



**SCHREIBABYS**  
**SICHER**  
**BEGLEITEN**

---

*Familienpraxis Lang*

## Exzessives Schreien – Was tun? Die 5-Schritt-Formel

Weinen ist für den Säugling DAS Medium, um sich zu äußern. Passt irgendetwas nicht? Schreien. Hunger? Schreien. Die Windel ist voll? Schreien. Ich fühle mich alleine? Schreien.

Durch die ständige, gemeinsam verbrachte Zeit mit deinem Baby wirst du zur Expertin in Bezug auf dein Kind und kannst verschiedene Gründe für das Weinen unterscheiden. In der Emotionellen Ersten Hilfe wird mittlerweile in drei Arten des Weinens unterschieden: das Bedürfnisweinen, das Stressweinen und das Erinnerungsweinen.

### 1. Bedürfnisse checken

Beim **Bedürfnisweinen** ist das Weinen ein Aufruf zum Handeln. Das heißt, mama muss entweder füttern, da sein, dem Baby Ruhe verschaffen, dass es einschlafen kann o.ä.

Checke, ob die Grundbedürfnisse deines Babys erfüllt sind!

#### *Checkliste der Grundbedürfnisse*

##### 1. Hunger oder Durst

Ist das Kind gefüttert? Wann war die letzte Mahlzeit?

##### 2. Pflege

Ist das Kind gewickelt? Ist eine volle Windel oder ein wunder Po der Grund für das Schreien?

##### 3. Temperatur

Ist dem Kind zu warm? Zu kalt?

##### 4. Schlaf

Wann hat es das letzte Mal geschlafen? Ist es müde?

##### 5. Zuwendung und Aufmerksamkeit

Wurde heute schon gekuschelt? Oder fehlt meine Zuwendung und liebevolle Aufmerksamkeit?

### 2. Mein Baby weint vor allem abends

Beim **Stressweinen**, das hauptsächlich auch abends auftritt, geht es darum, dass die Eindrücke und Reize für das Kleine zu viel sind und wie in einem Fass nun in dem Kind quasi überlaufen. Es kann sich vor Reizen nicht (mehr) schützen und muss den dadurch entstandenen Stress abbauen. Hier darf die Mutter „einfach da sein“ und zuhören, was das Kind „erzählt“ und jammert, auch wenn das Schreien zunächst schlimmer wird. Um diese Schreiphase durchzustehen, die sich wie ein Spannungsbogen zunächst immer weiter aufbaut, um dann abzuflachen hilft die Bauchatmung. Nach der gemeinsam durchstandenen Schreiphase stellt sich ein wunderbares Gefühl der Innigkeit mit dem Kind ein.

### 3. Selbst in die Entspannung kommen

Beim Stressweinen ist es zentral, dass die Mutter sich nicht aus der eigenen Körperpräsenz bringen lässt. Übe die Bauchatmung in einer ruhigen Minute. Lege dabei deine Hand auf deinen Bauch und überprüfe, ob sich der Bauch tatsächlich hebt, wenn du einatmest. Atme nun bewusst in den Bauch und dein vegetatives Körpersystem stellt sich automatisch auf Entspannung um. Lege nun dein Baby auf deinem Bauch und bleibe in deiner Aufmerksamkeit bei dir. Gib deinem Baby die Chance, sich auszuweinen.

### 4. Der „Aus-Schalter“ - wenn mama nicht mehr kann

Bei untröstlich schreienden Kindern kommt oft mehrmals am Tag der Punkt, an dem mama nicht mehr kann. Hier kann durch Beruhigungsversuche das Kind quasi überredet werden, sich zu beruhigen, auch wenn es gerade das Verständnis der Mutter bräuchte.

Dabei ist ein möglich effizientes Beruhigen gefragt. Prinzipiell gibt es 4 Kanäle, über die sich ein Kind beruhigen lässt:

Monotone Geräusche („schuschen“),

Schaukeln (kleine Körperbewegungen),

Einbinden (Auseinanderfallen der Körperglieder verhindern) und

Saugen – alles Erfahrungen, die das Baby aus dem Mutterleib kennt.

### 5. Der Notruf

Irgendwann sind die Batterien bei der Betreuungsperson leer und eine weitere Schreiphase kann nicht mehr gestemmt werden. Dies zeigt sich oft darin, dass während der Beruhigung oder versuchten Selbstentspannung der eigene „Geduldss-faden“ reißt und durch massive Beruhigungsaktivität klar gemacht wird, dass es nun reicht und es aufhören MUSS zu schreien – was natürlich meist zum Gegenteil führt.

**Hier ist eine Notrufnummer nötig.**

An diesen Punkt muss die Mutter selbst ihre eigenen Reserven wieder auffüllen. Der Notruf kann der eigene Mann sein, der dann von der Arbeit kommen muss oder eine andere Person, die vorbei kommt. Es kann auch die Nummer einer professionellen Babysitteragentur sein, mit der ein Termin für später am Tag ausgemacht wird.