieses Buch für Eltern geschrieben, für Mütter und Väter. Dennoch werde ich – wegen der einfacheren Lesbarkeit – oft die weibliche Form benutzen. Mir ist bewusst, dass es Kinderärzte und Schreibabyexperten gibt. Für dieses Buch gilt: Väter und Männer im Allgemeinen sollen sich von der weiblichen Schreibweise ausdrücklich auch angesprochen fühlen.

Eins noch: Den Begriff »Schreibaby« finde ich einerseits furchtbar, weil er sich so nach einem Stempel anhört. Ich hatte immer die Sorge, dass ich meine Kinder fürs Leben brandmarke, wenn ich von ihnen als Schreibabys spreche. Und ich frage mich, ob dieses viele Schreien im Babyalter Spätfolgen hat. Vergisst man vielleicht alles, was dieses Baby sonst noch ausmacht neben dem Schreien? Andererseits passt der Begriff aber doch wie die Faust aufs Auge, oder nicht? »Schreibaby« ist kurz und knackig und gibt genau wieder, was ist. Ein Schreibaby ist ein Baby, das schreit. Mehr können wir Eltern manchmal nicht sehen. Das ist nicht schön, aber so ist es.

Mein Buch soll dir durch alle Phasen helfen, die hellen und die dunklen, und dich daran erinnern: Du bist nicht allein!

Andrea Zschocher