

so* kommunizieren mit meinem Baby

**subjektorientiert: einfühlsam, wertschätzend, stärkend*



Zusammenfassung Kursblock 3

so* das Baby verstehen

Die Bedürfnisse des Babys

- Die Bedürfnisse von Babys lassen sich grob in drei Kategorien zuteilen
 - **physiologische Bedürfnisse:** z.B. Nahrung, Wärme, Schlaf, Gesundheit, Schmerzfreiheit
 - **Bindungs- und Nähebedürfnisse:** z.B. Körpernähe, Interaktion, Schutz vor zu vielen Reizen
 - **Autonomie- und Erkundungsbedürfnisse:** z.B. freies Spielen, Stillen nach Bedarf
- Babys können ihr Autonomie- und Erkundungsbedürfnis nur dann voll ausleben, wenn ihre Bindungs- und Nähebedürfnisse befriedigt sind. Erst so fühlen sie sich sicher genug, um mit einem guten Gefühl immer mutiger und selbständiger zu werden.
- Gute Möglichkeiten, die Bindungs- und Nähebedürfnisse des Babys zu stillen, sind z.B., rasch auf die physiologischen Bedürfnisse des Babys zu reagieren, das Baby nahe bei sich schlafen zu lassen, z.B. im Familienbett oder im Beistellbett (siehe dazu unser PDF «Sicherheitsregeln für Co-Sleeping»), das Baby häufig in einem Tragetuch oder in einer Traghilfe zu tragen und immer mal wieder in spielerische und kommunikative Interaktionen mit dem Baby zu treten.

so* das Baby verstehen, wenn es mit leisen Signalen kommuniziert

- Babys kommunizieren von Anfang an nicht nur durch weinen, sondern auch durch **leise Signale** mit uns. Wenn wir auf die leisen Signale angemessen reagieren, benutzt das Baby sie mit der Zeit immer differenzierter.
- Um die leisen Signale zu verstehen, müssen wir sie **aktiv entschlüsseln**: Wir müssen sie bewusst wahrnehmen, vermuten was sie bedeuten könnten, unsere Vermutung durch eine Reaktion testen und dann wieder beobachten, ob wir richtig lagen oder ob wir eine neue Vermutung brauchen. (→Strategiekarte)
- Beim Entschlüsseln der Signale kann es uns helfen, über die Körpersprache des Babys zu verstehen, in welchem wachen **Bewusstseinszustand** es gerade ist. Man kann den ruhigen, den aktiven und den schläfrigen Wachzustand unterscheiden.
- Beim Entschlüsseln kann es auch helfen, häufige **konkrete Signale** zu kennen: Beispiele sind, dass viele Babys an ihrer Hand lutschen, wenn sie Hunger haben, an ihrem Kopf oder in den Augen reiben, wenn sie müde sind oder den Kopf wegrehen und ins Leere starren wenn sie überreizt sind.
- Es ist für die gesunde Entwicklung des Babys zwar elementar, dass wir rasch, liebevoll und angemessen auf die **Bedürfnisse** des Babys eingehen. Doch wir müssen nicht zu jedem **Wunsch** ja sagen: Bedürfnisse und Wünsche sind nicht das gleiche.
- Wenn wir auf ein Bedürfnis reagieren, können wir dem Baby auch immer die Möglichkeit geben, das, was es bereits selbst tun kann, um sein Bedürfnis zu befriedigen, auch selbst beizutragen. Das ist nährend für das Autonomiebedürfnis.

so* das Baby verstehen, wenn es weint

- Babys weinen nie ohne Grund und ganz sicher nie, um uns zu manipulieren, zu provozieren, zu testen oder zu erpressen. Dazu sind sie rein kognitiv noch gar nicht in der Lage.
- Die Gründe, warum Babys weinen, können wir grob in drei Kategorien einteilen:
 1. Ankündigung eines Bedürfnisses: Nahrung, Schlaf, Schmerzlinderung, Schutz vor Reizen etc.
 2. Stressabbau durch das Weinen: Kein unmittelbares Bedürfnis ausser Nähe und Präsenz
 3. Reaktion auf Stress und Unruhe der Bezugsperson (Resonanzweinen)
- Das Weinen von Babys kann bei uns Stress verursachen. Damit wir auf das Weinen nicht hektisch mit einer Stressreaktion reagieren, haben wir den WARUM-Prozess entwickelt.
- Bei diesem Prozess geht es nicht darum, das Baby möglichst schnell ruhig zu stellen, sondern herauszufinden, warum das Baby weint und ruhig und angemessen darauf zu reagieren. Der Prozess besteht aus 4 Schritten: (→Strategiekarte)
 - **WAHRNEHMEN**: «ich höre, dass du weinst»; durchatmen, sich auf das Weinen einstellen
 - **AKZEPTIEREN**: «es ist in Ordnung, dass du weinst»; sich einfühlen und mit dem Baby verbinden
 - **REAGIEREN**: «ich will wissen, wie ich dir helfen kann»; aktives Entschlüsseln des Weinens
 - **UMSORGEN**: «ich gebe dir, was du brauchst»; Bedürfnis befriedigen, Zuneigung schenken
- Wir sollten mit schnellen Beruhigungsmethoden wie Schnuller, Stillen, obwohl das Baby keinen Hunger hat, Ablenkung durch Entertainment, wildes Herumhüpfen oder ähnliches vorsichtig sein. Damit teilen wir nämlich dem Baby mit, dass sein Weinen nicht sein darf.

so* das Baby verstehen, wenn das Baby «schwierig» ist

- Wenn wir Babys als «schwierig» wahrnehmen, kann das an ihrem Temperament liegen. Etwa 10-20% der Babys kommen mit einem «hoch reaktiven» Temperament zur Welt. Hoch reaktive Babys nehmen ihre Umwelt sehr aktiv wahr und sind dadurch schnell überreizt und häufig unzufrieden.
- Ob wir unser Baby als «schwierig» empfinden, hängt natürlich auch davon ab, welche Vorstellungen wir von einem normalen Baby haben.
- Wenn wir ein Baby plötzlich als «schwieriger» wahrnehmen als sonst, kann es sein, dass es gerade einen Entwicklungssprung durchmacht.
- Bis zu seinem 20. Lebensmonat macht ein Baby zehn kognitive Entwicklungssprünge durch und zwar ungefähr in den Wochen 5, 8, 12, 19, 26, 37, 46, 55, 64 und 74.
- In den Tagen und Wochen vor diesen Entwicklungssprüngen ist das Baby meist anhänglicher, weinerlicher, fordernder, empfindlicher und insgesamt «anstrengender».
- Der Grund dafür ist, dass bei jedem Entwicklungssprung das bisherige Weltbild des Babys auf den Kopf gestellt wird, weil es dank Reifungsprozessen in seinem Gehirn neue Dinge wahrnehmen und verstehen kann. Es ist verunsichert und muss sich in der Welt neu orientieren. Bindungs- und Nähebedürfnisse sind stark ausgeprägt.
- Ist ein Sprung geschafft, ist ein Baby oft selbständiger und friedlicher als vorher. Es hat neue Fähigkeiten erworben und interessiert sich nun für neue Objekte oder Tätigkeiten. Autonomie- und Erkundungsbedürfnisse stehen nun wieder mehr im Fokus.