

# Ich weine und niemand hört mich....



Untröstlich weinende Babys  
verstehen und ihnen helfen

Christina Hurst-Prager

## Was Leser über das Buch sagen.

Beim Lesen der ersten Seiten kamen mir die Tränen. Ich hab mich sofort verstanden und nicht mehr so allein gefühlt. Christina half mir mit ihrem kleinen Buch, besser mit den schwierigeren Situationen klar zu kommen und meinen Kleinen besser zu verstehen

**Selina**  
Junge Mutter

Ich weine und niemand hört mich.. ist ein unbezahlbares Geschenk für neue Familien. Die Beschreibung der verschiedenen Bedeutungen des Weinens wird Betreuern helfen das, was die Babys brauchen zu entschlüsseln. Die einfühlsamen Methoden die Christina beschreibt, sind für Eltern und allen andern Beteiligten Werkzeuge, die sie verwenden können um Babys zu helfen. Dieses kleine Buch wird so vielen Menschen eine Hilfe sein, die sich ratlos fühlen, wenn sie sich um ein untröstlich weinendes Baby kümmern und nicht wissen sie ihm helfen und seine Bedürfnisse befriedigen können.

**Phyllis Klaus, M.A.**  
LMFT, LMSW, Familientherapeutin, Autorin

Ich habe dieses Büchlein ungemein gerne gelesen - danke, dass du es geschrieben hast. Einige Punkte haben mein Herz berührt und ich denke, dass sie nicht nur für Babys gelten sondern auch für andere erwachsenen Familienmitglieder. Es hat mich sehr zum Denken angeregt. Deine Sorgfalt und Liebe für Menschen wird im ganzen Text spürbar.

**Elizabeth**  
Eine Freundin, Mutter von dreien und Stillberaterin

Durch das Lesen diese kleinen Buches hat sich Art und Weise wie ich mit meinen fünf Grosskindern umgehe verändert und auch einige meiner eigenen Kindheitserinnerungen geheilt. Ich bin dankbar dafür.

**Joanna**  
Stillberaterin und Grossmutter

Es ist ein sehr hilfreiches und wertvolles kleines Buch

**Sibylle**  
Mutter, Elternberaterin, Autorin

Dieses kleine Buch ist ein Geschenk der Autorin an alle Eltern,  
Grosseltern und Betreuende von untröstlich weinenden Babys.

Du kannst es herunterladen für dich, für andere, weitergeben.  
Die Hauptsache ist, Babys werden verstanden und ihre Eltern und  
Nahestehenden finden die Hilfe dazu.

Christina Hurst-Prager kann für Fragen, Anregung oder Klärung erreicht  
werden unter [christinahp@bluewin.ch](mailto:christinahp@bluewin.ch)

# Widmung

Ich widme dieses Buch

Allen Babys dieses Planeten

**M**ögen sie angenommen und geehrt werden gerade so wie sie sind und sich ausdrücken.

**M**ögen sie geliebt, verstanden und so begleitet werden damit sie sich in gesunde, selbstbewusste und liebevolle Erwachsene entwickeln und ihre Kreativität, Fähigkeiten und das Vertrauen ins Gute für eine grüne, bunte und friedliche Erde einsetzen können.

Allen Eltern dieses Planeten

**M**ögen sie ihre Babys verstehen und ihnen helfen, ihre schmerzlichen und beängstigenden Erlebnisse zu verarbeiten und loszulassen.

**M**ögen sie Wege finden sich ihren eigenen unverarbeiteten Erinnerungen bewusst zu werden und lösen zu können.

**M**ögen sie die Fähigkeit erlangen, mit ihren Kindern mit einem offenen Herzen verbunden zu sein, sie zu verstehen, sie zu führen und schützen und sie in das Wunder des Leben einzuweihen.

## Inhaltsverzeichnis

Über dieses Buch

Der süsse Traum und dann: Realität

Die drei Arten des Weinens

Das heilende Weinen

Für Mütter und Väter

Das tägliche Leben gestalten

Ein paar Worte zum Stillen

Gespräche mit Deborah

Blick in die Zukunft

Ressourcen

Über die Autorin

## Über dieses Buch

Wenn wir echten Frieden in der Welt erreichen wollen,  
müssen wir bei den Kindern anfangen

Mahatma Gandhi

Dieses kleine Buch ist absichtlich kurz und leicht gehalten, auch wenn oder besonders weil das Thema für manche Eltern schwer ist. Wenn man mit einem untröstlich weinenden Baby lebt, hat man weder Zeit noch Lust ein dickes Buch zu lesen, man will sofort guten Rat erhalten.

Im ersten Teil schauen wir uns eure Situation an und erkennen was sie so beunruhigend, frustrierend und auch schmerzlich macht.

In den darauf folgenden zwei Kapiteln entdecken wir die drei Arten des Weinens und wie du<sup>1</sup> ihm je nach Art begegnen kannst. Das zweite dieser Kapitel ist dem Hauptthema, dem untröstlichen Weinen des Babys gewidmet, dem was dein Kind wahrscheinlich damit auszudrücken versucht und dem darunter liegenden Bedürfnis. Ihr werdet Schritt für Schritt geführt euerem Baby zu helfen, sein Unbehagen, seine Erinnerungen, die es mit dem Schreien ausdrückt, loszulassen und durch ‚gehaltenes Weinen‘ zu heilen.

Auch ihr als Eltern habt Bedürfnisse und Gefühle! Ihr werdet Hilfe erhalten mit diesen Gefühlen, die unweigerlich auftauchen, wenn ihr euer weinendes Kind nicht beruhigen und zum friedlichen Sein bringen könnt, umzugehen. Ihr erhält Anregungen, wie ihr euch selbst beruhigen und eine entspannte und friedliche Atmosphäre kreieren könnt, eine Oase für die ganze Familie.

Ein untröstlich weinendes Baby ist für Eltern aufwühlend – verständlicherweise und auch richtig so. Ich beschreibe wie ihr auf euer Kind auf eine hilfreiche Art eingehen könnt, die seine Gefühle wie auch eure Gefühle anerkennt und wertschätzt. Höchstwahrscheinlich löst das untröstliche Weinen eures Kindes in euch alte schmerzhaft oder bedrohliche

---

<sup>1</sup> ich verwende das familiäre du, so als ob wir entweder bei mir oder euch zuhause sitzen würden und uns über euer Baby und euch unterhalten würden.

Erinnerungen aus eurer Baby- oder Kinderzeit aus, die ihr noch nicht verarbeiten konntet. Ihr werdet lernen wie ihr mit ihnen in einer hilfreichen und heilenden Art und Weise umgehen könnt.

Am Schluss habe ich einige Anregungen zusammengestellt, wie ihr euer Leben leichter und weniger stressig für euch als Eltern und daher auch für euer Kind gestalten könnt – somit wird auch sein Bedürfnis nach Weinen weniger. Ich habe auch einige Worte über Stillen eingefügt.

James French aus England ist ein wunderbarer Tier-Kommunikator, Begründer und Entwickler der Trust Technique. Er sagt, dass wir Menschen versagt haben, Tiere wirklich wahrzunehmen und ihnen zuzuhören. Ich finde wir haben diesbezüglich auch oft Neugeborenen und Babys gegenüber versagt; wir scheinen die Fähigkeit verloren zu haben, ihnen wirklich und zugewandt zuzuhören und sie wahrzunehmen. Vor ein paar Tagen habe ich auf YouTube ‚crying babies‘ eingetippt und eine ganz Flut von kleinen Filmchen über weinende Babys und lachende Erwachsene erhalten. Die Kommentare waren absolut schockierend: wie süß oder lustig sie doch aussehen und tönen würden. Ich finde das absolut grausam!!!! Es erklärt viel über den Zustand der Menschheit wenn wir das Ausdrücken von Schmerz, Angst, Panik, Frustrationen, Einsamkeit und Wut als süß oder gar lustig empfinden. James sagt auch, dass wir Tiere als ‚schlecht‘ oder gar ‚böse‘ verurteilen, wenn sie nicht tun was wir wollen. Und ist dies nicht auch was viele Menschen tun, wenn ein Baby weint oder schreit? Wir beurteilen es als unartig, eigensinnig und manipulativ.

Schon seit geraumer Zeit finde ich Kinder, die jetzt geboren werden als sehr mutig, besonders wenn wir den Zustand der Erde betrachten. Sie verdienen es, dass wir ihnen alle nur erdenkliche Liebe, Verständnis, Fürsorge und Dankbarkeit entgegen bringen. Wir sind am Übergang, wenn nicht schon mitten drin, in einem kritischen entscheidenden Schritt in unserer menschlichen Evolution. Wenn wir unsere Neugeborenen, Babys, Klein- und Schulkindern annehmen und sie verstehen so wie sie sind, und ihnen mit Verständnis und Liebe begegnen und sie führend begleiten, ermöglichen wir ihnen eine gute und solide Basis mit den globalen Turbulenzen umzugehen.

Wenn ihr meinen Anregungen folgt, werdet ihr auch ein neues Verständnis für euch als Paar und Eltern finden. Einem Baby dem echt zugehört wird, dessen Gefühle und Erlebnisse anerkannt, und dies im heilenden Weinen unterstützt wird, hat die beste Möglichkeit sein körperliches, emotionales und geistiges Selbst zu entwickeln.

In **Ressourcen** findet ihr eine Liste von Büchern von Autoren, die ich in ihrem tiefen Verständnis schätze, sowie einige Anregungen in Selbsthilfe und Hilfe für therapeutische Massnahmen, die ich als unterstützend erachte.

Ich schreibe er oder sie für Babys in unregelmässiger Reihenfolge - auch wenn wir umgangssprachlich ‚es‘ für Baby brauchen ist euer kleiner Liebling doch entweder ein Mädchen oder ein Junge und nicht ein sachliches ‚Es‘.

Es ist mein tief-empfundener und ehrlicher Wunsch, dass die Information und Anregungen in diesem Büchlein helfen euer Kind vom untröstlich weinenden zum friedlich lächelnden zu führen und begleiten.

Küsnacht, im April 2023



## Der süsse Traum und dann: Realität

Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, der uns beschützt  
und der uns hilft, zu leben.

Hermann Hesse in *Stufen*

In unserem Unbewussten liegt der Archetypus der glücklichen Familie: Eltern und ein rosiges, lächelndes und zufriedenes glucksendes Baby. In unserer westlichen Welt wird dieses Bild von der Werbung tatkräftig unterstützt und lässt uns glauben, dass dies das Ende aller Glückseligkeiten sei. Sie gaukelt uns vor, dass wenn wir nur das richtige Zubehör kaufen, unser Kind immer zufrieden, glücklich und ruhig ist..... und wenn sie nicht gestorben sind, so leben sie heute noch..... Für manche jungen Elternpaare tritt dieses Glück tatsächlich ein. Der Grossteil aber erlebt leider etwas ganz anderes: ein raues Erwachen.

Im realen Leben kommt eine junge Mutter nach der Geburt nach Hause, selten mit Wissen und Erfahrung, wie der Alltag mit einem Neugeborenen wirklich ist, was ein Neugeborenes braucht und wie es reagiert. Es ist so ganz anders als das Leben davor und auch meist sehr verschieden von den rosaroten und hellblauen Bildern, die wir in uns tragen. Vielleicht ist die Geburt nicht so verlaufen wie du dir das gewünscht, geplant und vorgestellt hast. Vielleicht hatte dein Neugeborenes Schwierigkeiten beim Ansetzen an die Brust, weinte, suchte und fand die Brustwarze, hielt sie für einen klitzekleinen Moment im Mund, liess sie wieder los und weinte. Du wurdest verständlicherweise angespannt, fühltest dich hilflos und frustriert und möglicherweise fühltest du dich sogar von deinem Neugeborenen abgelehnt. Alles sehr verständliche Reaktionen. Wenn du von einer gut geschulten und einfühlsamen Hebamme betreut wurdest, konntest du und dein Baby mit ihrer Unterstützung die Anfangsschwierigkeiten überwinden und das Stillen klappt. Auf der anderen Seite ist es auch möglich, dass die Hebamme oder Pflegerin dir zu einer Flasche rieten, einfach mal zur Überbrückung. Erleichtert, und gleichzeitig enttäuscht hast du dich dazu überreden lassen.

Ja, und jetzt seid ihr zuhause. Hoffentlich hat dein Partner Elternurlaub und kann dich unterstützen, mit Haushaltsarbeiten, die Einkauf erledigen, kochen – all diese Dinge die ihr bis anhin gemeinsam gemacht habt, damit du Zeit und Musse hast, dich ins Muttersein und Leben mit einem Neugeborenen einzuleben<sup>2</sup> Alles ist gut, so scheint es wenigstens, bis euer Baby anfängt zu weinen und sich weder trösten noch beruhigen lässt. Dreissig Minuten lang, eine Stunde, oder sogar drei bis vier Stunden lang. Für euch Eltern scheint es 24 Stunden nonstop zu sein.

Ihr tut alles was euch in denn Sinn kommt, was ihr gelesen habt, was die Familie euch rät. Ihr schaut im Internet nach, und probiert diese Anregungen aus. Die sogenannt gut gemeinten Ratschläge gehen von herumtragen, zu eine Flasche geben bis hin zum einfach weinen lassen. Tief in eurem Herzen wisst ihr, dass ihr gerade das nicht tun wollt...und doch manchmal scheint dies die einzige Lösung, der einzige Ausweg zu sein... und nützen doch nichts...euer Baby schreit herzerweichend. Ihr fühlt euch hilflos, machtlos, frustriert, enttäuscht und überwältigt.

Ihr beginnt euch Sorgen zu machen, Ängste tauchen auf. Ihr befürchtet, dass eurem Baby möglicherweise etwas fehlt. Ihr zweifelt vielleicht an euren Fähigkeiten als Eltern, der Qualität oder Quantität deiner Muttermilch. Vielleicht befürchtet ihr insgeheim, was wohl eure Eltern, Nachbarn, Schwiegereltern und Freunde dazu sagen werden oder gar über eure Fähigkeiten und euer Handeln als Eltern urteilen mögen. Es kann sein, dass ihr euch von eurem Baby abgelehnt fühlt, ganz speziell wenn sie sich mit Fäustchen und Füßen gegen euch stemmt. Vielleicht ist euch bange, dass, besonders wenn ihr in einer Wohnung lebt, die Nachbarn sich beklagen würden. Vielleicht hast du auch Angst, dass der Kinderarzt euch vom Stillen abrät und zur Flasche ermutigt. Vielleicht seid ihr besorgt, dass ihr etwas falsch macht oder gar etwas das für euer Kind schädlich sein könnte. Vielleicht plagst du dich mit Schuldgefühlen, was für Mütter in der westlichen Welt sehr häufig geschieht! Eure Gefühle, wie Frustration, Wut auf euer süßes Baby oder Partner, die Ärzte, Pflegepersonal, erreichen eine Intensität, die euch erschreckt. Und dann meldet sich der Selbst-Zweifel in voller Wucht. Du befürchtest, dass dich deine Gefühle so überwältigen, dass du die möglichen negativen Reaktionen und Handlungen nicht mehr im Griff hast.

---

<sup>2</sup> In einigen arabischen und asiatischen Ländern, bleibt die Mutter mit einem Neugeborenen während sechs bis zwölf Wochen bei ihren Eltern. Sie muss sich nicht um den Haushalt kümmern, sondern nur um sich selbst und ihr Baby. Am Nachmittag kommen weibliche Verwandte und Nachbarn zu Besuch, heissen das Baby willkommen und plaudern und halten so die neue Mutter auf dem Laufenden was in Familie und Nachbarschaft geschieht.

Praktisch alle Eltern deren Baby untröstlich und ohne feststellbaren Grund über lange Zeit weint, erleben solche Gefühle. Ihr seid nicht allein!!

Der erste Schritt aus dieser misslichen Lage ist eure Gefühle zu erkennen und sie anzunehmen: ‚Ja, ich fühle mich wütend, hilflos, frustriert, allein gelassen, verzweifelt, überwältigt.‘ Schon alleine durch das denken oder noch besser laut aussprechen was du gerade empfindest, wirst du Linderung erfahren, möglicherweise mit einem Seufzer der Erleichterung...und auch durch Tränen die fließen dürfen. Wenn wir unsere sogenannten negative Gefühle und Emotionen bekämpfen, versuchen sie zu unterdrücken, erhöht sich der Stress. Du hast nun ein doppeltes Problem. Du kämpfst mit dir selbst **und** hast ein weinendes Baby im Arm. Also, atme tief und langsam ein und lasse den Atem mit einem genüsslichen Seufzer wieder ausströmen. Wiederhole es noch ein, zwei Male.

Vielleicht erstaunt dich die Reaktion deines Babys wenn du dich ganz so wie du bist, mit all deinen Emotionen, akzeptierst: es fängt an sich ein bisschen - oder etwas mehr - zu entspannen. Was für ein wunderbares Geschenk!

Nimm ein Blatt Papier, und schreibe alle deine unangenehmen Gefühle auf und ende dann mit dem Satz: und ich bin in Ordnung so wie ich bin. Sage dir selbst, dass dein Baby so lange weinen darf wie es möchte und es braucht. Wünsche und Bedürfnisse sind dasselbe bei einem Baby und Klein-Kind. Du kannst auch ein kleine Ritual daraus machen: Zerreiße das beschriebene Blatt, spüle die Schnipsel die Toilette runter oder verbrenne sie auf eine sichere Art. Wiederhole dieses Ritual sooft dir danach ist.

Wenn du deine Gefühle erkennst und akzeptierst, wirst du wie von selbst entspannter und ruhiger werden. Auch Tränen werden fließen, und das ist eine gute Sache! Weinen hilft Stress loszulassen, ja reinigt den Körper von Stresshormonen, wie wir im Kapitel über die drei Arten des Weinens entdecken werden. Du hast dich sicher schon früher mal gestresst, traurig oder schlecht gefühlt. Dein Partner, ein lieber Freund, Freundin hat dich in den Arm genommen und akzeptiert wie du dich gerade fühlst und dich gehalten bis deine Tränen aufgehört haben zu fließen und du dich wieder gut gefühlt hast. Und das ist genau was ich anrege<sup>3</sup>. Sei ganz da für dein Baby, erlaube ihm zu weinen solange es es braucht.

Lasst uns die drei Arten des Weinens entdecken, und die jede ihren eigenen Auslöser hat und wie ihr euerem Baby helfen könnt.

---

<sup>3</sup>ich bemühe mich das Wort Ratschlag nicht zu gebrauchen. Jemand hat mal gesagt, Ratschläge sind auch Schläge....

## Die drei Arten des Weinens

Selig, wenn die Träne rinnt,  
dicht wie Regentröpfchen fallen.  
Ungeweihten Tränen sind wohl  
die schmerzlichsten von allen.

Robert Eduard Prutz

Drei Arten des Weinens? Ist weinen nicht einfach weinen?

Es scheint so, als ob in unseren westlichen Gesellschaft weinende Babys die Norm seien, wir nehmen es als gegeben hin. Die Erklärungen sind mannigfaltig: er weint, weil er ein Baby ist und Babys tun das eben; weil seine Gedärme noch nicht entwickelt sind; weil er an der Drei-Monats-Kolik leidet; weil er seinen Willen durchsetzen und seine Eltern manipulieren will; weil er ein unartiges Kind ist. (Ja, sogar im 21. Jahrhundert sind solche Ansichten immer noch präsent!) Die Forschung und Erfahrung der pre- und perinatalen Psychologen zeigen aber ein ganz anderes Bild. Terry Karlton, einer der führenden Baby-Therapeuten, hat eine andere Erklärung und unterscheidet zwischen weinen aus einem Bedürfnis und weinen aus der Erinnerung einer schmerzlichen oder beängstigenden Erfahrung. Ich führe noch eine weitere Art dazu, weinen zur Spannungslösung. In den nun folgenden Abschnitten erkläre ich die drei Arten und wie ihr damit umgehen könne.

Weinen ist auch Kommunikation, mit dem das Baby ein Bedürfnis ausdrückt, oft als letzten Ausweg, wenn wir seine vorherigen Mitteilungen nicht verstanden haben. Ihr werdet seine Ausdrucksweise bald kennen und verstehen...ein Baby muss nicht weinen, um mitzuteilen, dass es z.B. Hunger hat und gestillt werden möchte. Seid offen, beobachtet und ihr werdet es bald verstehen. Neugeborene sind faszinierend!<sup>4</sup>

Wie ihr ja schon selbst erlebt habt, ist ‚Schschsch‘, beruhigen, einen Schnuller geben (kann im Notfall absolut hilfreich sein), und alles andere um das Baby zum schweigen zu bringen NICHT wirklich hilfreich. Stell dir vor du weinst und jemand sagt: ‚Weine nicht. Du hast nicht wirklich einen Grund dazu‘. Du fühlst dich wirklich verstanden und angenommen,

---

<sup>4</sup> Das Buch „Das Wunder der ersten Lebenswochen“ von Dr. Marshall und Phyllis Klaus kann ich sehr empfehlen

ja? Genau, das tust du nicht. Du fühlst dich weder gehört noch gesehen noch akzeptiert. Einem Baby und Kind geht es genau so!

Was will uns als ein Baby wirklich mitteilen, wenn es weint?

## Weinen aus einem Bedürfnis

Viele Babys reagieren mit Bauchschmerzen, oft Drei-Monats-Kolik genannt, wenn die Mutter Milchprodukte zu sich nimmt. Wenn sich das Bäuchlein deines Babys hart anfühlt und sie die Beine hochzieht wenn sie weint, versuche mal während 10 - 14 Tagen auf Milchprodukte zu verzichten und beobachte, ob du einen Unterschied bei deinem Kind bemerkst. <sup>5</sup>

Wir Menschen haben Bedürfnisse verschiedenster Art, und das ist natürlich auch schon bei Neugeborenen so. Babys können ihre Körper noch nicht selbst regulieren. Sie sind auf ihre Eltern oder Betreuenden angewiesen, ihre Grundbedürfnisse zu befriedigen. Dies sind nicht nur rein körperliche Bedürfnisse wie Nahrung, Wärme (oder Abkühlung) und ein Dach über dem Kopf, sondern auch emotionale und mentale Bedürfnisse. Die Erfüllung dieser Grundbedürfnisse legt den Boden, die Grundlage für ihr Leben. Sie lernen und erfahren dass die Erde und die Menschen ein guter und sicherer Ort ist wo sie vertrauen können oder ein beängstigender oder gar gefährlicher Ort ist, wo sie sich selbst schützen müssen. Dies ist mit ein Grund warum das Weinen der Babys so störend ist. Das Weinen drängt uns zu handeln, herauszufinden was das Kind braucht und ihm zu helfen dieses Bedürfnis zu befriedigen. Oft tun wir leider genau das Gegenteil. Wir versuchen es zu beschwichtigen (und tun das dann mit uns selbst als Erwachsene), ohne erst herauszufinden, was es (und wir) denn wirklich möchte und braucht.

**Körperliche Bedürfnisse:** Nahrung in Form von Muttermilch ist optimal und alles was er während der ersten sechs Monate braucht. Bequeme Kleidung, Schutz, angemessene Temperatur und frische Windeln wenn sie voll sind. Körperkontakt und Nähe tagsüber und auch nachts geben ihm Wärme und helfen ihm seinen Atem und Herzschlag zu regulieren. Steven Porges<sup>6</sup> nennt diesen Prozess Co-Regulation. Wenn wir auf die Bedürfnisse des Babys antworten, fühlt er sich sicher; sein Nervensystem kann sich entspannen, seine Energie fließt und er ist bereit zu kommunizieren. Er ist für sich selbst und andere

---

<sup>5</sup> es kann sein, dass auch du eine Änderung in deinem Wohlbefinden merkst. Eine steigende Zahl von Menschen scheinen eine Laktose-Unverträglichkeit zu entwickeln, die sich in Blähungen, Verstopfung, Trägheit und Haut-Pickeln zeigen kann.

<sup>6</sup> auf YouTube findet man etliche Vorträge von ihm. Sie sind faszinierend und erhellend.

zugänglich, erreichbar; all dies ist natürlich auch für uns Erwachsene so! Durch Körpernähe lernt das Nervensystem eures Kindes sich selbst zu regulieren, was allerdings ein längerer Lernprozess ist. Im Kapitel für Mütter und Väter beschreibe ich, was ihr tun könnt, wenn ihr euch vom Weinen und den Bedürfnissen eures Babys überwältigt und hilflos fühlt.

Als Mutter brauchst du die Nähe deines Neugeborenen damit sich die Hormone Oxytocin und Prolactin bilden und ins Blutsystem fließen können. Diese Hormone lösen die Milchproduktion aus und ermöglichen auch sie dann fließen zu lassen, so dass dein Baby sie trinken kann. Des weiteren helfen sie dir auch ruhig und liebevoll zu sein. Es ist ein wunderbares, komplexes und ausgeklügeltes System. Oxytocin hilft auch deiner Gebärmutter sich zusammenzuziehen und wieder kleiner zu werden.

**Emotionale Bedürfnisse:** Ein Baby braucht es gesehen, gehört, bestätigt und angenommen zu werden für das was sie ist, auch wenn ihre Bedürfnisse and ihr Weinen für die Eltern und Umgebung als störend empfunden werden, sogar ganz besonders dann. Sie braucht ruhige und entspannte Eltern und Betreuende, sodass auch sie ruhig und entspannt werden und sein kann. Es liegt an uns Erwachsenen ihr eine solche Atmosphäre zu kreieren. Ja, eine solche Atmosphäre zu kreieren stellt oft grosse Anforderungen und scheint manchmal sogar ein Ding der Unmöglichkeit zu sein. Allerdings gedeihen Babys dabei am besten und lernen ihr eigenes emotionales Befinden zu regulieren.

Seine mentalen Bedürfnisse werden automatisch erfüllt wenn seine körperlichen und emotionalen Bedürfnissen gestillt werden, da seine neuronalen Verbindungen noch nicht bereit und fähig zu intellektuellem Denken sind.

Wenn er aufhört zu Weinen, nachdem du auf seine Grundbedürfnisse geantwortet hast, weisst du, dass du ihn verstanden hast und alles gut ist.

Der englische Kinderarzt Dr. Donald Winnicott schrieb vor vielen Jahrzehnten, dass es ganz wichtig ist, einem Baby zu erlauben wütend zu sein und dies solange auszudrücken wie er es braucht; er weiss selbst wann es genug ist. Wut ist nicht schlecht, selbst ein Neugeborenes kann wütend sein. Gebe in Google Bilder ‚wütendes Baby‘ ein und lasse dich überraschen.

Du hast auf die Grundbedürfnisse deines Babys reagiert und sie weint immer noch – und du fühlst dich verloren. Was könnte sie denn sonst noch brauchen (Erinnere dich daran, wollen und benötigen sind in diesem Alter dasselbe) ? Was könntest du denn tun um deinen kleinen Liebling zu beruhigen, besänftigen, sein Unwohlsein zu lindern? Höchstwahrscheinlich weint sie aus zwei weiteren Arten des Weines: zur Spannungsminderung oder zur Heilung.

## Weinen zum Lösen von Anspannung

„Statt zu sagen: Sitz nicht einfach nur da – tu irgendetwas,  
sollten wir das Gegenteil fordern:  
Tu nicht einfach irgendetwas – sitz nur da.“

Thich Nhat Hanh

**H**ast du je gesagt oder gedacht, „Ich fühle mich so gestresst, dass ich schreien könnte?“ Oder hast du dich je angespannt und überwältigt gefühlt und jemand hat dich in den Arm genommen, dich gehalten und die Tränen sind dann wie eine Erlösung geflossen? Es war eine Erlösung deiner Anspannung und du hast dich innerhalb kurzer Zeit wieder besser gefühlt. Das ist was dein Baby jetzt gerade braucht: gehalten und bestätigt zu werden. Anstatt noch eine Möglichkeit zu finden, wie du ein körperliches Bedürfnis stillen könntest, um es zu beruhigen, setze dich in einen bequemen Stuhl, dein weinendes Baby im Arm, und vielleicht fließen auch deine Tränen, da du dich gestresst und überforderst fühlst, durch deine scheinbare Unfähigkeit dein Baby zu verstehen und hilfreich darauf zu reagieren.

Es ist auch möglich dass du sogar wütend auf ihn bist, da er sich trotz all deiner Bemühungen nicht beruhigen lässt. Als Folge davon, verurteilst du dich für diese Wut, da eine liebende Mutter oder liebender Vater auf ein Neugeborenes nicht wütend sein sollten, was wiederum überhaupt nicht hilfreich ist. Auch die liebevollsten Eltern werden frustriert, wenn ihre Bemühungen und ihr zufriedenes Baby gemeint.

Babys spüren deine Gefühle und spiegeln sie wider, fühlen also dieselben Emotionen wie du. Wenn wir bei jemandem die Wohnung betreten, die sich gerade gestritten hatten, fühlen wir die Anspannung und wir werden selbst etwas angespannt. Es ist meist sehr subtil und geschieht in unserem Unterbewussten, aber wir fühlen, dass etwas nicht ganz stimmt und schieben es möglicherweise selbst zu, wenn wir eigentlich die Gefühle unserer Gastgeber übernommen haben. Babys fühlen alles, können es aber nicht einordnen und verstehen, dass sie die Gefühle von Mutter oder Vater übernommen haben. Nimm also die Gefühle die in dir auftauchen wahr, benenne sie, erlaube ihnen da zu sein, durch dich hindurch zu fließen und nimm dich selbst dabei an: ich bin ok, genau so wie ich bin. Einfach dadurch dass du dich und die Gefühle die da sind annimmst, wirst du eine Veränderung bei dir und folgedessen deinem Baby beobachten können.



Wenn du dich bereit fühlst, setze dich hin, atme langsam, die Ausatmung etwas mehr betonend und akzeptiere was immer an Gefühlen in dir hochkommt. Hole dir ein Glass Wasser – immer ein guter Anfang – setze dich hin, halte dein Baby im Arm, wie auch immer es bequem für euch beide ist und sage ihm: „Ich weiss dass all dies (was immer ‚all dies‘ ist – ein Besuch einer kritischen Verwandten, ein Ausflug in eine dicht-gedrängte Umgebung, Lärm, eine Impfung beim Kinderarzt, etc) ist überwältigend für dich, macht dir Angst, ist für dich beunruhigend und unangenehm.... ich weiss...es ist ok.... In einer sanften, verständnisvollen und beruhigenden Stimme. Nein! Es nicht deine Schuld, dass sie weint, sie etwas schmerzt oder sie sich unwohl fühlt. Diese Gefühle sind Teil des Lebens und es ist wichtig, dass wir ihnen erlauben da zu sein, sie fliessen zu lassen und sie auf diese Weise loslassen können. Dieses Loslassen geschieht bei Babys automatisch wenn sie sich gehört, gesehen und angenommen fühlen.

Forscher haben etwas interessantes entdeckt: Tränen die wegen starkem Wind oder Zwiebel schneiden fliessen, haben eine andere Zusammensetzung also solche die wegen Emotionen geweint werden. Letztere enthalten auch Stresshormone und reinigen den Körper auf diese Weise davon. Es ist so genial und raffiniert von Mutter Natur! Mit anderen Worten: heisse deine Tränen und das Weinen deines kleinen Lieblings (ganz junge Babys vergiessen noch keine Tränen wenn sie weinen) willkommen. Beides hilft dem Körper sich wieder gut und ruhig zu fühlen.

Es kann sein, dass sie noch etwas heftiger weint...und das ist auch ok. Halte sie einfach in deinen Armen und murmle: ‚Es ist ok, mein Schatz. Ich habe dich lieb‘.

Höchstwahrscheinlich macht dein Körper ganz automatisch Wiege-Bewegungen und nach einer Weile entspannt sich dein Baby und sein Körper, er wird ruhig und schläft sogar ein. Aber Achtung: erwarte nichts! Erlaube einfach zu geschehen was geschieht und lass es fliessen.

Nach ein paar Minuten wird dein Baby sich enger bei dir anschmiegen, ein paar Mal seufzen, lächeln, möchte gestillt werden oder schläft ein. Dieses Entspannungsweinen kann immer mal wieder notwendig oder hilfreich sein, besonders am Abend. Du könntest es als Abendspaziergang für die Seele sehen, als Integration für das was dein Baby während des Tages erlebt hat und als Vorbereitung zur Nachtruhe.

Und wiederum, vielleicht ist euer Baby immer noch unruhig, weint, zieht sich zusammen und streckt sich, wirkt steif, beugt sich nach hinten, stösst mit seinen Füsschen gegen dich, ballt seine Händchen zu Fäusten. Offensichtlich gibt es da noch mehr loszulassen als aufgestaute Anspannung.



Die dritte Art des Weinen, das Erinnerungs-Weinen oder Heilendes Weinen geht noch einen Schritt tiefer. Im nächsten Kapitel wende ich mich ganz diesem Weinen zu und wie ihr darauf antworten und damit umgehen könnt. Ich gehe auf die möglichen Schwierigkeiten, Frustrationen und eigenen Schmerz ein, den ihr dabei antreffen könnt und zeige Möglichkeiten auf wie ihr eine hilfreiche und aufbauende Weise damit umgehen könnt.

## Das heilende Weinen

Es ist so geheimnisvoll das Land der Tränen!

Antoine de Saint-Exupéry

**D**u hast auf sein Weinen reagiert, hast verstanden was seine Bedürfnisse sind, sie befriedigt und ihm ermöglicht, die Spannungen, den Stress jüngster Erfahrungen durch weinen loszulassen. Doch, wer weint immer noch, was je nachdem Verunsicherung, Frustration, Hilflosigkeit, Wut, Verwirrung, Verzweiflung, Schuldgefühle, eine ganze Bandbreite an Gefühlen in dir hochsteigen lässt.

Einige Ereignisse während der Schwangerschaft, Geburt und den ersten Lebensmomenten, Stunden und Tagen können schmerzhaft, angstvoll, gar traumatisch sein für ein Baby. Vielleicht waren da Untersuchungen während der Schwangerschaft oder Interventionen während der Geburt. Vielleicht war der Eintritt ins Leben nicht gerade sanft, liebevoll, mitfühlend oder respektvoll und er wurde sogar unsanft, unachtsam, sogar grob (ja, es kann auch heute leider immer noch geschehen, Gott-sei-Dank immer weniger und weniger) behandelt. Vielleicht wurde dein Baby gerade nach der Geburt abrupt weggetragen, weil er medizinische Behandlung brauchte, die sein Leben retteten. Nichtsdestotrotz, dein Kind erlebte es als traumatisch. Diese Erfahrungen sind immer noch in ihm drin. Durch weinen versuchst er euch mitzuteilen, dass er sich verletzt fühlt, sich unsicher fühlt, Angst hat. Damit euer Baby Spannungen loslassen konnte brauchte er Verständnis, Unterstützung, und Angenommen-sein und das ist weiterhin so, damit er diese Erinnerungen durch weinen dürfen heilen kann.

Wenn du dich bereit fühlst, deinem Baby das Heil-Weinen zu ermöglichen, sprich mit deinem Partner, da es sehr gut möglich ist, dass du dann selbst Unterstützung brauchst. Es ist nicht leicht, dies deinem Baby zu ermöglichen, aber ein unglaublich liebevolles Erlebnis und Erfahrung!

Dieses gehaltene Heil-Weinen ist NICHT, ich wiederhole, NICHT alleingelassen, es sich auszuweinen. Das Heil-Weinen geschieht immer in den ruhigen und liebevollen Armen von Mutter, Vater oder einem Therapeuten, einer Therapeutin.<sup>7</sup> Solltest du während des Haltens deines weinenden Kindes angespannt oder frustriert werden, bitte

---

<sup>7</sup> Einige Craniosacral Therapeuten sind spezialisiert in Behandlungen für Babys. Emotionale Erste Hilfe nach Thomas Harms ist auch sehr empfehlenswert.

deinen Partner Partnerin und Hilfe. Bitte sie/ihn, dich zu halten während dem du euer Kind hältst.

Diese Aufgabe ist für viele Eltern sehr herausfordernd, aber auch ungemein lohnend und tief befriedigend, ja beglückend. Was ich anrege mag contra-intuitiv scheinen. Ihr vermutet es schon: du erlaubst, unterstützt und ermutigst sogar, deinem Baby solange zu weinen, wie sie es braucht. Es ist etwas ganz anderes als sie einfach allein gelassen in ihrem Bettchen ‚sich auszuweinen‘, bis sie vor Erschöpfung einschläft. Dies wird leider von manchen Fachleuten immer noch vorgeschlagen. Wird ein Baby alleine in seinem Bettchen und Zimmer gelassen um ‚sich auszuweinen‘ lernt es, dass es nicht wichtig, nicht liebenswert, nicht wert gehört zu werden, hilflos sei. Es macht neue Erfahrungen, die beängstigend und schmerzhaft sind, die seine emotionale Entwicklung beeinträchtigen und ihn sein Leben lang verfolgen<sup>8</sup> – es sei denn er findet später im Leben einen guten Therapeuten oder Methode emotionale Wunden zu heilen. Natürlich kann es geschehen, dass du manchmal nicht sofort auf ihr Weinen antworten kannst. Lass ihn durch deine Stimme wissen, dass du ihn hörst und dich in kürzester Zeit zu ihm kommen wirst.

Als Erstes : schalte alle Telefone ab, nicht nur auf Flug-Modus. Werde dann ganz I a n g s a m. Atme ruhig und entspanne dich. Höre deinem Baby auf tiefe Weise zu, mit offenem Herzen und Mitgefühl. Es ist wichtig, dass du während dem gehaltenen Heil-Weinen ruhig und zentriert bist. Nur schon dieser innere Zustand hilft einem ausser sich weinenden Baby sich zu beruhigen. Wenn du selbst von deinem Partnerin/Partner, in einem guten Freund/Freundin oder Therapeuten gehalten wirst, umso besser! Atme einige Minuten lang ruhig ein und aus. Ein hilfreicher Rhythmus z.B. ist einzuatmen während du auf vier zählst und beim ausatmen auf sechs zählst und dir dabei vorstellst, dass du durch dein Herz atmest. Du wirst zu verstehen beginnen, warum er weint, was er dir mitteilen möchte.

Wenn du dich bereit fühlst, setze dich bequem hin, dein Baby auf deinem Schoss, halte seinen Kopf und Rücken, damit er dich sehen kann. Teile ihm durch deine Gedanken und Blick mit, dass du jetzt für ihn da bist, bereit zuzuhören. Beginne damit sanft und leise mit ihr zu sprechen, lade ihn ein, dir seine ‚Geschichte‘ zu erzählen, seine Gefühle, Erinnerungen, Verletzungen, Ängste und Wut mitzuteilen. Wie zum Beispiel: „Liebes Schätzchen, bis anhin habe ich gedacht, dass du getröstet werden wolltest wenn du weintest; ich hatte nicht verstanden dass du versucht hast mir über deine Erlebnisse, deinen Schmerz, deine Angst zu erzählen, und weinen wolltest um dich von

---

<sup>8</sup> Der kanadischen Psychiater Dr. Gabor Maté drückt sich in seinen Büchern und Vorträgen sehr klar darübaus.

diesen Erfahrungen zu heilen. Das tut mir leid, mein Liebling. Ich bin jetzt bereit, ganz für dich da zu sein, dich in meinen Armen zu halten und dir zuzuhören, so lange es du brauchst. Ich habe dich sehr sehr gerne.“

Dies sind meine Worte und nur Vorgaben. Du wirst spüren welche Worte und Ausdrücke für dich stimmen! Vielleicht wird dein Baby ein bisschen weinen, dich erstaunt mit grossen Augen anschauen, dann gestillt werden wollen, weil alles ja nun neu für ihn ist. Vielleicht weint er auch für längere Zeit, sogar schluchzen oder schreien, mit geschlossenen Augen. Vielleicht hält er immer mal wieder inne und schaut dir immer wieder tief in die Augen. Sein Atem wird ruhiger...und dann fängt er wieder an zu schreien, bäumt seinen kleinen Körper auf. Alles was geschieht ist genau wie es geschehen soll und genau richtig! Sei ganz da, mit offenem Herzen, Mitgefühl, Verstehen und Liebe.

Es kann sein, dass sie ganz angeschmiegt an dich liegen möchte, ihr Kopf gerade unter dem Schlüsselbein, nahe deinem Herzen. Oder sich auch immer wieder bewegen und neue Lagen einnehmen möchte. Folge ihren Bewegungen und halte sie dabei sanft und klar, sodass sie sich sicher fühlen kann.

Murmle einfach: „Ich weiss, mein Schatz (oder ihren Namen). Du hattest Angst, du hattest Schmerzen, du fühltest dich unsicher und alleine gelassen. Du wusstest nicht was geschah.“ Was immer dir in den Sinn kommt, ist das Richtige, vertraue deiner Intuition. Und sei da für sie, solange sie es braucht; sie weiss wann sie, für den Moment wenigstens, genug geweint hat. Das kann wenige Minuten dauern, sich aber auch bis zu einer Stunde oder zwei hinziehen....manchmal sogar länger.

Es mag sein, dass eine lange Runde genügt; viele Babys brauchen es, mehrere Male mit verschiedenen Zeitspannen zu weinen. Vielleicht versteht sie das erste Mal nicht ganz, dass sie dir jetzt ihre Erfahrungen ‚erzählen‘, ihre Angst, ihren Schmerz mitteilen kann. Eine zweite oder dritte Runde mag länger dauern und intensiver sein. Was immer geschieht, du kannst ihr vertrauen, dass sie weiss was sie braucht. Wichtig ist, dass sie sich sicher, gehalten und verstanden fühlt.

Da Schmerzen und Traumen oft den Körper betäuben, ist es möglich, dass das Weinen während einer zweiten und späteren Runde stärker wird, weil dein Baby jetzt erfährt, dass er seine Gefühle, sicher in deinen Armen, ausdrücken und loslassen kann. Zorn kann ein Weg aus der Betäubung sein, besonders wenn das Trauma sehr tief sitzt. Sei also nicht beunruhigt, wenn das geschieht. Es ist ein Zeichen dafür, dass dein Baby dir vertraut und sich sicher fühlt.

Das Hauptmotiv jedes Lebewesens ist es sich sicher zu fühlen.

Falls du anfängst dich angespannt oder überwältigt zu fühlen, was verständlicherweise geschehen kann, fahre weiter, langsam und durch dein Herz zu atmen, entspanne deine Schultern oder was immer du angespannt hältst, im Wissen, dass du euerem Kind etwas höchst Liebevollstes schenkst und dass du dich später um dich und deine Reaktionen und Gefühle kümmern kannst. Im Kapitel für Mütter und Väter erfährt ihr mehr darüber.

Als Eltern könnt ihr euer Baby schon von Anfang an gemeinsam halten. Ich erachte dies als eine speziell schöne Art euerem Baby zu helfen, seine schmerzlichen Erinnerungen und beängstigenden Erfahrungen zu heilen. Einer von euch, meist die Mama aber nicht unbedingt, hat das Baby mit zugewandtem Gesicht, den Kopf mit ihren Händen gestützt, sein Rücken auf ihren Unterarmen liegend, auf ihrem Schooss. Je nach Grösse und Alter des Babys sitzt er mit seine kleinen Beinchen auf deinem Schooss oder beim grösseren Kind um deine Taille gelegt. Ihr findet heraus wie es für euch stimmt, Papa sitzt hinter Mama, gleichzeitig sie und ihr Kind umarmend. Vielleicht auf ähnliche Weise wie ihr das während den Wehen und der Geburt getan habt. Vielleicht schaut euer Baby vom einem zum anderen, fixiert den Blick auf einen von euch, hält die Augen geschlossen, öffnet sie wieder. Er weiss was er braucht. Das erste Mal mag er ein wenig verwirrt und zurückhaltend sein, der Situation noch nicht ganz trauend. Bleibt ruhig, verbunden und zentriert, atmet ruhig und gleichmässig.

Vielleicht gelingt euch das ganz leicht oder es kann sehr schwierig für euch sein, oder auch leicht für den einen und schwierig für den anderen. Was immer ist, ist ok!

Euer Baby wird beginnen sich zu entspannen und irgendwann einschlafen, oft in einen langen und tiefen Schlaf. Legt ihn nicht sofort in sein Bettchen zurück. Erlaubt euch diesen tiefen Frieden zu teilen, zu ehren und zu geniessen.

Nachdem euer Baby eingeschlafen ist, mögt ihr euch vielleicht über eure Erfahrungen austauschen, wie ihr dieses gehaltenen und heilende Weinen erlebt habt. Es ist sehr gut möglich, dass in euch Erinnerungen an eure Babyzeit aufgetaucht sind. Wenigen Babys war es vergönnt, das heilende Weinen zu erleben, nicht aus bösem Willen, sondern weil eure Eltern nicht um diese wohltuende Wirkung des Weinens wussten.

## Das ältere Kind

Auch bei Kleinkinder können Erinnerungen an schmerzhaft Erfahrungen ausgelöst werden, wenn ein Geschwister unterwegs ist oder neugeboren nach Hause kommt, wenn er das erste Mal in die Kindertagesstätte oder zur Tagesmutter geht, beim Babysitter zuhause bleiben muss oder sonst eine nicht alltägliche Situation erlebt. Angst, Wut oder Enttäuschung durch weinen oder ‚trotzen‘ auszudrücken ist normal und braucht einfach Verständnis und Mitgefühl...z.B. ja, ich weiss, du magst das nicht, das macht dir Angst, das (eine Spritze) tut weh, du möchtest lieber, dass ich bei dir bleibe... und wir tun ‚es‘ halt trotzdem. Wenn er übermässig weint, schluchzt oder gar schreit - deine Erfahrung ist auch hier dein Ratgeber - kann es sich um Stress- oder ein Erinnerungs-Weinen handeln. Halte ihn, speziell dann, wenn er sich gegen dich stemmt und herunter will, sanft und bestimmt und lasse ihn wissen, dass du zuhörst, wenn er weint und ausdrücken will, was ihn gerade plagt. Halte ihn, bestätige was er gerade fühlt und dass das was gerade geschieht, wirklich geschieht oder geschehen wird. Aus diesen Gründen ist es von grossem Vorteil, wenn ihr für eine solche neue Situation oder schon bekannte Situation, in der her bislang geweint oder gar getobt hat, genügend Zeit einräumt.

Im folgenden einige Worte zu Möglichkeiten wie ihr eure eigenen, vom Weinen eures Kindes ausgelöste Erinnerungen, zu eurer Heilung oder Loslassen anwenden könnt.

## Für Mütter und Väter

Es birgt ein Geschenk für dich.

**E**in Geschenk? Das untröstliche Weinen meines Babys ein Geschenk? Du machst wohl Witze!

Ja, das tönt nicht nur contra-intuitiv sondern richtig absurd, nicht wahr?

Dich um die Bedürfnisse deines Babys zu kümmern bedeutet auch ihr zuzuhören. Hören was sie dir über ihre Erlebnisse und Gefühle mitteilt. Babys verwenden natürlich nicht Worte dazu sondern ihre Stimme, ihren Gesichtsausdruck und ihren ganzen Körper. Die meisten Mütter und Väter verstehen diese ‚Sprache‘ sehr bald. Im Kapitel über die Gestaltung des täglichen Lebens lernt Ihr über die ganz spezifischen Laute die Neugeborene machen um etwas auszudrücken.

Auch ihr Eltern braucht es mitfühlend angenommen zu werden, gehört zu werden, mit all dem was ihr gerade erlebt und fühlt. Das bedeutet allerdings nicht, dass ihr euch nicht erst um die Bedürfnisse eures Kindes für Nahrung, Wohlbefinden und sich sicher fühlen, kümmert. Als Erwachsene wissen wir, dass wir die Befriedigung unserer Bedürfnisse zurückstellen und uns später um uns selbst kümmern können. Allerdings ist es wichtig, dass ihr euch um euch selbst kümmert, da man sich nicht um jemanden andern kümmern kann, wenn man selbst leer und ausgelaugt ist. Es ist wie wir es im Flugzeug vor dem Abflug hören: sollte die Druck in der Kabine abfallen, setzt euch selbst erst die Sauerstoffmaske auf und helft danach andern. Auch darüber mehr im nächsten Kapitel.

Wenn ein Baby sich gehört, gesehen und sicher fühlt, kann sein Nervensystem sich entspannen. Uns Erwachsenen geht es genau so. Die Energie fließt wieder und wir sind für uns und andere zugänglich, gegenseitig ansprechbar, bereit uns auszutauschen, zu kommunizieren. Wie gesagt, das heißt auch dass ihr als Mutter und Vater es braucht, gehört zu werden und angenommen zu sein und sich über unangenehme Gefühle auszutauschen damit ihr wieder für euer Kind und seid. Dann haben auch die schönen Gefühle, die Freude, die Liebe, die Dankbarkeit wieder Platz!

Also, was könnt ihr nun tun, wenn ihr euch wütend, traurig, frustriert, hilflos und verzweifelt fühlt? Das untröstliche Weinen eures Babys bringt möglicherweise Erinnerungen an Erlebnisse aus eurer Baby- und Kinderzeit hoch, die ihr noch nicht verarbeitet habt. Es ist NICHT das Baby das euch wütend, ungeduldig, aufgebracht, traurig oder hilflos macht. Es sind die Erinnerungen, die gelöst und geheilt werden möchten, eine Einladung an dich, dich selbst wahrzunehmen und deine Gefühle zu spüren, sie anzunehmen um sie dann loszulassen. Dies ist das Geschenk das euch euer Baby gibt, eine Chance euer bis anhin noch Unverarbeitetes zu heilen.

Es kann sein, dass du dich schuldig fühlst dein Baby nicht genügend geschützt zu haben. Zur Erinnerung: Gefühle machen oft keinen ‚vernünftigen‘ Sinn. Du spürst, was du spürst. Erlaube diesen Gefühlen aufzusteigen, da zu sein – und vergib dir und anderen beteiligten Menschen. Wut auf gewisse Betreuer, auch auf deine Eltern und andere Menschen, kann auftauchen. Erlaube, nehme an, vergib und lass los. Eine Erinnerung an einen Vorfall kann auftauchen wenn du ein Gefühl akzeptierst. Begrüße sie wie einen alten Freund, bedanke dich dass sie bereit ist geheilt und losgelassen zu werden. Wenn wir, oft unbewusst, schmerzliche Gefühle und ungelöste beängstigende Erfahrung unterdrücken, braucht das viel Energie. Sind diese mal verarbeitet und verabschiedet, steht dir diese Energie frei dich, euer Baby und einander zu genießen.

Manchmal genügt es wenn du dir dieser Gefühle bewusst wirst, sie annimmst und ihnen dann erlaubst zu gehen. Manchen Menschen gelingt das sehr gut, andere wieder brauchen Schritt für Schritt Anleitung sei es durch ein Video, ein Buch oder eine Fachperson.

Persönlich finde ich EFT (Emotional Freedom Technique) auf deutsch meist Meridian Klopfen genannt, eine wunderbar hilfreiche, geradezu brillante Technik. Sie ist leicht zu lernen und immer zur Hand, sozusagen in deinen Fingerspitzen, als ‚erste Hilfe‘ oder für tieferes Erkunden. EFT, Meridian Klopfen, ist eine Kombination moderner Psychologie und des alten östlichen Wissens der Meridiane. Man benennt das ‚Problem‘, fügt hinzu dass man sich mit diesem Problem, Gefühl, annimmt und selbst liebt und klopft dabei sanft auf bestimmte Meridian-Punkte auf dem Kopf, im Gesicht und Oberkörper.

Nehmt euch auch Zeit einander als Paar und Eltern zuzuhören – nicht immer leicht im hektischen Alltag. Sehr hilfreich ist es sich wirklich eine bestimmte Zeit zu planen, wenn euer Baby üblicherweise schläft. Macht es euch bequem, vielleicht mit einem Glas Wasser oder einer Tasse Kräutertee. Vielleicht zündete ihr eine Kerze an. Schaltet eure Smartphones aus, nicht nur auf vibrieren!! Entscheidet, wer zuerst spricht, wer



zuerst zuhört. Es ist wichtig, dass der/die Zuhörende wirklich nur zuhört, mit Empathie, Verstehen, Akzeptieren was der/die Andere sagt, ohne selbst etwas zu sagen und auch ohne hochgezogene Augenbrauen. Der/die erst spricht, mag bitte Schuldzuweisung und mit dem ‚Finger zeigen‘ vermeiden, sondern die eigenen Gefühle und Erlebnisse mitteilen.

Stellt den Timer auf 7 Minuten. Wenn er klingelt, bedankt euch beim Anderen fürs mitteilen, respektive zuhören. Lasst die Erfahrung sich ein wenig setzen und tauscht euch dann darüber aus, wie ihr es erlebt habt, wirklich tief zugehört zu werden oder zuzuhören. Dann tauscht ihr die Rollen. Vielleicht wird dieses gegenseitige mitteilen und zuhören für euch sogar zu einer lieb gewordenen, regelmässigen Routine.... Wer weiss?!

Und zu guter Letzt: Nehmt euch Zeit um euch und euer Baby zu geniessen, auch wenn das heissen sollte dass das Geschirr noch nicht abgewaschen, die Möbel noch nicht abgestaubt sind, die Wohnung noch nicht tiptop aufgeräumt ist. Kümmert euch um euer Wohlbefinden, seid da füreinander, fahrt Stress auslösende Situationen runter und sorgt für genügend Schlaf<sup>9</sup>. Speziell als Mutter, gönne dir einen Mittagsschlaf, einen sogenannten Power-Nap. Die paar Minuten zahlen sich mannigfach aus. Lerne liegend zu stillen und mache dir die Wirkung des Hormons Prolactin beim Entspannen und Einschlafen zunutze.

Von ganzem Herzen wünsche ich euch einen friedlichen, erfreulichen und liebevollen Anfang eures Familienlebens.

---

<sup>9</sup> immer mehr Studien zeigen die Wichtigkeit genügend zu schlafen für körperliche, seelische und mentale Gesundheit auf.

## Das tägliche Leben gestalten

Vorbeugen ist besser als heilen.

**W**einen ist die letzte Ausdrucksform die Babys benutzen, wenn wir ihre vorherige Mitteilungen, das was sie uns sagen möchten, nicht verstanden haben. In entspannteren Kulturen und wo Menschen in Grossfamilien leben, lernen schon kleine Buben und Mädchen die ‚Sprache‘ ihrer jüngeren Geschwister und Basen und Vettern kennen. Später, als Eltern sind sie dann in der Lage die Äusserungen ihres Neugeborenen rasch zu verstehen. Als ich in solchen Ländern und Kulturen reiste, war ich immer erstaunt, wie wenig Babys dort weinen. Ich dachte erst immer, weil sie von ihren Müttern oder älteren Geschwistern getragen wurden. Getragen werden, ist auf jeden Fall ein Beitrag dazu, aber nicht der einzige, verstehen und danach handeln gehört auch dazu. Meine Erfahrungen mit dem Tragen meiner Kinder überzeugt mich von seinem grossen Nutzen – die Forschung bestätigt diese positive Wirkung auf körperlicher, emotionaler sowie mentaler Ebene. Heutzutage sind Tragetücher und andere Tragemöglichkeiten überall erhältlich und erleichtern den Alltag junger Eltern und den ihrer Babys.

Da du nun die drei Arten des Weinens kennst und Erfahrungen sammelst, wird diese Verständnis dir helfen den Alltag zu meistern. Die Arten des Weinens folgen ja einander; erst das Bedürfnis, dann Lösung von angespannt sein und als letzte das Gehaltene Weinen. Wenn dein antwortendes handeln dein Baby zufrieden stellt, heisst das dass du seine Bedürfnisse erkannt und gestillt hast. Wie oben schon erwähnt, ist das getragen werden ein angeborenes Bedürfnis eines Babys und Kleinkindes.

Was sind nun also die speziellen Laute, die Neugeborene machen, um uns etwas mitzuteilen? Priscilla Dunstan<sup>10</sup> hat fünf spezifische Töne entdeckt mit denen Neugeborene ihre Gefühle und Bedürfnisse, worum sie bitten, mitteilen. Auf der ganzen Welt drücken Babys dieselben Bedürfnisse mit denselben Lauten aus, ganz egal in welchem Land sie geboren wurden. Diese Laute zu kennen ist sehr hilfreich, es verkürzt den Zeitraum des Versuchs und Irrtums und beschleunigt die Lernkurve das Neugeborene zu verstehen. Es beendet auch das endlose Weinen um Bedürfnisse

---

<sup>10</sup> Auf Youtube kann man Videos sehen, auf denen Priscilla selbst oder andere diese Töne vormachen [Ich weine und niemand hört mich...](#)

mitzuteilen, die dann zu Weinen aus Frustration oder Schmerz, wechseln wenn das Baby nicht verstanden und seine Bedürfnisse nicht gestillt werden.<sup>11</sup>

Also, was sind nun dies Laute und was ist her Bedeutung?

Der erste ist NEH. Wenn du ihn hörst, weisst du, dass er Hunger hat und es Zeit ist, ihn zu stillen. Kurz bevor er diesen Laut macht, schmatzt er meist mit den Lippen und dreht seinen Kopf hin und her um die Quelle der Milch zu finden. Wenn du diese beiden ersten Zeichen nicht bemerkst, wird er seine klein Stimme brauchen und NEH sagen.

Der zweite Laut ist OUH, oft mit einem runden offenen Mündchen und lässt dich wissen, dass er müde ist.

Mit dem dritten Laut HEH lässt sie dich wissen, dass sie sich irgendwie unwohl fühlt. Es können nasse oder volle Windeln sein, ihr ist entweder zu heiss oder zu kalt, irgendetwas ist unbequem an der Kleidung oder ihrer Lage, sie fühlt sich vielleicht einsam oder ihr ist langweilig.

Der vierte Laut IÄR zusammen mit Hochziehen der Beinchen und verspannten Armen und Fäustchen teilt er dir mit, dass ihn Druck im untern Bauch quält. Aufrecht tragen kann angenehm sein, sowie ihr Bäuchlein ganz sanft massieren und die Beine und Füsse sachte und langsam bewegen.

Der fünfte Laut ist EH. Mit EH teilt sie dir mit, dass sie Druck im Magen spürt und gerne ein Bäuerchen machen würde. Lege sie über deine Schulter, das wird meist dieses Bäuerchen ermöglichen. Schwerkraft nach oben, sozusagen, erledigt dies.

Und dann ist ja auch noch die Körpersprache. Wenn dein Baby anfängt aufzuwachen dreht sie das Köpfchen hin und her, nach der Brust suchend, schmatzt vielleicht ein wenig, die Fäustchen noch zu. Sprich sie leise an ‚hallo, meine Süsse‘, und hebe sie sanft auf. Mache es dir bequem, vielleicht mit einem Glas Wasser das schon bereit steht. Genügend zu trinken ist sehr wichtig für erfolgreiches Stillen.

Das schöne und hilfreiche Buch ‚Das Wunder der ersten Lebenswochen‘ wird euch dazu ermuntern eurer Baby zu betrachten, ihm zuzuhören, es wahrzunehmen und all die Fähigkeiten und Kompetenzen die es mit sich bringt zu entdecken. Es wird euch auch zum Staunen bringen über all dem, was es in dieser Zeit schon lernt.

---

<sup>11</sup> der schon zitierte auf Trauma und Sucht spezialisierte Dr. Gabor Maté betont immer wieder wie wichtig es für die optimale gesunde Entwicklung es ist, dass ein Baby und auch eine grösseres Kind, sich gesehen und gehört fühlt und auf seine Äusserungen eingegangen wird.

Der erste Schritt um die Notwendigkeit des Weines um Anspannung zu lösen ist, wie gesagt, das Verstehen seiner Bedürfnisse und darauf zu antworten. Wir Erwachsenen fühlen uns ja auch frustriert, wenn wir versuchen etwas mitzuteilen und man uns weder wahrnimmt, noch zuhört, oder anerkennt. Allerdings ist es nicht immer möglich sofort auf ein mitgeteiltes Bedürfnis einzugehen. Teile ihm aber mit, dass du ihn hörst und ganz bald bei ihm sein wirst. Sei so präsent wie es dir möglich ist.

Ausser nicht gehört und nicht wahrgenommen werden, was könnte ein Baby noch belasten? Speziell in unserer urbanen westlichen Welt scheint Stress überall und immerfort da zu sein.

Neugeborene ziehen es vor, nur von ihren Eltern berührt zu werden. Das ist natürlich ein bisschen schwierig, wenn die Geburt in der Klinik statt findet. Du kannst dieses angeborene Bedürfnis respektieren, indem du dein Baby nicht jedem Besucher in den Arm gibst, sei es noch in der Klinik und dann auch zuhause. Ich bin sicher dass die meisten Besucher dies verstehen, wenn Ihr es ihnen erklärst. Und sollten sie beleidigt sein, was ist wichtiger: das Wohlbefinden eures Kindes oder die Gefühle eurer erwachsenen Freunde?

Säuglinge lieben die Ruhe, die Langsamkeit und gedämpftes Licht. Deshalb lege ich euch nahe, werdet L A N G S A M . Atmet langsamer, bewegt euch langsam, spricht langsam und in sanftem Ton, ganz speziell wenn Ihr euer Baby hochnimmt. Sprich in sanfter ruhiger Stimme zu ihr wenn du sie auf den Wickeltisch legst um ihre Windeln zu wechseln, oder sie wäschst oder badest. Babys mögen es auch wenn sie informiert werden über das was jetzt dann gerade geschieht. „Hallo meine Süsse, ich hebe dich jetzt hoch und wir gehen zum Wickeltisch. Ich ziehe dich jetzt aus, reinige deinen Popo und ziehe dir feine frische Windeln an.“ Das mag ein bisschen künstlich tönen, die meisten Mütter tun das aber automatisch. Du hast höchstwahrscheinlich bemerkt, dass du ganz natürlicherweise in einem höheren Ton sprichst. Forscher haben herausgefunden, dass Menschen weltweit in höherer Tonlage mit Säuglingen sprechen – und ob du's glaubst oder nicht, auch Tiere tun dies mit ihren Jungen! Lass dein Baby auch wissen wenn Besuch kommt, nicht in einer (freudig) erregten Stimme, sondern ganz ruhig und sanft als Information. Tue dies ebenso wenn ihr das Haus verlässt oder jemanden besuchen geht. Beschränkt Ausflüge, auch zu Grosseltern, zu einem Minimum, wenigstens für die ersten sechs bis zwölf Wochen. Vermeide wann immer möglich laute Einkaufszentren und Supermärkte. Wenn dies nicht möglich ist, trage dein Baby in einem Babyttuch nahe an deinem Herzen.

Am liebsten würden Babys 24/7 von entweder Mama oder Papa getragen werden. Die verschiedenen Traghilfen sind ideal dazu. Auch zur Haus- und Gartenarbeit, schreiben oder lesen und selbstverständlich für Ausflüge und Spaziergänge erleichtern sie das Leben mit einem Baby. In den letzten Jahren hat sich die Zahl der Eltern, die ihre Kinder tragen stark vermehrt. Ich erachte dies als eine sehr gute Entwicklung!

**Umgang mit Besuch:** Wenn die Gäste fragen wie sie helfen können, AKZEPTIERE IHRE HILFE! Sie können den Staubsauger betätigen, Wäsche falten, einen Auflauf den du nur noch aufzuwärmen brauchst, bringen. Vermeide es wann immer möglich sich um die Bedürfnisse deines Besuches zu kümmern sondern teile deine Wünsche und Bedürfnisse mit und erlaube ihnen sie dir zu erfüllen. Wenn es jemanden geben sollte, den du lieber zur Zeit nicht siehst, sage ihnen dass du und dein Baby Ruhe brauchen. Respektiere deine Bedürfnisse und die deines Babys und stelle sie an erster Stelle, über denen anderer! Vielleicht kannst du es sogar geniessen, ganz legitim ein ‚Egoist‘ zu sein?!

Sollte ein lauter Lärm dein Baby erschreckt haben, es eine plötzliche Änderung geben, eine stressige oder unvorhergesehene Situation auftauchen, informiere dein Baby darüber. Und du hast es erraten: bewege dich langsam, atme langsam, sprich und sanft, werde dir deiner - und der deines Kindes - Befindlichkeit bewusst und akzeptiere sie.

Wo schläft euer Kind? Ihr wisst es schon, wenn es wählen darf, auf jeden Fall, zweifelsohne bei euch Eltern im Bett. Es braucht auch nachts eure Nähe<sup>12</sup>; dies hilft ihm seinen Atemrhythmus und Herzschlag zu regulieren. Die emotionale Nähe ermöglicht ihm sich sicher und geborgen zu fühlen. Die Umsetzung ist nicht immer leicht, das gebe ich zu. Ich erinnere mich, als unserer Kinder klein waren und unser king-size Bett teilten, hätte ich immer mal wieder sehr gerne den ganzen Platz für mich gehabt. Dann habe ich an all die einsamen Menschen gedacht, die noch sie gerne ihr Bett mit einem kleinen Wesen geteilt hätten und ich war wieder dankbar und zufrieden.

Etwas wirklich schönes ist für euer Baby zu singen, vielleicht Schlaflieder oder die Lieder die für ihn ihm während der Schwangerschaft gesungen habt. Spielt auch langsame und sinnliche Musik und tanzt gemeinsam, mit dem Baby entweder in Mamas oder Papas Arm oder bewegt euch gemeinsam wiegend, das Baby in euren Armen.

**Und vor allem: genießt es**

---

<sup>12</sup> ein Buch dazu: Sibille Leupold: Ich will bei euch schlafen.  
[Ich weine und niemand hört mich...](#)

## Ein paar Worte zum Stillen

### Das zärtliche Geschenk: Stillen

Der Titel eines Buches von Dana Raphael

Im Buchhandel sind viele gute Bücher zum Stillen erhältlich, die die Vorteile für beide, Mutter und Kind, schildern und beschreiben das Stillen, wie es gut gelingt und wie Hindernisse überwunden werden können. Neue Vorzüge werden immer noch entdeckt. Ich möchte einfach ein paar Worte darüber schreiben, da Mütter, sehr schnell an ihrer Fähigkeit zu stillen oder der Quantität und/oder Qualität ihrer Milch zu zweifeln beginnen, wenn ihr Baby weint. Fachleute und Betreuer unterstützen leider immer wieder diese Zweifel und raten dann zur Flasche mit Pulvermilch, um deine Milch zu ergänzen oder deren Produktion mittels einer elektrischen Pumpe anzukurbeln.

Ausser in Notfällen ist allerdings weder das eine noch das andere eine hilfreiche Lösung. Das Trinken aus der Flasche ist ganz anders als das Trinken an der Brust. Aus der Flasche fließt die Milch ohne zutun vom Baby. Das Stillen ist eine gemeinsame ‚Arbeit‘ von Mutter und Kind. Das Baby schmiegt sich an die Mama; dadurch werden die ‚stillfreundlichen‘ Hormone, Prolactin und Oxytocin stimuliert, die das Herunterlassen der Milch auslösen und sofort die weitere Milchbildung in Gang bringen. In der Muttermilch hat es zudem einen Inhaltsstoff, der das Baby dazu einlädt immer wieder für eine kurze Verschnaufpause innezuhalten; sie trinken nicht in einem Zug wie sie es mit der Pulvermilch tun.

Aus unserer Zeit als Jäger und Sammler stammt ein raffiniertes hormonelles Zusammenspiel. Wenn eine Gefahr auftauchte, z.B. von einem Bären oder Löwen und die Mutter musste entweder fliehen oder kämpfen können, übertönte die Wirkung der Stresshormone die Wirkung der Hormone Oxytocin und Prolactin, die das Stillen ermöglichen und sie hatte die Konzentration und Kraft sich und ihr Kind in Sicherheit zu bringen. Der körperliche Einsatz von laufen oder kämpfen reinigte das Blut von diesen Stresshormonen und die Mutter konnte sich, wenn die Gefahr vorbei war, wieder ruhig und friedlich hinsetzen und ihr Kind weiterstillen. Heutzutage überfluten Stresshormone unser Blut und verhindern dann den Milchfluss, z. T. dann auch die Milchbildung, ohne dass wir die Möglichkeit haben es durch körperliche Aktionen

[Ich weine und niemand hört mich...](#)

wieder davon zu reinigen. Mütter fühlen sich durch vieles gestresst. Das reicht von ihren negativen oder ängstlichen Gedanken über Bemerkungen von Familie und Freunden, von Dingen die sie meint noch erledigen zu müssen, bis zu den Nachrichten und Ereignissen die zu uns über Medien fluten. Wenn deine Milch spärlich fließt oder dein Baby ungeduldig an der Brust saugt oder zieht und frustriert ist, dass die Milch nicht so richtig fließt, entspanne deine Schultern (sie waren sicher hochgezogen), deine Arme und Hände, möglicherweise auch dein Gesicht und atme tief und langsam mit einem wohligen Seufzer aus. Vergewissere dich, dass du bequem sitzt, Kissen im Rücken oder unter dem Arm auf dem dein Kind liegt. Trinke Wasser oder Kräutertee, was dir am besten schmeckt. Mit andern Worten, du kannst das ‚Problem‘ lösen, einfach dadurch dass du dich entspannst UND auch indem du um Hilfe und Unterstützung bittest. Die leider schon verstorbene Ethnologin Dana Raphael hat in ihrer Forschung entdeckt, das allein schon der Besuch einer lieben Freundin, die ihr sagte: ‚Oh, dein Baby ist ja so süß, so wunderschön, du bist eine wunderbare Mutter! Komm, setzt dich hin, lege deine Füße hoch, ich braue dir eine Tasse Tee‘, waren die magischen Worte, die der Mutter das Selbstvertrauen gaben und die Milch zum Fließen brachten. Sie entspannte sich, das Baby kuschelte sich in ihren Arm und begann ruhig zu trinken. Der Besuch einer professionellen Stillberaterin oder von einer Fachfrau der La Leche League <sup>13</sup> oder einer anderen auf freiwilliger Basis arbeitenden Still-Organisation ist oft eine segensreiche Lösung.

Stillmahlzeiten mit Flaschenmahlzeiten abzuwechseln scheint oft eine gute und praktische Lösung zu sein. Allerdings ist es für Mutter und Kind oft mit Stress verbunden. Das unterschiedliche Saugen an Flasche und Brust verwirrt ein Neugeborenes und wenige Wochen altes Baby und kann zu Stress-Weinen führen und bringt das Stillen möglicherweise zu einem und unnötigen Ende. Milchproduktion basiert auf dem Wechsel von Angebot und Nachfrage. Trinkt ein Baby weniger bei und von seiner Mutter, produziert die Brust dementsprechend weniger Milch.

Manchmal wird Müttern geraten eine elektrische Milchpumpe zu verwenden um die Milchproduktion anzuregen. Das ist unnötig und stressig. Uneingeschränktes Stillen, entspannte, gut gestützte Haltung, ein Glas Wasser vor oder während dem Stillen, vielleicht entspannende Musik, unterstützende Umgebung sind die perfekte Grundlage für erfolgreiches Stillen, genügende und fließende Milchproduktion und unverkrampfte, ja unbeschwerte Zeit während diesen entscheidenden ersten Wochen. Als letzten und ganz wichtigen Punkt: Erlaube dir dein Baby und diese spezielle Nähe die Stillen bringt, zu genießen und dich daran zu erfreuen. Genieße den Duft und die

---

<sup>13</sup> siehe in Ressourcen für Webseiten  
[Ich weine und niemand hört mich...](#)

liebenden Blicke deines Babys, wenn du dich bequem hinsetzt und es an die Brust nimmst.

Prolactin und Oxytocin werden auch oft Liebes- und Kuschelhormone genannt. Menschen die mit einer stillend Mutter leben oder sich in ihrer Nähe aufhalten, haben selbst einen erhöhten Prolactin-Spiegel in ihrem Blut. Mit anderen Worten:

**Stillen verbreitet Liebe auf der Erde und trägt zum Frieden bei.**



## Deborah

### Eine inspirierende Geschichte

Ich hatte im Kinderspital Zürich freiwilligen Dienst geleistet. Freiwillige besuchen Kinder, die über längere Zeit im Spital bleiben müssen und entlasten so die Eltern.

Bei einem solchen Besuch lernte ich Elena kennen. Sie sitzt zusammengesunken neben ihrem Baby Deborah, das nach der Geburt wegen Magenverschluss operiert wurde. Elena erzählte mir, dass nach einem Monat im Tessiner Spital keine Verbesserung eintrat. Trotz dieser Operation verdaut sie nicht und schluckt auch nicht; wenn man ihre Lippen berührt, presst sie sie zusammen und dreht den Kopf weg. Sie wird intravenös ernährt, eine Magensonde saugt immer wieder den Schleim aus ihrem Magen, den sie auch erbricht. Nach einem Monat wurde sie ins Kinderspital des Universitätsspitals Zürich verlegt – und auch hier ist sie den Schwestern und Ärzten ein Rätsel. Sie hat kaum zugenommen. Röntgenaufnahmen zeigen keine physischen Probleme.

Sie kann ausser ihrer Muttersprache portugiesisch auch italienisch, aber nicht deutsch. Dies limitiert ihre Gesprächspartner auf der Abteilung, ermöglicht aber dank meiner Italienischkenntnisse Gespräche zwischen uns. Sie erzählt mir, dass sie jetzt, nach einem weiteren Monat immer hier im Kinder-Spital mit ihrer Tochter am Ende ihrer Kräfte sei und nun nach Hause zurückkehre und nur noch am Wochenende mit ihrem Mann Deborah besuchen komme.

Ich erzählte ihr vom Angebot der Freiwilligen Helferinnen und auch, dass ich mich freuen würde, Deborah besuchen zu kommen, wenn sie das möchte. Sie stellte einige Fragen und schien froh über diese Möglichkeit.

Die folgende Woche ruft die Sozialarbeiterin mich an, wir treffen uns und gehen auf die chirurgische Abteilung, in der Deborah liegt.

Die betreuende Schwester hilft mir, Deborah aus dem Bettchen und in den Arm zu nehmen; ich war recht unsicher wie ich das anstellen sollte, ohne mich oder Deborah in ihren Schläuchen zu verheddern. Als ich sie im Arm habe, sehe ich auch, dass ihr rechtes Ohrchen nur aus dem Rand der Ohrmuschel besteht.

Deborah erbricht Schaumiges und hat auch Mühe mit atmen, sie 'karchelt'. Sie ist sonst ganz ruhig und schläft auch bald ein. Ihre Ärmchen hat sie ganz eng an den Körper gepresst.

Elena hatte in der vorigen Woche einem jungen Arzt und einer Schwester gesagt, sie glaube ihre Tochter habe Angst vor dem Schlucken. "Das kann nicht sein, schlucken ist ein Reflex", meinten die beiden einstimmig. Und warum eigentlich nicht? Erstens spürt eine Mutter sicher, was ihr Kind fühlt und Deborah hat sicher für sie schmerzhaft und ängstigende Erlebnisse gehabt. Erst die Untersuchungen und dann die Operation, dann Sonden, etc. waren sicher beängstigende und schmerzhaft Erfahrungen. Irgendwer hat sie vielleicht unsorgfältig oder gar grob angefasst. Vielleicht hat das Legen einer Sonde ihren Hals verletzt und schlucken hat ihr sehr weh getan und jetzt hat sie wirklich Angst vor weiteren Schmerzen. Das kann doch sein.

Zwei Tage danach, werde ich gebeten, Deborah während einer Röntgenaufnahme Gesellschaft zu leisten. Dort liegt das kleine Schätzchen und wartet. Sie hat per Sonde einen Brei erhalten, damit man sehen kann, ob noch ein Problem in ihrem Verdauungssystem besteht (vom chirurgischen und physiologischen her ist alles in Ordnung).

Während sie so da liegt, kommen mir die Worte ihrer Mutter in den Sinn - und ich sage ihr, dass ich ihrer Mami glaube, dass sie Angst vor dem Schlucken habe. Und dass ich mir sehr gut vorstellen kann, dass sie im Hals bei den Untersuchungen verletzt wurde und dass ihr das weh getan hat und dass sie nun Angst vor dem Schlucken hat. Sie wird noch ruhiger und schaut mich mit ganz grossen Augen an als ob sie sagen wollte: 'Natürlich hat meine Mami recht, die versteht mich doch'. Und ich wusste, sie versteht mich.

Zwei Tage darauf lieh mir eine Freundin das Buch 'Das Kind, das eine Katze sein wollte' von Myriam Szejer. Es kam wie ein Geschenk des Himmels und bestätigte, dass Deborah sehr wohl verstand, und dass sie Bestätigung ihrer Erfahrungen und Gefühle brauchte, wie auch klare Informationen über das, was mit ihr geschehen war und noch geschieht.

Dieser Art bestärkt, sprach ich nun bei meinen täglichen Besuchen zu ihr über ihre Erfahrungen und Gefühle und bestätigte sie darin. Ich erwähnte auch die Tatsache, dass sie nur ein Ohrchen hat, und dass die Hebamme, die Mutter oder der Vater sich vielleicht erschrocken haben, als sie es bemerkten. Aber dass das für sie, Deborah, in Ordnung ist und sie hübsch ist, genau so wie sie ist.

Nach einigen weiteren Tagen, nachdem ich sie wieder gehalten und gewiegt hatte mit all ihren Schläuchen, begann sie zu weinen. Bestärkt durch meine Lektüre von Aletha Solters Büchern und Gesprächen mit ihr, wusste ich, dass weinen heilend ist. Man soll das Weinen von Babys und Kleinkindern nicht stoppen, sondern es erlauben und mit Empathie begegnen. So flüsterte ich ihr zu, mir ihren Schmerz, ihre Angst, ihre Geschichte zu erzählen, und ich bestätigte sie einfach darin. (Den Schwestern war das nicht recht, sie hätten es vorgezogen, ich hätte ihr einen Schnuller gegeben und sie zum Schweigen gebracht). Dies dauerte meist ungefähr 10 Minuten, und dann beruhigte sie sich und wurde ganz ruhig und entspannt. Auch ihre Arme, die sie bis anhin ganz eng am Körper gepresst hatte, wurden lockerer.

Ich habe Deborah dann auch gesagt, dass obwohl ihre Eltern sie jetzt nur noch am Wochenende besuchen kommen, sie sie sehr sehr lieb hätten. Sie müssten beide arbeiten und unternähmen eine grosse Reise jedes Wochenende, um mit ihr zu sein. Ich konnte förmlich spüren, wie sie all die Bestätigung und Informationen aufzog. Sie war immer ganz ruhig und aufmerksam und genoss es auch, gehalten, gestreichelt und gewiegt zu werden.

Nachdem sie mehrere Tage bei meinen Besuchen geweint hatte, begann sie 'Geburtsbewegungen' zu machen. Ich bin ihr mit den Bewegungen gefolgt, und wenn sie aufgehört hat, hob ich ihren Kopf wieder hoch und sagte ihr, wie sehr ich mich darüber freue, dass sie hier sei. Zu diesem Zeitpunkt hatte sie begonnen die Milch, die man ihr durch eine Sonde zuführte zu verdauen und man musste keinen Schleim mehr absaugen!

Zwei Monate nachdem ich begonnen hatte, Deborah zu besuche und mit ihr zu sprechen, kam einer der Professoren zu einem Besuch vorbei und meinte, sie seien jetzt alle so zufrieden, dass Deborah seit zwei Monaten an Gewicht zunehme. Ich erkundigte mich nach Veränderungen in der Behandlung. 'Oh nein, wir haben nichts verändert, sie wird jetzt einfach langsam gesund.' Ja, das wurde sie.

Nach weiteren sechs Wochen war sie bereit, wieder in die kleine Klinik im Tessin, in die Nähe ihrer Eltern zu gehen. Und wieder einige Wochen später rief mich ihr Vater an, sie sei jetzt zu Hause, trinke aus der Flasche und würde plaudern. Er hält das Telefon an ihren Mund, dass ich sie hören kann. Ich habe Tränen in den Augen; dankbar, dass ich ihrer Mutter Glauben geschenkt hatte, das richtige Buch zur richtigen Zeit erhalten hatte und für das Wissen um die heilende Kraft des Weinens.

## Blick in die Zukunft

Die Zukunft soll man nicht voraussehen wollen,  
sondern möglich machen.

Antoine de Saint-Exupery

**S**telle dir eine Welt vor in der Babys bewusst und in Liebe gezeugt werden, in einer stress-armen, ruhigen und liebevoller Umgebung aufwachsen, ihr volles Potential entwickeln dürfen. Ihre Betreuer sind fähig und gehen achtsam mit den Gefühlen von Mutter und Kind um, ihre physischen sowie emotionalen Bedürfnissen werden liebevoll gestillt. Eltern bereiten sich mit verschiedenen Methoden, ihren Vorlieben und Neigungen gerecht, auf ihre Kinder vor und lösen möglichst viele ihrer eigenen verletzenden Ereignisse und Erfahrungen und Traumata auf. Geburt findet entweder zuhause oder an einem ruhigen und schönen Ort statt. Die Geburtsbegleiter sind gut geschult, ruhig und achtsam. Das Kind wird mit Liebe, Güte und Ehrfurcht willkommen geheißen. Mutter, Vater und Neugeborenes verbringen die ersten Stunden ungestört in einem friedlichen, geschützten und vertrauten Ort. Sie werden danach liebevoll von Menschen betreut, die die Bedeutung dieser wesentlichen Zeit verstehen und achten. Sollte etwas unangenehmes oder schmerzhaftes Geschehen, wird es unverzüglich anerkannt und die emotionale Wunde geheilt.

Durch das Heilende Weinen werden Eltern ruhig und sicher; dies wirkt sich auch auf die ganze Familie, die Betreuenden und die Umgebung aus. Da wir alle miteinander verbunden sind, wird das Heilen der Traumata von Babys Teil des Heilens der Erde sein..

Stell dir eine Welt vor in der wir Menschen einander zuhören, gegenseitig unsere Gefühle, Gedanken, Sorgen und Bedenken anerkennen und akzeptieren.  
In der wir uns ohne Wertung und Urteil und mit offenen Herzen begegnen.

### Mit John Lennon singe ich

You may say I'm a dreamer

But I'm not the only one

I hope someday you'll join us

And the world will be as one

*Du sagst vielleicht ich sei ein Träumer*

*Ich bin aber nicht die Einzige*

*Ich hoffe, dass du dich uns anschließst*

*Und die ganz Welt eins sein wird*

## Ressourcen

### Bücher

Nicola Schmidt:	Artgerecht
Frederick Leboyer:	Der sanfte Weg ins Leben
Michel Odent:	Es ist nicht egal wie wir geboren werden
Marshall and Phyllis Klaus:	Your Amazing Newborn auch wenn du kaum englisch verstehst, allein die Fotos von Neugeborenen sind dieses Buch wert
La Leche League:	Das Handbuch für die stillende Mutter
Daniel Siegel:	Wie wir werden, die wir sind

Wenn dich die Hintergründe der Wichtigkeit dieser ersten Tage, Wochen und Monate interessieren, findest du auf YouTube viele Vorträge von Stephen Porges, Gabor Maté und Daniel Siegel.

### Für information und Unterstützung fürs Stillen

La Leche League International  
<https://lalecheleague.ch>. <https://lalecheliga.at>. <https://www.lalecheliga.de>

## Hilfe zur Selbst-Hilfe

EFT (emotional Freedom Technique):

<http://www.felixbecker.eu/subdomain/wp-content/uploads/2017/06/EFT-Anleitung.pdf>.

Auf YouTube: EFT mit Laura Malina Seiler

Achtsamkeit und Mitgefühl -

Anleitungen z.B. auf YouTube  
Jack Kornfield

Herzintelligenz

[www.herzintelligenz.de](http://www.herzintelligenz.de)

## Hilfe von Fachleuten

Cranio-sacral Therapie (für Mama und Kind, speziell aber nicht nur nach einer langen oder schwierigen Geburt) helfen den Körper und das Gemüt wieder in Balance zu bringen.

Da Babys höchst sensibel und offen sind, nehmen sie nicht nur die psychologischen Muster ihrer Eltern und Familie auf, sondern möglicherweise auch die Muster die von ihren Vorfahren stammen. Falls euch dies interessiert oder ihr so etwas vermutet, schaut euch die Arbeit des Familienstellens an.

[www.familienaufstellung.net](http://www.familienaufstellung.net) <https://manuelahofstetter.ch/aufstellungen>

Nehmt euch die Zeit hinein zu spüren welche Art von Hilfe für euch die richtige scheint und welcher Therapeut/in für euch stimmt. Ihr könnt natürlich auch Familie, Freunde und Betreuer um Empfehlungen bitten.

## Über mich

Ursprünglich habe ich Hotelmanagement an der Michigan State University, USA studiert und anschliessend im Gastgewerbe gearbeitet. Durch die Schwangerschaft meines ersten Kindes Alex habe ich die faszinierende Zeit der Geburt, des Stillen und der Elternschaft entdeckt. Zwei weitere Kinder, Trevor und Clarissa folgten. Sie haben nun ihre eigenen Familien und ich bin Grossmutter von neun Enkeln, Urgrossmutter eines Kindes, ein weiteres ist auf dem Weg.

Im Jahr 1973 lud ich bei uns zu Hause, in der Nähe von Zürich, zur ersten La Leche League Gruppe für stillende Mütter ein; wir waren die erste nicht-englisch sprechende LLL-Gruppe überhaupt. Zu dieser Zeit war das Stillen an einem Tiefpunkt angelangt. Obwohl die meisten Mütter ihre Neugeborenen und Babys stillen wollten, waren die Informationen und Handhabe so, dass der Misserfolg praktisch vorprogrammiert war.

Während den Stillberatungen wurde mir sehr bald klar, dass der Geburtsverlauf einen grossen Einfluss auf das Stillen und auch auf das Befinden von Mutter, Kind und die ganze Familie hatte. Und so bot ich Geburtsvorbereitungskurse für Paare an, und begleitete Frauen und Paare als Doula während der Geburt; beides auch ein Novum.

Ich schrieb einige Artikel für Eltern- und Frauenmagazine und wurde im Radio und Fernsehen interviewt.

Auf Anregung von Julia Jus, auch eine ‚gute Geburt‘ Aktivistin, planten, organisierten und hielten wir in Zürich fünf internationale Kongresse ‚Gebären in Sicherheit und Geborgenheit‘ ab. Es gelang uns die ‚Crème de la Crème‘ der Forscher und Praktiker der Avantgarde der pre- und perinatalen Themen als Referenten und Workshop-Leiter zu gewinnen.

Dank des intensiven Wirkens als Mutter, den Geburtsvorbereitungskursen, Stillgruppen- und Beratungen, als Doula während Haus- und Spitalgeburten, der Arbeit mit Babys als Craniosacral-Therapeutin, Teilnahme an unzähligen Kongressen, Seminaren und Workshops, entwickelte ich eine spezielle Sensibilität, Einsicht und Verstehen für die Bedürfnisse und Ausdrucksweisen von Babys, wie auch für die turbulenten Zeiten, die Eltern in den ersten Tagen, Wochen und Monaten erleben.

Der Lebensanfang fasziniert mich bis heute.