

MAREI THEUNERT



MEIN
sensibles
KLEINES
WUNDER

Wie Eltern von High-Need- und Schrei-Babys
gut für ihr Kind und sich selbst sorgen

G|U

VORWORT

Mit diesem Buch hältst du ein Herzensprojekt in den Händen. Ein Buch, das ich vor einigen Jahren gern selbst gelesen hätte. Ein sensibles Baby zu haben und es zu begleiten, kann für die gesamte Familie eine große Herausforderung darstellen – das haben auch wir erfahren und uns anfangs ganz schön allein und hilflos gefühlt. Es hat Wochen gedauert, bis mir klar wurde, dass unser Baby tatsächlich mehr weint als andere. Und weitere Wochen, bis ich mir die nötigen Informationen mühsam zusammengesucht hatte. Denn auch Hebammen und ärztliches Fachpersonal sind mit einem Baby, das untröstlich weint und häufig unzufrieden ist, oft überfordert.

Immer wieder werde ich gefragt, ob ich einen Tipp habe, mit dem weinende Babys sich sofort beruhigen lassen. Ich muss diese Hilfesuchenden – und damit vielleicht auch dich in diesem Moment – enttäuschen. Es gibt kein Geheimrezept, mit dem du dein Kind mit einem Schlag verändern kannst. Ein sensibles, feinfühliges und temperamentvolles Kind wird oft auch als Erwachsener sensibel, feinfühlig und temperamentvoll sein.

Es gibt allerdings viele verschiedene Wege, dein neues Leben mit diesem kleinen Wunder so zu gestalten, dass es weniger oft anstrengend und häufiger angenehm und schön werden kann. Stell dir das Ganze wie eine Wanderung auf einen hohen Berg vor. Auch hier läufst du besser nicht unvorbereitet los. Wenn du einen Berg besteigen möchtest, musst du vorher ein paar Entscheidungen treffen und deine Strecke gut planen. Wenn du im Bayerischen Wald spazieren gehst, brauchst du eine andere Vorbereitung als für eine Klettertour in den Alpen.

Es beginnt damit, dir klare Ziele zu setzen und dich von unrealistischen zu verabschieden: Du wirst dein Kind und sein Temperament nicht durch die Lektüre dieses Buchs oder eine Beratung von mir verändern können – genauso wenig wird ein Hügel zum Mount Everest und andersherum. Du kannst jedoch Wege finden, mit den Gefühlsstürmen deines Babys, dem Schreien und dem starken Bedürfnis nach Nähe bedürfnisorientiert umzugehen – genauso wie du herausfinden kannst, welche Ausrüstung du für deine Wanderung brauchst.

Der Weg ins entspannte Familienleben beginnt bei den Eltern – und nicht wie häufig angenommen beim Kind. Denn nur mit der richtigen Ausrüstung kommt man noch lange nicht auf die Zugspitze, wenn man dabei nicht gut auf seine eigene Energie achtet. Ein realistisches Ziel ist demnach, sich als Erstes um sich selbst zu kümmern: Was brauche ich, damit es mir gut geht? Es ist zwar ein Mythos, dass entspannte Eltern entspannte Kinder bekommen. Es ist aber wahr, dass Eltern, die sich gut um sich selbst sorgen und die selbstreflektiert und relaxed sind, feinfühlicher und empathischer auf ihre Kinder eingehen können. Und da es für Eltern mit sensiblen Babys nicht so leicht ist, diese Entspannung durch lange Auszeiten und Me-time in ihren Alltag zu holen, möchte ich dir Möglichkeiten an die Hand geben, die wenig brauchen und trotzdem große Auswirkungen auf deine psychische und körperliche Gesundheit haben können.

Ich bin überzeugt: Erst wenn die Grundbedürfnisse beider Elternteile nach Nahrung, Schlaf und Sicherheit regelmäßig befriedigt werden, können die Eltern einen ganzheitlichen Blick auf das Kind richten, es verstehen und begleiten. Wenn ich also gut ausgerüstet bin und sorgsam mit meiner Energie haushalte, kann ich auch auf meinen Weg auf die höchste Bergspitze Stolpersteinen entgehen. Und genau deshalb widmet dieses Buch ein großes Kapitel der Versorgung der Eltern.

Selbstverständlich werfen wir gemeinsam auch einen liebevollen Blick auf dein sensibles Baby, damit du die Zeichen eures Kindes besser verstehen lernst und ihm damit helfen kannst, seine Bedürfnisse besser zu befriedigen. Wenn ich weiß, welchen Berg ich besteigen möchte, ich gut für mich gesorgt habe und den Weg kenne, dann kann ich Schritt für Schritt nach oben gehen.

Lass uns also gemeinsam beginnen, euren Berg zu erforschen. Ich wünsche dir und deiner Familie einen guten Aufstieg mit vielen schönen, neuen Ein- und Aussichten.

Deine Marei Theunert





DAS
Wichtigste
ZUERST

»Alle Babys brauchen Nähe, manche aber deutlich
mehr. Daran ist keiner schuld.«

ANDERS ALS GEDACHT



Wenn Eltern ein Baby bekommen, sind sie in der Regel voller Vorfreude und Energie. Sie freuen sich darauf, ihr Baby im Arm zu halten und es in den Schlaf zu wiegen. Stellt das eigene Baby sich als besonders sensibel heraus, verändert sich dieses Bild relativ schnell und der Alltag wird zum Balanceakt. Ein Baby, das dauerhaft unzufrieden wirkt, viel schreit und schlecht in den Schlaf findet – damit rechnen die wenigsten Eltern. Schließlich präsentiert die Werbung uns das Gegenteil: Babys, die selig in ihren Bettchen schlafen, freudig ihren Brei essen und quietschfidel unter dem Spielbogen vor sich hin glucksen. In dieser Idylle ist kein Platz für unzufriedene Babys, die nur in den Schlaf finden, wenn sie auf Mamas Arm stundenlang durch die Gegend getragen werden. Nach einigen Wochen intensiven und ständigen Kümmerns fühlen sich viele Eltern überfordert und erschöpft – und das ist vollkommen verständlich! Sie wollen ihrem Baby helfen, wissen aber mit der Zeit nicht mehr weiter und stoßen an ihre physischen und emotionalen Grenzen. Sie bekommen das Gefühl, ganz allein mit der Situation zu sein, fragen sich, was sie falsch machen, und sind frustriert und eventuell wütend.

Du bist nicht allein

Im Durchschnitt werden in Deutschland täglich 2200 Babys geboren. 20 Prozent aller Neugeborenen schreien in den ersten drei Monaten deutlich mehr als drei Stunden am Tag und erfüllen damit die Definition eines Schreibabys (siehe Seite 32). Während bei vielen das exzessive Schreien nach 10 bis 14 Wochen von allein aufhört, sind acht bis zehn Prozent der Babys auch über die drei Monate hinaus unzufrieden, lassen sich schwer ablegen und weinen oft. Das bedeutet, dass jedes zehnte Paar Eltern eines sehr sensiblen Babys wird oder anders gesagt: Jeden