

Hör mir zu! – Was das Weinen unserer Babys zu bedeuten hat

Kommunikation mit kleinen Menschen beginnt nicht erst mit den ersten Worten oder Babyzeichen. Auch Neugeborene kommunizieren bereits sehr klar, wenn man die Bedeutung ihres Weinens kennt. Die Dunstan Baby Language gibt Eltern Informationen an die Hand, die Bedürfnisse ihres Babys bereits am Weinen zu erkennen.

DIANA SCHWARZ

Wenn Menschen das erste Mal Eltern werden, sind sie meist ganz überrascht, wie viel so ein Baby zum Teil doch weint. Völlig hilflos und unvorbereitet testen sie sich so voran, und vor allem eins scheint recht zuverlässig zu laufen: die Milch! Und das ist auch nicht ungewöhnlich, denn tatsächlich haben Babys oft Hunger, da die Milch schnell verdaut und der Magen sehr klein ist. Doch nicht immer liegen Eltern mit dieser vermeintlichen Lösung richtig, und so fangen sie an, im Internet zu recherchieren, und finden Artikel über die verschiedenen Arten, wie Babys weinen:

- Das Baby schreit, weil es Hunger hat
 - Das Baby schreit, weil ihm langweilig ist (?)
 - Das Baby schreit, weil es müde ist
 - Das Baby schreit, weil ihm zu kalt/zu warm ist
 - Das Baby schreit, weil es Schmerzen hat
- Aha, und wie nun finden Eltern genau heraus, was das Baby wirklich hat? Mir

jedenfalls haben diese Kategorien nicht geholfen.

Doch dann, eines Tages, mein zweites Kind war damals etwa 1,5 Jahre alt, entdeckte ich bei Facebook ein Video über Dunstan Baby Language (DBL) und war sofort hellauf begeistert! Für mich war es leider schon zu spät, aber diese Erkenntnisse mussten in die Welt, und so integrierten wir DBL direkt in unsere BabySteps-Ausbildung, damit möglichst viele Eltern endlich eine Übersetzungshilfe für ihre Babys bekamen.

Im ersten Lebensjahr entsteht Bindung vor allem über Körperkontakt und Kommunikation

Und tatsächlich kommunizieren Babys scheinbar deutlicher mit ihren Bezugspersonen, als bisher angenommen.

Im Jahr 1998 wurde der Sohn von Pricilla Dunstan geboren. Das Besondere an dieser australischen Familie ist das absolute Gehör von Pricilla. Als ihr Baby immer wieder durch verschiedene Arten des Weinens auf sich aufmerksam machte, merkte Dunstan sehr schnell, dass es Unterschiede gab und diese mit gewissen Anzeichen einhergingen. Sie hörte fünf verschiedene Laute heraus und ließ ihre Theorie überprüfen.

Von 1999 bis 2002 testete Pricilla Dunstan ihre Theorie gemeinsam mit ihrem Vater, Dr. Max Dunstan, an eini-

gen Eltern, und es wurde immer deutlicher, dass Babys auf der ganzen Welt diese Laute zu machen scheinen.

Von 2003 bis 2006 wurden die Untersuchungen mit verschiedenen Universitäten vertieft und bestätigt.

Was hatte Pricilla Dunstan rausgefunden?

Jedes Baby kommt mit der Fähigkeit auf die Welt, seine Bedürfnisse mit unterschiedlichen Lauten auszudrücken. Nach acht Jahren der Untersuchungen gab es keinen Zweifel, dass dies auf alle Menschenbabys zutrifft, egal wo sie geboren wurden. Das menschliche Gehirn ist bei der Geburt noch so unterentwickelt, dass Babys nicht willentlich mitteilen können, was sie brauchen. Anders als bei Tieren ist das menschliche Gehirn dynamisch gestaltet, sodass Menschen sich perfekt anpassen können, egal ob sie in Köln oder im Kongo geboren werden. Doch die Reflexe, die Babys mitbringen, sind überall die Gleichen, und genau auf diesen beruht die Kommunikationsform, denn sie wird vom Stammhirn gesteuert und nicht vom Verstand.

Das Spannende ist, dass Babys die ersten drei Monate auf diese Art und Weise recht deutlich kommunizieren, die Fähigkeit aber zu verlieren scheinen, wenn die Eltern ihr Baby einfach nicht verste-

Weitere Informationen

Auf YouTube finden sich Hörproben, zu den unterschiedlichen Arten zu Weinen und Vorträge von Pricilla Dunstan zum Thema.

Unter »Dunstan Baby Language« findet sich sowohl für Android als auch für IOS eine App.

www.dunstanbaby.com



Das Verstehen des Babys stärkt die Bindung und verringert Unsicherheit.

hen. Wird aber das Weinen nicht nur gehört, sondern den Babys zugehört und entsprechend treffsicher reagiert, dann behält das Baby diese Fähigkeit im ersten Lebensjahr bei.

70% der Mütter aus diesen Studien bestätigten, dass die Fähigkeit, ihr Baby besser zu verstehen, sich sehr positiv auf ihr Selbstwertgefühl auswirkte. Gleichzeitig waren sie weniger gestresst und das Baby natürlich viel ruhiger. Etwa 50% der Teilnehmer konnten sogar eine Besserung des Schlafverhaltens des Babys feststellen.

Aber auch für die Väter war die Babysprache ein großer Gewinn. Sie verstanden ihre Kinder besser und konnten dem Baby auch ohne die Mama helfen. Der Trugschluss »Das Baby will wieder stillen« fiel weg und entlastete so zusätzlich die Mütter.

Die Dunstan Baby Language ist eine große Bereicherung für den Alltag mit dem Baby. Nicht nur, dass das Verstehen des Kindes die Bindung stärkt, denn durch die gute Verständigung zwischen Eltern und Kind wird stetig unser Belohnungssystem aktiviert, Dopamin und Oxytocin werden ausgeschüttet, was uns Menschen dazu bringt, weiter in Beziehung zu bleiben.

Auch die Unsicherheit der Eltern wandelt sich schnell in Kompetenz, die nicht nur die Eltern-Kind-Beziehung stärkt, sondern auch die der Eltern, da der Vater noch besser unterstützen kann.

Welche Arten des Weinens lassen sich unterscheiden?

Hunger: »Neh« Einer der eindrucksvollsten Laute ist der für Hunger. Diese Art zu weinen basiert auf dem Saugreflex. Die Zunge geht zum Gaumen und das Baby weint mit einem »Neh«-Laut.

Das ausgeprägte »N« im Klang ist zu hören und das Baby macht Suchbewegungen mit dem Kopf, zeigt vielleicht die Zunge. Spannend ist zudem, dass dieser Laut ausreicht, um den Milchspendereflex in unserer Brust sofort auszulösen; er ist somit die Grundlage für das Stillen nach Bedarf. Auch hier arbeitet die Natur wieder in Symbiose.

Müdigkeit: »Owh« Der Laut, der anzeigt, dass das Baby müde ist, begründet sich in dem Gähnreflex. Der Mund wird groß und eher oval, die Zunge liegt unten. Andere Müdigkeitszeichen sind zudem ruckartige Bewegungen, Augenreiben, die Babys ziehen an den Ohren oder sie wölben den Rücken und winden sich. Der »Owh«-Laut kommt aber meist als erstes, vor all den anderen Anzeichen, und ist nicht selten auch eine Mischform aus Hunger und Müdigkeit. Das Baby bei »Owh« in den Schlaf zu bringen, hilft zudem gegen Überreizung und Übermüdung.

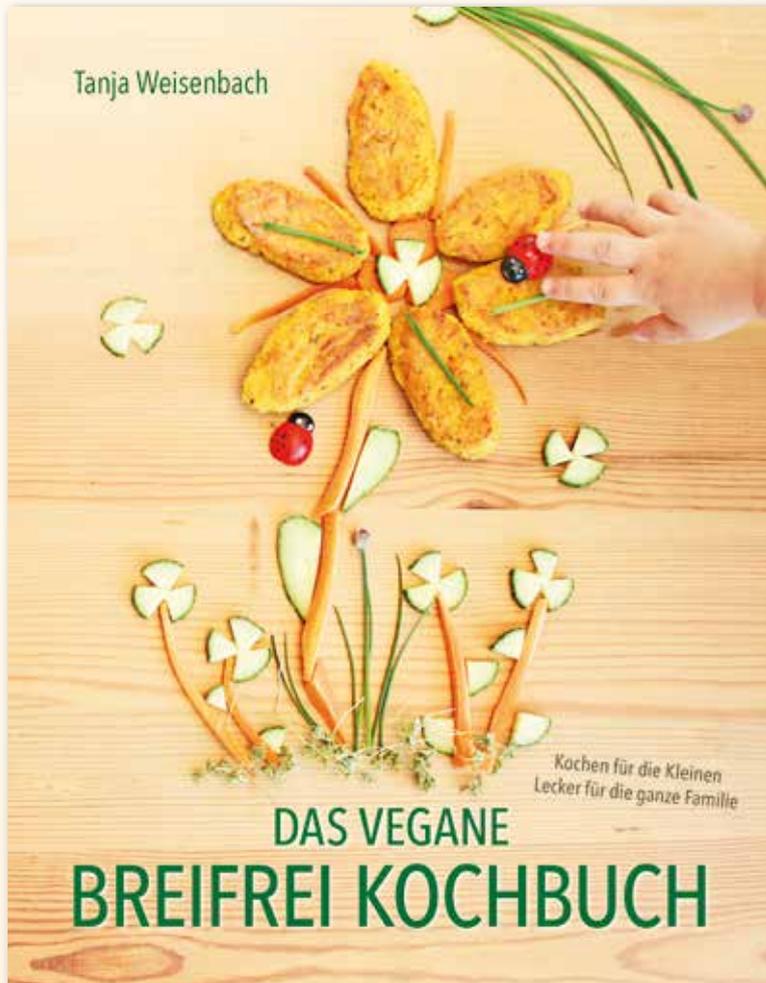
Bäuerchen: »Eh« Dieser Laut wird dadurch erzeugt, dass das Baby die Brust strafft, um Luft herauszudrücken. Es folgt eine Reihe von »Eh, Eh, Eh«-

Lauten. Da im Bauchraum des Babys also Luft ist, die befreit werden möchte, empfiehlt es sich, das Baby über die Schulter zu legen, um das Bäuerchen zu erleichtern. Laut Pricilla Dunstan ist es hier wichtig, vor dem Stillen oder dem Fläschchen ein Bäuerchen anzubieten, um Bauchschmerzen oder Spucken zu vermeiden.

Unwohlsein: »Heh« Der »Heh«-Laut wird durch den Hautreflex ausgelöst. Das kann beispielsweise der Fall sein, wenn deinem Baby zu warm oder zu kalt ist, eine Falte im Pullover drückt, die Windel nass ist oder es einfach einen Positionswechsel benötigt. Wenn das Baby »Heh« weint, hört sich das meist schon sehr verzweifelt an und erinnert ein wenig an Hecheln. Auch hier ist das Stillen nicht das erste Mittel der Wahl, auch wenn es vielleicht hilft, weil es eine beruhigende Wirkung hat. Besser wäre es

Diana Schwarz

ist Autorin, Dozentin und Mutter zweier Töchter und einer Bonus-Tochter aus Hamburg. Gemeinsam mit ihrer Kollegin Frauke Ludwig gründete sie 2012 Einfach Eltern® und die Trageschule Hamburg® und bildet seit dem erfolgreich BabySteps® Kursleiterinnen und Trageberaterinnen aus. Seit 2014 veranstalten sie den regelmäßig stattfindenden Attachment-Parenting-Kongress.



Viele Familien haben Breifrei – die Beikost Einführung ohne Breie – für ihre Babys entdeckt und mit Freude ausprobiert.

Tanja Weisenbach zeigt im ersten veganen Breifrei Kochbuch vielfältige Gerichte mit gängigen Zutaten, die sich auch im geschäftigen Alltag mit Kleinkind schnell und einfach zubereiten lassen.

Mit vielen wertvollen Infos rund um die vegane (Kinder-)Ernährung, wichtigen Fakten über Nährstoffe und Lebensmittel, nützlichen Tipps für den Alltag, Hinweisen zu nachhaltigem Geschirr sowie interessanten Bonusrezepten.

Alle Rezepte sind farbig bebildert.

Viele leckere und einfache Rezepte für die vegane und die nicht-vegane Familie!

aber, sich auf die Suche zu machen, was dem Baby Unbehagen bereitet.

Blähungen und Bauchweh: »Eairh« Dieses Weinen wird durch den Unterbauch und den damit verbundenen Blähungsschmerz »produziert«. Das »Eairh« wirkt eindringlich und gestresst. In unseren Ohren klingt es wirklich so, als wäre dies der letzte Versuch des Babys vor der Resignation. Wir möchten jedes derart weinende Baby sofort dringend auf den Arm nehmen und trösten. Massagen, eine angehockte Stellung, windelfrei, Tragen und der Fliegergriff können helfen.

Herzschmerz? Da dieses Weinen sehr schmerz erfüllt klingt, entstand die Theorie, dass alle Arten des Weinens am Ende in diesem »Eairh«-Weinen enden. Heute ist außerdem bekannt, dass seelischer Schmerz die gleichen Hirnareale aktiviert wie physischer Schmerz. Eine Erkenntnis, die jeder bestätigen kann, der einmal Liebeskummer hatte.

Wenn Babys also noch nicht verstehen, dass die Eltern nicht verschwunden sind, wenn sie aus dem Blickfeld geraten (Objektpermanenz), und in Panik geraten, dann ist es nicht unwahrscheinlich, dass dieses Erlebnis für die Kleinen ebenso schmerzhaft ist wie Koliken. Jedoch kann in diesem Fall kein Medikament, sondern nur Anwesenheit und Nähe Abhilfe schaffen.

4 Tipps zum Start

1. Hören Sie hin, bevor das Baby richtig weint, denn dann sind die Laute viel klarer zu verstehen.
2. Hören Sie auf den dominanten Laut, wenn sich Laute mischen. Macht das Baby beispielsweise »Neh, Neh, Neh, Owh, Neh«, reagieren Sie auf das Wort Neh. So ist es für den Anfang am leichtesten.
3. Hören Sie auf den charakteristischen Teil des Lautes. Zum Beispiel auf das N bei dem Laut »Neh«
4. Seien Sie ganz beruhigt, wenn Ihr Baby nicht alle Laute macht. Es ist normal, dass Babys einige Laute öfter machen als andere. Jedes Kind ist anders und nicht jedes Baby braucht bspw. immer ein Bäuerchen. ■

Impressum

Herausgeber: Sören Kirchner
Chefredakteurin: Sabine Reichelt (sr) (V.i.S.d.P.)
Sören Kirchner (sk)
Layout: Sören Kirchner

Anschrift Redaktion und Verlag:
Redaktion »unerzogen Magazin«
tologo verlag
Aurelienstr. 15
04177 Leipzig
Tel: 0341/49240341 Fax: 0341/49240342
redaktion@unerzogen-magazin.de
www.unerzogen-magazin.de
Geschäftsführer: Sören Kirchner

Anzeigen:
Sören Kirchner
Tel: 0341/49240341 Fax: 0341/49240342
anzeigen@unerzogen-magazin.de
www.unerzogen-magazin.de/anzeigen

Aboservice und Preise:
Preise: Heftpreis: 6,90 Euro, Jahresabo (4 Ausgaben):
24,00 Euro frei Haus innerhalb Deutschlands.
Bei Lieferungen ins Ausland fallen zusätzliche Versandkosten von 2,50 Euro pro Heft an.

Alle Anfragen zum Abonnement bitte an:
Abo-Service »unerzogen Magazin«
Aurelienstr. 15
04177 Leipzig
abo@unerzogen-magazin.de

ISSN: 1865-0872
Redaktionsschluss: 20.02.2019

Übersetzung aus dem Englischen:
Susanne Sommer – Seite 36-39
Gabi Militsch – Seite 16-18, 20-27

Bilder in diesem Heft:
colourbox.com – Titelseite, 20, 33
Unsplash.com – Seiten 6, 11, 17, 18, 22, 26, 37, 39, 40, 42,
44, 55
dein-sternenkind.eu – Seite 29

Alle anderen Bilder sind Eigentum der Redaktion oder des jeweiligen Autors bzw. Interviewpartners.

Richten Sie Leserbriefe an:
leserbriefe@unerzogen-magazin.de

Hinweise: Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird nicht gehaftet; Rücksendung nur gegen Rückporto. Nachdruck der Beiträge nur mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion. Zuschriften können (mit Namens- und Ortsangabe, auch auszugsweise) veröffentlicht werden, falls kein Vorbehalt gemacht wird. Bei Nichtlieferung ohne Verschulden der Vertriebsfirma oder infolge höherer Gewalt bestehen keine Ansprüche gegen den Verlag.

Namentlich gekennzeichnete Beiträge werden von den Autoren selbst verantwortet und geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder.

Nächstes Heft 1/19
Frühjahr 2019