



Säuglingen mit „Regulationsstörung“ fällt es schwerer als anderen, sich selbst zu beruhigen, Reize zu verarbeiten und in den Schlaf zu finden.

„Eltern mit Schreibabys erstarren oft innerlich“

Als sie sechs Tage alt ist, beginnt Ellice zu schreien. Und hört nicht wieder auf. Erst nach sechs Wochen Schlafentzug holen sich die Eltern Hilfe.

Von Anna Pannen

Endlich nach Hause fahren: Hinter Linda Grossmann* liegen im September 2023 eine komplizierte Schwangerschaft und eine lange Geburt, als sie fünf Tage nach dem Kaiserschnitt aus dem Krankenhaus entlassen wird. Sie freut sich aufs Wochenbett mit ihrem Mann Ole und ihrer kleinen Tochter Ellice. Darauf, in den eigenen vier Wänden zur Ruhe zu kommen. Zweimal hatte Linda in den vergangenen Monaten stationär in einer Berliner Klinik gelegen, weil eine Frühgeburt drohte. Zwölf Stunden lang hatte sie Wehen veratmet, Positionen gewechselt und vergeblich gepresst, bis klar war, dass Ellice sich falsch ins Becken eingedreht hatte und per Kaiserschnitt auf die Welt kommen musste.

Hätte jemand Linda und Ole damals auf dem Nachhauseweg erzählt, dass die anstrengendste Zeit nicht hinter, sondern vor ihnen liegt, hätten sie es nicht geglaubt. Sechs Tage lang genießen die beiden ihre „Babyflitterwochen“ Zuhause, dann beginnt Ellice zu schreien. Und hört nicht mehr auf.

Babys weinen. So ist das nun mal, oder? Da müssen junge Eltern durch. Diesen Leitsatz sagen Freunde und Verwandte Linda und Ole in der folgenden Zeit immer wieder auf, wenn sie zu Besuch kommen oder das schreiende Baby am Telefon hören. Und auch die frischgebackenen Eltern denken ihn.

Linda und Ole sind für Berliner Verhältnisse jung Eltern geworden. Bei Ellices Geburt sind sie 26 und 25 Jahre alt. Beide sind durch ihre Berufe durchaus geübt darin, in Krisen Ruhe zu bewahren: Linda ist OP-Assistentin, Ole Polizist. Sie sind außerdem Pragmatiker: Sie haben jetzt ein Kind, sie lieben es sehr. Wenn es weint, müssen sie ihr Bestes geben. Also beruhigen sie Ellice, schaukeln sie, wippen mit ihr auf dem Hüpfball, machen Kniebeugen, tragen sie durch die Wohnung. Irgendwann muss es doch besser werden.

Es wird nicht besser. Ellice schreit drei Stunden lang, nickt dann für zwei Minuten ein und beginnt erneut zu schreien. Sie schreit fünf von 24 Stunden, sieben, neun. Oft ist sie elf Stunden

„**Ich kann mir jetzt ansatzweise vorstellen, warum Eltern aus Hilflosigkeit ihr Kind schütteln.**“

Linda Grossmann*, Mutter eines Schreibabys

lang durchgängig wach. Wenn sie schläft, dann nie länger als 15 Minuten am Stück.

Verwandte bringen bei jedem Besuch neue Ratschläge mit. „Sie hat bestimmt Koliken.“ „Schaukelt sie doch mal.“ „Geht spazieren.“ „Trink weniger Sprudelwasser, Linda.“ „Sie hat sicher Hunger, still sie doch mal.“ „Hör auf, zu stillen, davon wird sie nicht satt.“ „Stellt den Kinderwagen auf den Balkon und lasst sie einfach schreien.“

Babys weinen. Aber stundenlang am Stück, jeden Tag, über Wochen oder Monate? Laut Deutscher Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin spricht man von übermäßigem Schreien, wenn die sogenannte 3er-Regel vorliegt: wenn ein Baby länger als drei Wochen lang an mindestens drei Tagen pro Woche länger als drei Stunden schreit.

Früher war das Phänomen als „Dreimonatskoliken“ bekannt, da es meist in den ersten drei Lebensmonaten auftritt. Inzwischen ist klar, dass das exzessive Schreien nichts mit Magen-Darm-Problemen zu tun hat. Heute lautet die offizielle Diagnose „Regulations-

störung“: Den betroffenen Säuglingen fällt es schwerer als anderen, sich selbst zu regulieren und zu beruhigen, Reize zu verarbeiten und in den Schlaf zu finden. Die Ursache des Phänomens ist unbekannt. Ein Zusammenhang mit Stress während der Schwangerschaft oder Geburt wird vermutet, konnte aber nicht nachgewiesen werden.

Schlafentzug und Schuldgefühle Linda und Ole Grossmann haben den Begriff Regulationsstörung 2023 noch nie gehört. Über die „drei Stunden am Tag“-Regel hätten sie wohl nur müde gelächelt. Ellice schreit länger, viel länger. Sie schreit so lange, dass sie blau anläuft und so laut, dass Linda ihre Apple Watch ausschalten muss: Die vibriert dauerhaft und rät, den Standort zu verlassen, weil Hörschädigungen drohen.

Die jungen Eltern haben Schuldgefühle: Wieso schaffen sie nicht, was das Einfachste der Welt sein sollte – ihr Kind zu beruhigen? Und sie sorgen sich. Ellice wird vom Kinderarzt von Kopf bis Fuß durchgecheckt, er findet nichts.

Drei Osteopatienten diagnostizieren Blockaden und behandeln sie. Ellice schreit weiter.

Wochen voller Dauerbeschallung und Schlafentzug vergehen. Wie lange kann man das aushalten? Die Familie ist unfassbar erschöpft. Während Ole wieder im Schichtdienst arbeitet, schafft Linda es daheim mit dem schreienden Baby kaum, zu essen und zu trinken. Sie nimmt zehn Kilo ab und zittert häufig.

Nachts googelt Linda seltene Krankheiten, die Ellice haben könnte, während sie ihr schreiendes Baby in der Trage hält. Sie trägt Noise-Cancelling-Kopfhörer, die aber kaum helfen. Linda fühlt nun manchmal, was sie auf keinen Fall fühlen will: Wut. Auf ihr eigenes, geliebtes Kind. „Es klingt wahnsinnig schlimm, aber ich kann mir jetzt ansatzweise vorstellen, warum Eltern aus Hilflosigkeit ihr Kind schütteln“, sagt sie. „Man kann einfach irgendwann nicht mehr.“

Einfach vom Balkon springen?

An einem Samstag sechs Wochen nach Ellices Geburt wird klar, dass es so nicht weitergehen kann. Linda stellt sich vor, wie es wäre, einfach vom Balkon zu springen. „Wenn jetzt nichts passiert, wird das hier nicht gut enden“, sagt sie zu Ole.

Endlich, endlich googeln sie nicht weiter nach Ursachen, sondern nach Hilfe. „Schreibbaby“ tippt Linda in ihr Handy. Sie findet „Schreibbabyambulanz“ und die Telefonnummer einer solchen in Berlin. Linda wählt ohne große Hoffnung, es ist Samstagabend. Doch am anderen Ende hebt jemand ab.

Wenn sie von dem folgenden Gespräch erzählt, kommen ihr noch heute, ein Jahr später, die Tränen. „Ich habe gestammelt, dass ich gar nicht weiß, ob ich dort richtig bin. Und die Frau am anderen Ende hat einfach gesagt, doch, Sie sind hier goldrichtig. Wir helfen Ihnen. Sie werden dieses Wochenende nicht allein sein.“

Eine Stunde später bekommen Linda und Ole einen Rückruf von der für ihren Bezirk zuständigen Beraterin: Nicole Lehnert. „Wir haben anderthalb Stunden lang telefoniert“, erzählt Linda. Zum ersten Mal sieht jemand, was die jungen Eltern durchmachen. „Sie haben wirklich lange gewartet“, sagt Lehnert am Telefon. „Was für eine Leistung.“

Nicole Lehnert ist ausgebildete Krisenbegleiterin, berät Paare und Familien und leitet die Schreibbabyambulanz im Stadtteilzentrum Weißensee. „Ich frage nicht, ob ein Baby drei Stunden oder weniger schreit“, sagt Lehnert. „Wenn Eltern durch das Weinen in Not geraten, können sie zu mir kommen.“

Linda und Ole Grossmann besucht Lehnert am Montag nach ihrem Anruf. Sie bringt keine Ratschläge mit, sondern Zeit und Ruhe. „Nicole war so empathisch. Sie hat uns immer gefragt, ob es in Ordnung ist, wenn sie Ellice hochnimmt“, erzählt Ole. Lehnert beobachtet die Eltern beim Umgang mit ihrem Kind. Beim Wickeln, beim Sprechen, beim Tragen.

„Eltern mit Schreibbabys erstarren innerlich oft regelrecht und ziehen sich zurück“, erzählt die Beraterin. Viele setzten sich Lärmschützer auf die Ohren, während sie ihr Baby schaukeln. Oder hörten Podcasts. Dieser Rückzug

verschlimmere die Situation jedoch, da er die Kommunikation zwischen Eltern und Kind verhindere. „Ich erkläre den Eltern, dass es nicht ihre Aufgabe ist, das Weinen abzustellen. Sondern zu hören, was ihr Kind ihnen mitteilt.“

Es gebe da dieses Missverständnis, erzählt Lehnert. Die Annahme, man sei nur dann ein gutes Elternteil, wenn das Kind zufrieden ist. Aber Säuglinge müssten weinen dürfen. „Es ist ihre einzige Kommunikationsform. All die über den Tag aufgebaute Überreizung, Müdigkeit oder Anspannung können sie anders nicht loswerden.“

Erwachsene kennen das: Wenn wir weinen, fühlen wir uns anschließend erschöpft, aber gelöst. „Wir wollen ja auch nicht, dass uns jemand mit einem „psst“ möglichst schnell beruhigt oder auf uns einredet und Lösungen vorschlägt“, sagt Lehnert. „Wir wollen keine Lösung, sondern dass jemand da ist.“ Babys gehe es genauso. „Die Eltern müssen nichts machen, sondern nur da sein. Seelisch und körperlich.“

Linda und Ole müssen das erst mühsam lernen. „Wenn Ellice geweint hat, waren wir im Aktivitätsmodus“, erzählt Ole. Fünf Minuten schaukeln. Fünf Minuten Hüpfball. Fünf Minuten summen. „Wenn eine Sache nicht funktioniert hat, haben wir eine neue versucht und Ellice ständig zwischen uns hin- und hergereicht.“

Nicole Lehnert bringt den beiden bei, noch mal ganz von vorne anzufangen mit ihrer Tochter. „Wir mussten lernen, sie zu beobachten und zu verstehen“, sagt Ole. Immer wieder ermuntert Lehnert sie, genau hinzusehen. „Was macht Ellice gerade, wie schaut sie, was will sie euch sagen?“

Noch mal von vorne anfangen

Zum Beispiel, wenn sie mit den Ärmchen fuchelt. „Wir dachten immer, sie sei dann fröhlich und begeistert“, erzählt Linda. Lehnert macht sie darauf aufmerksam, dass Ellice sich in diesen Momenten wegdreht, den Blick abwendet und eigentlich Ruhe will. Ein klassisches Missverständnis. Auch wenn sich das Baby von einem Elternteil „wegstrampelt“, bedeutet das nicht, dass sie zum anderen will, wie Ole und Linda dachten. Sondern, dass sie Halt sucht.

In den folgenden Tagen und Wochen lernen die Eltern ihre Tochter neu kennen. Ole sagt, ihm sei nicht klar gewesen, dass man manchen Kindern aktiv in den

Schlaf helfen muss. „Ich dachte, wenn Babys müde sind, schlafen sie halt ein.“ Nun lernt er, früh zu erkennen, wann Ellice Schlaf braucht. „Sie bekommt dann gläserne Augen, fuchelt herum und wendet das Gesicht ab. Wenn sie sich die Augen reibt, ist es fast schon zu spät.“

Zwar hatten Linda und Ole zu diesem Zeitpunkt ohnehin kaum noch Besuch gehabt oder etwas außerhalb ihrer Wohnung unternommen. Die wenigen verbliebenen Unternehmungen brechen sie aber nun bei den ersten Anzeichen von Müdigkeit bei Ellice ab. Das Kind möchte dann in ruhiger, dunkler Umgebung nichts weiter als von einem ihrer Eltern gehalten werden, um weinen und schließlich schlafen zu können.

Das Wickeln ist ein weiteres Thema. „Nicole hat uns vor Augen geführt, wie unruhig wir dabei waren und wie wenig wir mit Ellice kommuniziert haben.“ Das Baby bekommt gar nicht mit, wenn ihm beim Nachhausekommen ruckzuck Schneeanzug, Hose und Windel ausgezogen werden, sie einen nassen Lappen am Po spürt, um sich gleich darauf umgezogen im Bettchen wiederzufinden. Keine fünf Minuten dauerte so ein Wickelvorgang bei der Familie damals.

Ruhe statt Aktivität

Nicole Lehnert lässt die Eltern üben, sich gegenseitig einen Pullover anzuziehen. „Wir haben gemerkt, dass das nicht klappt, wenn man nicht miteinander spricht“, lacht Linda. Also fangen die beiden an, auch Ellice jeden Handlungsschritt anzukündigen, nicht nur beim Wickeln. „Ich nehme dich jetzt hoch.“ „Gleich kommt der nasse Lappen.“ Und ihr dabei in die Augen zu schauen. Sie lernen, langsam zu sprechen und Ruhe auszustrahlen.

Ellice hört nicht von einem Tag auf den anderen auf zu schreien. Doch je länger die Familie von Nicole Lehnert betreut wird, desto mehr verstehen die Eltern ihr Kind. Und desto weniger schreit es. Erst vier Stunden am Tag, dann drei, irgendwann nur noch eine. Unter der geduldigen Begleitung ihrer Eltern lernt das Kind ganz langsam, sich selbst zu regulieren.

Inzwischen ist Ellice ein Jahr alt und weint nicht häufiger als andere Kinder. Bei ihren Eltern jedoch hat die Zeit Spuren hinterlassen. Es frustriert sie, dass sie erst Hilfe bekamen, als es fast schon zu spät war. „Warum bekommt man nicht

Hilfe für Eltern

Schreibbabyambulanzen gibt es **in jedem Berliner Bezirk** und auch in Potsdam, Teltow, Strausberg, Rüdersdorf, Seelow, Hohen-Neuendorf und Zossen.

Alle Adressen und Telefonnummern finden sich auf der Internetseite **schreibbabyambulanz.info**.

schon in der Klinik einen Flyer mit Hilfsangeboten?“, fragt Linda sich heute. „Warum werden Schreibbabys nicht im Geburtsvorbereitungskurs erwähnt?“

Mit Enttäuschung und Traurigkeit denken Linda und Ole auch an Verwandte und Bekannte zurück, die ihnen wieder und wieder dazu rieten, Ellice schreien zu lassen und sie nicht zu „verwöhnen“. „Wir waren so verzweifelt und diese Kommentare und gut gemeinte Ratschläge haben uns noch mehr verunsichert.“

Schlaftrainings schaden

Tatsächlich landen viele Eltern von Schreibbabys irgendwann bei sogenannten Schlaftrainings, das bestätigt auch Nicole Lehnert. Bei diesen Programmen tröstet man weinende Kinder nicht, sondern lässt sie nach einem genauen Zeitplan jeden Tag ein paar Minuten länger weinend in einem Zimmer allein. Grausam finden Linda und Ole diese Trainings. „Die Babys hören irgendwann auf zu weinen, aber nur, weil sie die Hoffnung aufgegeben haben, dass jemand kommt. Und weil ihr kleiner Körper keine Kraft mehr hat“, sagt Ole.

Lehnert kann zwar verstehen, dass Schlaftrainings für Eltern von Schreibbabys wie ein Ausweg erscheinen. Gerade wenn sie es aus dem Beruf gewohnt sind, zu funktionieren und Lösungen zu finden. Gutheißen kann sie die Programme jedoch nicht. „Schlaftrainings schaden dem Kind und der Eltern-Kind-Beziehung langfristig. Sie versprechen Kontrolle, wo eigentlich Verständnis und Geduld nötig sind.“

Die Krisenbegleiterin wünscht sich eine flächendeckende Beratung für Eltern von Schreikindern, immerhin hat statistisch gesehen jedes fünfte Baby eine Regulationsstörung. „Hilfsangebote verhindern Schütteltraumata und andere Formen von Gewalt gegen Säuglinge“, sagt sie.

Doch noch gibt es nicht genügend Berater*innen, um allen betroffenen Familien zu helfen. „Berlin ist relativ gut abgedeckt, aber in Brandenburg findet man vielerorts keine Schreibbabyberatung, vor allem in den nördlichen Landesteilen“, klagt Lehnert.

Sorge um Finanzierung

Hinzu kommt, dass bestehende Angebote oft um ihre Finanzierung bangen. Zum Beispiel im Stadtteilzentrum Weißensee, wo Lehnert mit mehreren Kolleginnen die Schreibbabyberatung anbietet. „Wir müssen die Gelder zweimal pro Jahr mit großem Aufwand neu beantragen“, erzählt sie. Auf jeden Haushaltsstopp folgt die Unsicherheit, ob es mit den Beratungen weitergehen kann.

Zuletzt hatte die Senatsverwaltung für Familie versprochen, Schreibbabyberatungen ab 2025 dauerhaft zu finanzieren. Lehnert hofft, dass es wirklich so kommt und träumt davon, dass irgendwann in jeder Geburtsklinik eine Schreibbabyberaterin arbeitet, die Eltern schon dort vor Ort beruhigen und ihnen Tipps geben kann.

Auch Linda wünscht allen Eltern die Hilfe, die sie selbst bekommen hat, und zwar nicht erst kurz vor dem Zusammenbruch. „Ich glaube, jeder braucht eine Nicole“, sagt sie und fügt dann hinzu: „Mich jedenfalls würde es ohne ihre Hilfe nicht mehr geben.“



Nicole Lehnert (rechts) leitet die Schreibbabyambulanz im Stadtteilzentrum Weißensee.

*Nachname geändert