

CRANIOSACRAL THERAPIE



Das Rückgrat der Lebensqualität

NEWSLETTER - AUSGABE JANUAR 2014

„Schreikinder“

Warum schreien Säuglinge	2
Wenn schreien zu Problem wird!	2
Wichtig! Bitte Kind nicht schütteln!	3
Wie erklärt man sich dieses Schreien?	4
Behandlung	5
Was tun bei „Schreiattacken“?	6
Hilfreiche Ratschläge	8
News: Zweite Praxis in Feusisberg	9

„Schreikinder“

Die sanfte Methode Craniosacral Therapie behandelt die Ursache des Leidens eines Babys



Alle Babys schreien. Das ist gut so, denn die kleinen Menschen haben keine andere Möglichkeit ihren Eltern mitzuteilen: „Tu etwas, mir geht es nicht gut“. In den meisten Fällen tun die Eltern dann genau das Richtige: Sie trösten, füttern oder wiegen in den Schlaf – je nachdem, was ihr Kind braucht – und es beruhigt sich. Doch die so genannten Schreikinder sind anders. Sie schreien oft mehrere Stunden am Stück, ohne dass ihre Eltern einen Grund dafür erkennen können. Die Eltern wollen etwas tun, damit es ihrem Kind wieder gut geht, sind aber rat- und hilflos. Ein Schreikind kann die natürliche Bindung zu Mutter und Vater gewaltig auf die Probe stellen. Die Eltern sind hilflos, wissen absolut nicht, was sie tun können, um es dem Familiennachwuchs recht zu machen. Das Kind schreit wie am Spieß und wird zum Stressfaktor, sein ständiges Weinen kann sogar Ungeduld und aggressive Gefühle bei den Eltern auslösen.

Warum schreien Säuglinge?

Das Schreien eines Säuglings lässt keinen Erwachsenen unberührt. Noch weniger können sich Eltern dem Schreien ihres Kindes entziehen. Das Schreien ist die deutliche Aufforderung: "Schau nach mir, und steh mir bei"! Und unmittelbar gefolgt von diesem Schreien verspüren Mutter und Vater den Impuls genau dies zu tun. Diese, auf Schutz und Beistand abzielende Reaktion ist quasi von Natur aus den Menschen mitgegeben, um sich bestmöglich um den Nachwuchs zu kümmern. Wir sind mit dem Drang ausgestattet, alles mögliche zu tun und die Bedürfnisse des Kindes zu "stillen", damit der Säugling aufhört zu schreien.

Dieses Schutz- und Beistandverhalten ist zum einen eine grosse Hilfe. Der Säugling macht sich deutlich bemerkbar, wenn er etwas braucht. Andererseits ist dieses Schreien ein grosse Belastung, denn Kinder schreien oft und anhaltend aus manchmal kaum ersichtlichen Grund. Schreien kann körperliche Bedürfnisse wie Hunger, Müdigkeit, nasse Windeln oder Schmerzen signalisieren, aber auch soziale Bedürfnisse wie Einsamkeit, körperliche Nähe oder Beschäftigung. Und mit der Zeit lernen die Eltern die Schreie ihres Kindes zu deuten und entsprechend zu reagieren. Soweit wäre alles gut und richtig, wenn es da nicht dieses andere Schreien gäbe.



Die sanfte Methode Craniosacral Therapie behandelt die Ursache des Leidens eines Babys

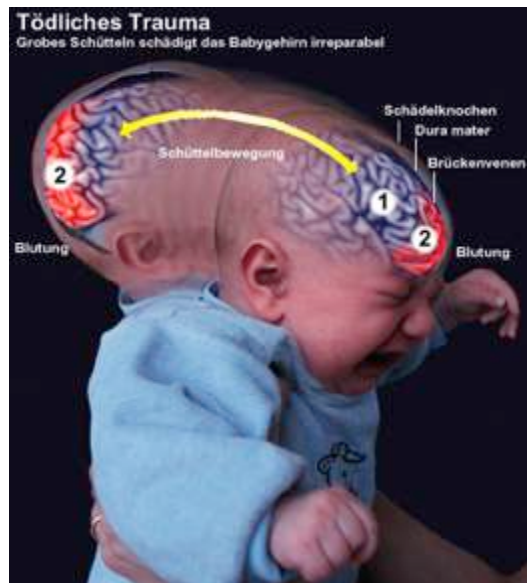
Wenn Schreien zu Problem wird!

Säuglinge schreien leider noch anders, und zwar ganz anders. In den ersten Lebensmonaten schreien viele Kinder, ohne dass es den Eltern gelingt, ein entsprechendes Bedürfnis zu erkennen. Und dieses Schreien unterscheidet sich deutlich von dem oben beschriebenen "funktionalen" Schreien. Dieses "andere" Schreien ist emotional sehr intensiv, steigt in seiner Intensität rasch an und der Säugling schreit seine Trauer, seine Angst und seine Wut geradezu atemraubend aus sich heraus. Dieses Schreien tritt meistens abends oder nachts auf und wird daher in der Literatur gerne als abendliches oder nächtliches Schreien bezeichnet. Diese Schreizustände sind in den ersten drei Lebensmonaten sehr häufig und halten in der Regel länger an; ein bis drei Stunden sind statistisch gesehen normal (in Largo, 2006). Ein eine Stunde anhaltend intensiv schreiendes Kind ist bereits eine Herausforderung. Zur echten Belastungsprobe wird dieses Schreien, wenn es über Stunden anhält. Die Eltern, um Abhilfe und Schutz bemüht, geraten dabei in einen Zustand von Hilflosigkeit und Überforderung. Alle Bemühungen ihr Kind zu beruhigen helfen nur kurz oder gar nicht. Letztlich frustriert reagieren sie selber mit Trauer, weil sie ihr Kind nicht mehr erreichen, mit Angst, weil sie denken etwas falsch gemacht zu haben, oder aber mit Wut, weil sich die Freude ein Kind zu haben in ein Desaster verkehrt.

Wichtig! Bitte Kind nicht schütteln!

Die Pflege eines Babys ist eine anspruchsvolle Aufgabe. In den ersten Tagen und manchmal sogar Wochen lässt sich oft nur schwer ergründen, warum ein Baby weint. Dazu kommt Ihre körperliche Erschöpfung im Wochenbett mit ständigem Schlafmangel. Ein Gefühl der Ohnmacht, Verärgerung und der Frustration ist da ganz normal. Manche Eltern meinen dann verzweifelt, mit körperlicher Gewalt könne man das Schreibaby zur Ruhe bringen. Vor allem Männer, die weniger Übung mit Babys haben, stossen leicht an ihre Grenzen und drücken ihre Wut dann mit körperlicher Gewalt aus.

Aber egal wie verzweifelt Sie sind - schütteln Sie Ihr Baby nie gewaltsam. Das Köpfchen ist noch sehr empfindlich. Sogar spielerisches Schütteln kann bei Babys Blutungen im Gehirn verursachen und zu Nerven- und Muskelrissen führen. Das so genannte "Shaken Baby Syndrom" oder "Schütteltrauma" kann zu Blindheit, Gehirnschäden und sogar zum Tod führen. Ein Viertel der geschüttelten Babys überlebt die Misshandlung nicht.



Sobald Sie merken, dass Sie die Kontrolle über sich und die Situation verlieren, helfen diese Sofortmassnahmen: Legen Sie das Kind auf den Rücken ins Bett, verdunkeln Sie den Raum und machen Sie die Tür hinter sich zu. Schalten Sie einen Moment ab, telefonieren Sie oder hören Sie ein paar Minuten Musik. Wenn Sie Distanz zur Situation gewonnen haben, haben Sie auch wieder Geduld für Ihr Baby. Wenn Sie nicht alleine sind, bitten Sie eine andere Person darum, sich kurz um Ihr Baby zu kümmern. Oder nehmen Sie fachkundige Hilfe in Anspruch, zum Beispiel die Mütterberatung in Ihrer Nähe (siehe auch Rubrik „Hilfreiche Ratschläge“ auf Seite 8). Im Notfall kann Ihnen www.schreibabyhilfe.ch helfen oder wenigstens Tipps geben.

Machen Sie auch keine Spiele, bei denen Ihr kleines Kind grob geschüttelt, geschaukelt oder geschubst wird, zum Beispiel das "In-die-Luft-Werfen". Schütteln im Kinderwagen, Hoppe-Reiter-Spiele oder Tanzen ist dagegen nicht gefährlich, solange der Kopf dabei nur auf und ab bewegt wird.

*Die sanfte Methode Craniosacral Therapie
behandelt die Ursache des Leidens eines Babys*

Wie erklärt man sich dieses Schreien?

Dieses unspezifische Schreien wird von vielen Eltern, Hebammen und Ärzten durch Bauchkoliken erklärt. D.h., Verdauungsprobleme führen u.a. zu einem geblähten Bauch und die Säuglinge empfinden dadurch Schmerzen. Ein anderer Erklärungsansatz geht davon aus, dass das Verhalten der Eltern der bestimmende Faktor ist. Der richtige Zeitpunkt zum Einschlafen wurde verpasst, das Kind ist übermüdet und unzufrieden. Das schreiende Kind wird schliesslich vielleicht aus dem Bett genommen und umhergetragen. Dadurch wird es überfordert, zu sehr stimuliert und reagiert emotional gereizt.

Auf den ersten Blick plausible Ansätze. Aber, haben Kinder wirklich stundenlang Bauchkoliken, die ihnen derartige Schmerzen verursachen? Und die dann immer nur abends oder in der Nacht? Schlucken die Säuglinge beim Schreien einfach zuviel Luft und sind dadurch gebläht? Warum haben erfahrene Eltern nach zwei eher weniger schreienden Kindern dann doch noch ihr "Schreikind"? Eigentlich sollten sie den Umgang mit einem müden Säugling gelernt haben. Hier bleiben sehr deutlich Fragen offen. Steckt nicht hinter dem Schreien nicht doch mehr?

Rund zehn Prozent aller Babys sind Schreikinder. Die Eltern bringt das schier pausenlose Schreien oft an die Grenzen ihrer Kräfte – psychisch und physisch. Warum die Kinder bis zur Erschöpfung schrei-

en, darüber streiten sich die Experten. Die Erklärungen der Schulmedizin helfen nicht immer weiter. Fest steht: Craniosacral Therapeuten und Osteopathen haben mit ihren Techniken überzeugende Erfolge – für eine schnelle Hilfe ohne Nebenwirkungen.

Schreien ist für ein Baby lebensnotwendig. Es ist schliesslich die einzige Möglichkeit, seiner Umwelt zu signalisieren, dass es etwas braucht. Hunger, Müdigkeit, Schmerzen oder Alleinsein sind die häufigsten Ursachen für das normale Schreien. Das Schreien hört auf, wenn die Mutter durch Intuition, Erfahrung oder Durchprobieren die Ursache herausgefunden und behoben hat.

Anders bei so genannten Schreikindern. Sie schreien vor allem in den Abendstunden hemmungslos und hysterisch, scheinbar grundlos und sind nicht zu beruhigen. Nach Schätzung von Fachleuten schreit jedes siebte bis zehnte Baby übermässig viel. Ob ein Kind zu viel schreit, wird nach der Dreier-Regel von Wessel definiert: Schreit ein Kind mehr als drei Stunden am Tag, an drei Tagen in der Woche, über einen Zeitraum von mindestens drei Wochen, ist es ein Schreikind.

Allerdings schreit das Baby nicht in jedem Alter gleich lang. Bis zur sechsten Lebenswoche steigert sich das Schreien, ab dem vierten Monat nimmt es wieder ab, bis zum sechsten Monat ist das Phänomen meist nicht mehr zu beobachten. Am schlimmsten ist es zwischen der

Die sanfte Methode Craniosacral Therapie behandelt die Ursache des Leidens eines Babys

dritten Woche und dem vierten Monat. Dass diese Stresssituation nicht lange dauert und bald vorbei geht, ist für die Eltern nur ein schwacher Trost. Schliesslich bringt sie das schier endlose Schreien an ihre psychischen und physischen Grenzen. Und das kann Folgen haben, sowohl für die Entwicklung einer gesunden Eltern-Kind-Beziehung als auch für die Gesundheit des Kindes. Das gefährliche Schütteln des schreienden Kindes ist häufig die Folge der totalen Erschöpfung der Eltern.

In der Schulmedizin wird das Schreien häufig als Dreimonatskolik bezeichnet, weil die Symptome und das Verhalten der Kinder – harter Bauch, Anziehen der Beine – an Bauchschmerzen erinnert. In Wirklichkeit haben diese zumeist nichts mit der Darmtätigkeit zu tun. Wohl nur etwa 10 bis 15 Prozent der Schreikinder haben Koliken. Der Bauch ist so hart, weil beim Schreien die Bauchmuskeln angespannt werden, die angezogenen Beine gehören zu den üblichen Bewegungen der Kinder auch beim normalen, nicht krankhaften Schreien.



Die sanfte Methode Craniosacral Therapie behandelt die Ursache des Leidens eines Babys

Behandlung

Die Behandlung als Dreimonatskolik hat daher auch meist wenig Erfolg. Anders die Behandlung beim Craniosacral Therapeuten oder Osteopathen. Aus kraniosakrale osteopathischer Sicht sind die Ursachen für das Schreien oft Spannungen oder Kompressionen am Schädel, aber auch an der Wirbelsäule und dem Becken, die während der Schwangerschaft, vor allem jedoch bei der Geburt entstanden sind.

Gerade bei schwierigen Geburten, ungeplanten Kaiserschnitten, Geburten mit Saugglocken oder Zangen werden die Knochen des Schädels stark bzw. asymmetrisch zusammen geschoben. Mögliche Folgen: die Nervenbahnen sind gestaucht oder verengt und in ihrer Funktion beeinträchtigt bzw. die Hirnhaut ist ständig angespannt. Diese Spannungen können zu Unruhe, Unwohlsein oder gar Schmerzen führen, die der Grund für das Schreien sind.

Doch selbst nach einer ganz normalen Geburt kann ein Baby sich zu einem Schreikind entwickeln. Eine fortwährende einseitige Lagehaltung kann auf den jungen, formbaren Körper einwirken und zu Spannungen oder Kompressionen führen, auf die das Kind dann mit ständigem Schreien reagiert (z.B. bei Frühgeburten-Brutkasten).

Ein Craniosacral Therapeut / Osteopath spürt diese Spannungen oder Kompressionen auf und behebt sie – ohne Schmerzen und ohne Nebenwirkungen mit fast sofortiger Wirkung. Die Untersuchung und Behandlung erfolgt dabei in der für

das Kind bequemsten Lage, nicht selten sogar in den Armen der Mutter. Der sanfte und feinfühlig Einsatz der Hände wird vom Kind meist als sehr angenehm empfunden: Manch junger Patient schläft während der Craniosacral Therapie / osteopathischen Behandlung ein. Oft sieht man schon nach ein bis drei Sitzungen eine deutliche Verbesserung: die Babys schreien deutlich weniger. Eine Wohltat für die Kinder und die Eltern.

Craniosacral Therapeute / Osteopathen verstehen sich dabei nicht als Alternative zum Kinderarzt, sondern arbeiten mit Pädiatern und Hebammen zum Wohle der kleinen Patienten zusammen. Zudem hat die Therapie ihre Grenzen: beim übermäßigen Schreien, wenn dies etwa an der Mutter-Kind-Beziehung liegt. Dann können der Stress der Mutter, Überforderung, das Nicht-Erkennen bzw. das Nicht-Reagieren-Können auf die Bedürfnisse des Kindes und andere psycho-soziale Faktoren das ständige Schreien des Kindes auslösen. Hier ist eine psychotherapeutische Behandlung angeraten, die ein Craniosacral Therapeut bzw. Osteopath nicht leisten kann. Allerdings kann er durch die Behandlung der körperlichen Störungen des Kindes begleitend dazu beitragen, die seelischen Belastungen zu lösen - beim Kind und der Mutter.

Was tun bei „Schreiattacken“?

Mögliche Hilfen und Massnahmen:

Völlig hilflos sind aber Eltern und Babys dieser Situation nicht ausgesetzt. Es gibt doch einige Möglichkeiten, dem Baby Linderung zu verschaffen.

Die sanfte Methode Craniosacral Therapie behandelt die Ursache des Leidens eines Babys

Für viele Eltern ist der **Fliegergriff** das Erste, was sie teilweise instinktiv anwenden. Dabei wird der Säugling mit der Hand unter den Bauch gefasst, das Köpfchen liegt auf dem Arm, das Baby liegt also auf dem Bauch. Manchmal bringt das durchaus Erleichterung, sei es, weil der Bauch warm wird, weil das Baby so die Nähe der tragenden Person spürt oder weil es so abgelenkt wird.



Oft hilft auch einfaches **Herumtragen**, in welcher Position auch immer. Mit dem Baby auf dem Arm durchs Haus gehen lenkt nicht nur das Baby ein bisschen von dem Schreien ab, auch die tragende Person hat es leichter, weil das Gefühl hilft, irgendetwas zu tun oder zu versuchen.

Das sogenannte **Fahrradfahren** hilft immer gegen Blähungen. Dabei werden die Beinchen des Säuglings von den Eltern so bewegt, als würde das Kind Fahrrad fahren: Also das Kind auf den Rücken legen, die Füße nehmen und dann die Beine zur Brust hin bewegen - natürlich vorsichtig,

Die sanfte Methode Craniosacral Therapie behandelt die Ursache des Leidens eines Babys

langsam und sanft. Hierdurch können Blähungen gut abgehen.

Viele Eltern berichten davon, dass **Bewegung** das Nonplusultra sei. Vor allem Tragen im Tragetuch mit nahem Körperkontakt kann hierbei helfen. Deshalb hilft es wahrscheinlich auch, wenn ein Erwachsener mit dem Säugling im Arm auf einem grossen Ball sitzend leicht auf und ab wippt. Die schaukelnde Bewegung zusammen mit der Nähe von Mutter oder Vater und ein leises Gesumme lösen Verkrampfungen.

Schreiende Babys schlafen ruhig ein, wenn sie im **Auto durch die Gegend** gefahren werden. Viele Eltern nehmen das gerne auf sich, weil sie das Schreien einfach nicht mehr aushalten. Gute Ratschläge, das gehe zu weit, sind natürlich nicht hilfreich und zeugen nur davon, dass die Ratschläge von Menschen kommen, die eine solche Stresssituation nicht kennen.

Das **Ticken eines Weckers** oder das **Brummen von Maschinen** scheint insgesamt eine gute Wirkung zu haben. Das rhythmische Brummen von Dunstabzugshauben oder Waschmaschinen im Nebenzimmer kann wirken.

Manche Eltern schwören auch auf **Bauchmassage**. Dabei liegt das Baby auf dem Rücken und man massiert das Bäuchlein mit sanften Drehbewegungen nach rechts, wobei das Ganze auf jeden Fall mehr ein Streicheln ist. Die Blähungen werden sozusagen weggestreicht.

Bekannt ist aber auch, dass die **Ernährung der Mutter** eine ganz wesentliche Rolle

spielt. So verzichten viele betroffene Mütter, die ihr Kind stillen, auf blähende Lebensmittel. Auch der Verzehr von zu viel weissem Zucker, Schokolade und Kaffee sollte vermieden werden.

Empfohlen wird auch, das Kind im **Kinderwagen durch die Gegend** zu fahren. Das hat zwei Effekte: Es wird nicht nur das Baby leise geschaukelt, den Eltern hilft auch, dass das Baby ein bisschen weiter weg ist und nicht gleich neben dem Ohr so herzerreissend weint. Es ist ja bekannt, dass Lärm Stress verursacht und wer es schon einmal gehört hat, der weiss, dass das schrille Weinen laut ist.

Immer wieder wird auch das **Pucken** empfohlen. Dies ist eine uralte Wickelmethode, bei der das Baby fest in ein Tuch eingewickelt wird. Das Pucken wird auch bei Einschlafschwierigkeiten empfohlen. Durch das feste Einwickeln haben Beine und Arme keine Bewegungsmöglichkeiten, es soll hierdurch ein besonderes Geborgenheitsgefühl bei den Säuglingen hervorgerufen werden.



Beruhigen kann die Babys auch die **Nähe von Mutter oder Vater**, denn hier wird ebenfalls Geborgenheit vermittelt, was beim Baby zu weniger Unruhe führen kann.

Manche Eltern legen sich ihr schreiendes Baby auf den Bauch – vermutlich helfen die Wärme und die Nähe gleichermassen. Auch wenn es leichter gesagt als getan ist: Für die betroffenen Eltern ist es wichtig, die Ruhe zu bewahren und gelassen zu bleiben. Die Unruhe, Unsicherheit und teilweise Aggression, die die jungen Eltern empfinden, können sich auf das Schreibaby übertragen und machen alles nur noch schlimmer.

Positiv kann sich auf die Schreibabys auch ein **gleichmässiger Tagesrhythmus** auswirken. Es ist nachgewiesen, dass Babys und Kinder mit einem geregelten Tag-Nacht-Rhythmus ruhiger und ausgeglichener sind.

Für Ruhe und Ausgeglichenheit sollten auch die Eltern bei sich selbst sorgen. So helfen „**Auszeiten**“ den betroffenen Müttern und Vätern sehr. Das heisst, wenn sich ein Elternteil um das Schreibaby kümmert, sollte der andere irgendwohin gehen, wo sie oder er das Baby nicht hört. Nur dann können sich Mütter oder Väter wirklich erholen und die andere Hälfte kann das Schreien des Babys besser aushalten, weil ja absehbar ist, dass die Partnerin/der Partner bald wieder nach Hause kommt.

Und schliesslich hilft es auch, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Hebammen und Kinderärzte kennen sicherlich Mutter-Kind-Gruppen. Und wenn andere von ähnlichen belastenden Situationen mit ihren Schreibabys berichten, dann gilt das bekannte Sprichwort: Geteiltes Leid ist halbes Leid. Eins sollte jedenfalls nicht vergessen werden: **Die Attacken der Schreibabys hören irgendwann mit zunehmendem Alter auf!**

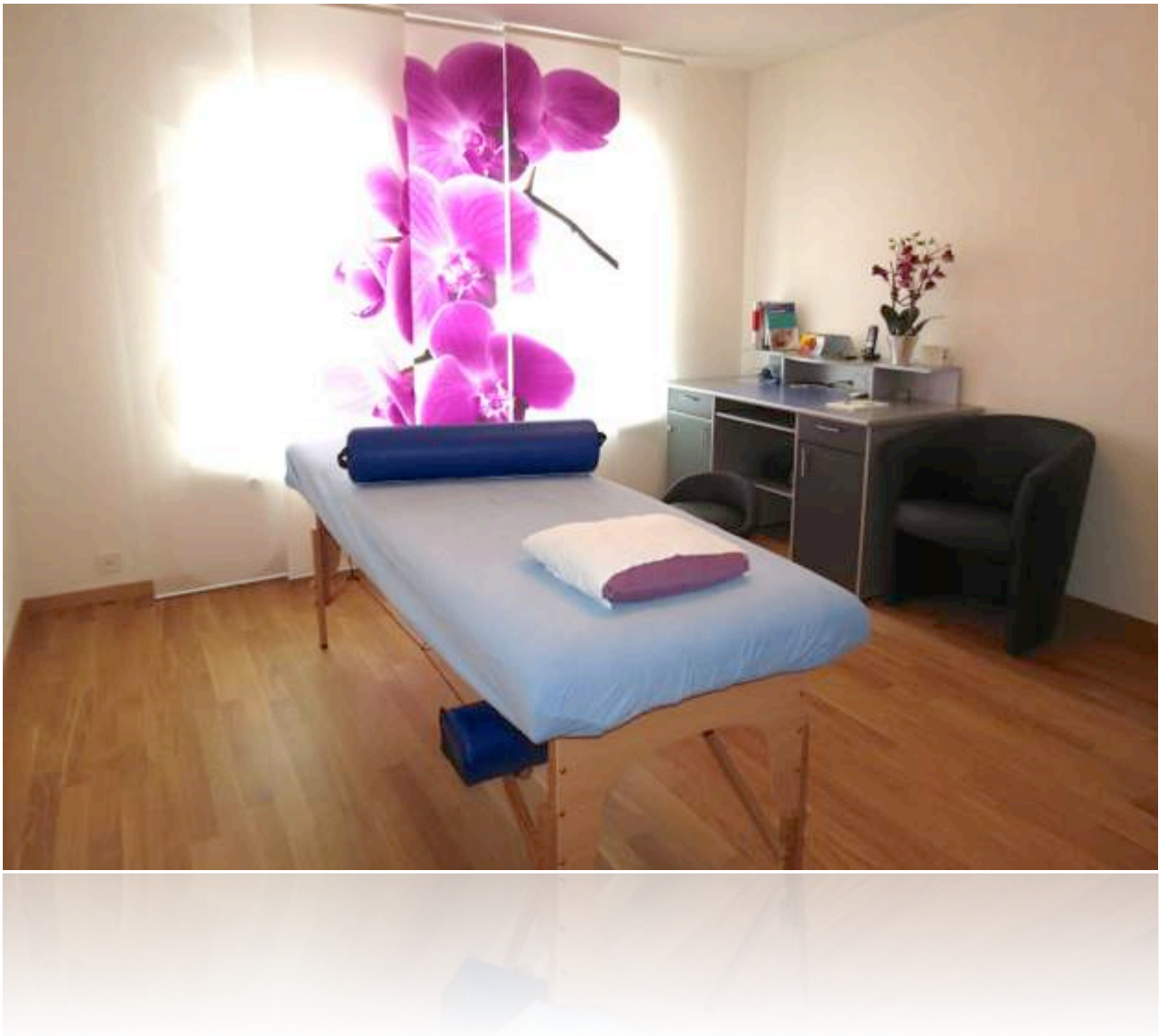
Die sanfte Methode Craniosacral Therapie behandelt die Ursache des Leidens eines Babys

Hilfreiche Ratschläge erhalten Sie bei:

- Mutterberatung Ihrer Gemeinde
 - Ihrer Hebamme
 - Ihrem Kinderarzt
 - Ihrem Craniosacral Therapeuten mit Baby/Kleinkinder Weiterbildung
 - ProJuventute Elternbrief
- Viele Gemeinden und andere Institutionen schenken Ihnen zur Geburt Ihres ersten Kindes die Pro Juventute Elternbriefe für ein oder mehrere Jahre. Information erhalten Sie beim Elternbriefe Vertrieb in Zürich: elternbriefe-vertrieb@projuventute.ch
Tel. 044 256 77 33

News:

Wir freuen uns, Ihnen mitzuteilen, dass wir ab Januar 2014 Craniosacral Therapie in unserer **zweiten Praxis an der Dorfstrasse 36 in 8835 Feusisberg** anbieten.



Nächste Ausgabe:
Februar 2014

Thema: Tinnitus



Wenn Sie den monatlichen Newsletter abonnieren möchten, wenden Sie sich bitte an bodytherapy@bestler-practice.ch oder registrieren Sie sich auf folgender Web-Seite <http://www.bestler-practice.ch/contact-form/Subscribe.php>

Unter der gleichen Mail-Adresse nehmen wir auch gern Feedback entgegen.



Roseline Bestler

Dorfstrasse 30a
5430 Wettingen

Dorfstrasse 36
8835 Feusisberg

www.bestler-practice.ch

Mail: bodytherapy@bestler-practice.ch

Tel. 056 511 05 75

Die erste Behandlung ist kostenlos