

Mein Kind ist so unruhig!

Psychotherapeutische Hilfen für kleine Kinder und ihre Eltern in der Baby-Sprechstunde St. Gallen

Lic. phil. Maria Mögel

Dr. med. Daniel Bindernagel

Soll ein Baby schon zum Psychiater? Die Einrichtung einer Sprechstunde für Säuglinge, Kleinkinder und ihrer Eltern in einer kinder- und jugendpsychiatrischen Institution mag erstaunen. Viele unserer kleinen Patienten können naturgemäss noch nicht oder erst wenig sprechen und scheinen damit im herkömmlichen Verständnis auch nicht in der Lage zu sein, von einer psychotherapeutischen Hilfe profitieren zu können. Ausserdem wird angenommen, dass junge Eltern mit etwas gutem Willen ohne Weiteres für die Erziehung ihrer kleinsten Kinder genügend ausgestattet sind. Trotzdem stösst das Angebot unserer Baby-Sprechstunde zunehmend auf grosse Nachfrage! Häufig suchen uns Eltern in der Baby-Sprechstunde wegen unruhigem Verhalten ihrer Säuglinge und Kleinkinder auf. Das können sein: übermässiges Schreien, Ein- und Durchschlafschwierigkeiten, Ruhelosigkeit und hohe Ablenkbarkeit, Spielunlust. Babys die kaum zur Ruhe kommen, Kleinkinder, die sich wenig in ein Spiel vertiefen oder nicht alleine spielen können, die ruhelos wirken oder grosse Stimmungsschwankungen haben, lösen in ihren Eltern Besorgnis und oft auch Schuldgefühle aus. Weitere Gründe für eine Anmeldung bei uns sind: tiefgreifende Entwicklungsstörungen, Bindungsstörungen, Gedeihstörungen, Essverhaltensstörungen, Sorgen zur Entwicklung bei Frühgeburtlichkeit, belastete Eltern-Kind-Beziehungen z.B. im Rahmen einer postpartalen Depression. Im folgenden Beitrag gehen wir näher auf die Phänomene von Unruhe in der frühen Kindheit ein.

Schlafprobleme, Schreien, Ängste, Trotz und Zappeln gehören zum Repertoire der frühen Kindheit. Sie treten mit grossen individuellen Unterschieden als Reifungsphänomene in bestimmten Entwicklungsmomenten auf und verschwinden dann wieder. Kinderreime und Wiegenlieder, typische Spiele wie 'Hoppe-Hoppe-Reiter' und Fingerspiele spiegeln die traditionellen Erziehungspraktiken der Erwachsenen im Umgang mit der kindlichen Unruhe wieder. Die multimodale Sinneserfahrung von Rhythmus, Berührung und Bewegung sowie das Ritual der immer gleichen Abläufe hilft kleine Kinder zu beruhigen, sie zu trösten, ihre Aufmerksamkeit zu gewinnen oder auf etwas zu richten. Dabei gibt es grosse Unterschiede im

Geschick der Erwachsenen, der Atmosphäre der Umgebung und der Bereitschaft der Kinder sich beruhigen oder anregen zu lassen.

Wenn also von normalen Entwicklungsphänomenen die Rede ist, weshalb dann eine psychotherapeutische Sprechstunde, die der Behandlung von Verhaltensstörungen dient? Individuelle Voraussetzungen und Belastungen können dafür verantwortlich sein, dass Entwicklungskrisen zu Verhaltensstörungen chronifizieren und das Kind in seiner Entwicklung einschränken. Um zu verhindern, dass langfristig die Beziehung zwischen Eltern und ihrem sehr kleinen Kind durch Sorgen belastet und die Entwicklung des Kindes gefährdet wird, bieten wir deshalb seit 2004 die Baby-Sprechstunde für Säuglinge und Kleinkinder bis 4 Jahre und deren Familien an.

Entwicklungsaufgaben in der frühen Kindheit

Aufmerksame Eltern haben schon immer erkannt, dass auch kleinste Säuglinge von Anfang an sehr empfänglich auf ihre mitmenschliche Umwelt reagieren und dabei sich und ihre Bedürfnisse in atemberaubendem Tempo immer virtuoser mitzuteilen lernen. Viele Mütter sind beeindruckt, wie schnell ihr Baby herausfindet, auf welche Art von Schreien sie besonders schnell reagieren wird! Ganz intuitiv haben sie damit zwei grundlegende Wirkmechanismen entdeckt, die in der multidisziplinären Entwicklungsforschung der letzten 50 Jahre, von der Psychoanalyse über die Verhaltensforschung bis zur Entwicklungspsychologie und Neurobiologie als grundlegend für die kindliche Entwicklung beschrieben worden sind: die besondere Bedeutung der Beziehung und des Austauschs zwischen Kleinstkindern und ihren Eltern und die grosse Bedeutung, die das Erleben von Selbstwirksamkeit für das Kind hat.

Welcher Zusammenhang besteht zwischen Beziehung und Selbstwirksamkeit? Im ersten Lebensjahr stehen gleichzeitig zum beeindruckenden Entwicklungsgeschehen der Aufbau einer vertrauten und tragfähigen Bindung im Zentrum der Beziehung zwischen einem Kleinkind und seinen Eltern. Das Erleben von Selbstwirksamkeit, wie zum Beispiel die Fähigkeit sich verständigen und das Gegenüber in einen Dialog oder einen gemeinsamen Bezug involvieren zu können, löst bei kleinen Kindern deutlich sichtbar Vergnügen aus. Es unterstützt ihre Lust am Explorieren, den Mut sich auf Herausforderungen einzulassen und bildet so die Basis für die Entwicklung weiterer motorischer, sozialer und kognitiver Fähigkeiten. Entwicklungspsychologische Experimente haben gezeigt, dass der rückversichernde und bestätigende elterliche Blick Babys ermutigt, ein ängstlicher oder auch nur neutrale Blick sie daran hindern kann, unbekannte Herausforderungen anzugehen. Wie aber kommt Zuversicht in den Blick der Eltern? Gutes Gedeihen und Entwicklungsfortschritte des Kindes, sowie eigene gute Beziehungserfahrungen scheinen wichtige Quellen für mütterliches und väterliches Zutrauen in die Fähigkeiten des Kindes und in die eigene Elternschaft zu sein. So finden Eltern und Kind in der gelingenden gemeinsamen Beziehung, im Erleben miteinander in

Kontakt zu kommen, aneinander Freude haben zu können, Bestätigung für die eigene entstehende Identität als „ich“ oder als Mutter und Vater.

Jede Beziehung kennt auch Krisen, jede Entwicklung Fort- und Rückschritte. Zu den typischen Entwicklungskrisen in der frühen Kindheit gehören die gut zu beobachtenden 'transitorischen Regressionen', also vorübergehende Rückschritte beim Erwerb neuer Fähigkeiten. Ebenso die 'Wiederannäherungskrise' oder 'Trotzphase' in der Mitte des zweiten Lebensjahrs, in der das Kind ausprobieren und aushalten muss, etwas Eigenständiges und nicht automatisch mit dem geliebten Anderen verbunden zu sein. Allein schon diese 'normale' Unruhe der entwicklungsdynamischen frühen Kindheit sorgt häufig für Verunsicherung in der Beziehung zwischen Eltern und Kind.

Ein erstes Beispiel: Ein noch nicht ganz dreijähriges Mädchen bekommt ein Geschwisterchen. Es hat erlebt, dass der Bauch der Mama immer dicker und grösser geworden ist und sich tatsächlich wieder zur normalen Grösse zurückverwandelt, als das Baby 'auf der Welt war'. Gleichzeitig kämpft die Kleine mit den Tücken des Sauberwerdens. Manchmal passieren ihr noch Missgeschicke, während die Erwachsenen beim neugeborenen Bruder jedes Windelwechseln mit liebevoller Aufmerksamkeit belohnen. Zwar erhält auch die Dreijährige viel Zuwendung und Geschenke, aber das tröstet nicht über das Ärgernis hinweg, dass der Bauch der Mama ein ganzes Baby hergibt und ihr eigener Bauch nur unzuverlässige Dinge, die sich kaum kontrollieren lassen und manchmal auch wehtun. Das Kind vergleicht die eigene Körperausstattung mit der des Bruders und der Mutter. Neid und Zorn packen sie und sie reagiert mit einem, die Eltern beunruhigenden, Stimmungsabfall, entwickelt eine massive Verstopfung und wandert, unfähig zu spielen, mit geblähtem Bauch tagelang ruhelos und weinerlich durch die Wohnung. Der Kinderarzt wird konsultiert, die Eltern werden immer beunruhigter, die Symptomatik der Verstopfung beherrscht die Familie! Als die Eltern darauf aufmerksam gemacht werden, dass ihre kleine Tochter in Identifikation mit der Mama mit eigenen, aber eben nur Toilettengänge produzierenden Schwangerschaften beschäftigt sein könnte, entspannt sich die Situation schnell und das kleine Mädchen beginnt allmählich wieder zu spielen.

Was können die Hintergründe für unruhiges Verhalten sein?

Ob Säuglinge, die sich anstatt zu trinken, unruhig auf dem Arm der Mutter drehen, ob neun Monate alte Babys, die sich nach einem missglückten Krabbelversuch unter wütendem Weinen in den Boden drücken, ob Anderthalbjährige, die nicht abwarten können, bis die Klötze für den Turm aufeinandergelegt sind und achtlos wegrennen oder Zweieinhalbjährige, eine Kiste nach der anderen ausleeren, ohne ihr Werk zu betrachten oder zu kommentieren: sie alle erscheinen uns ruhelos und ihr Stresssystem aktiviert zu sein. Die Gründe für die Aktivierung von Stress beim Kind können dabei sehr unterschiedlich sein. Das sich im Arm win-

dende, oben erwähnte, Baby zum Beispiel beruhigt sich schnell, als seine Mutter von ihren Sorgen und Ängsten wegen der bevorstehenden Krippenplatzierung des Kindes berichten kann. Auslöser für Stress können aus der äusseren Umwelt des Kindes herrühren, zu der vor allem die Eltern, aber auch deren Lebensverhältnisse, die Grosseltern und die Krippe, die Geschichte der Familie und die unmittelbaren Dinge des Alltags gehören. Aber auch die innere Umwelt eines Kindes, seine genetische Ausstattung und sein Temperament, seine momentane Gestimmtheit und grosse Unterschiede in seinem Entwicklungsstand können dazu führen, dass sich das Kind mehr oder weniger häufig in einem Zustand erhöhter Alarmbereitschaft befindet.

Ein zweites Beispiel: Der Kinderarzt überweist einen 3.5 Jahre alten Jungen wegen Aggressionen im Umgang mit anderen Kindern, was zum Ausschluss aus der Spielgruppe führte und dem Hinweis auf schon lange andauernde Trennungs- und Einschlafängste des Kindes. Das erste Gespräch mit dem Jungen und seiner Mutter kommt fast nicht zustande, da die Mutter durch vielerlei Ängste in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkt ist. In der Begegnung mit dem Kind fallen sprachliche und motorische Entwicklungsverzögerungen auf, die erklären können, warum er im Umgang mit Gleichaltrigen überfordert sein könnte. Daneben bringt eine ständige rastlose Ängstlichkeit das Kind immer in die Nähe der Mutter und hindert es am eigenen Spielen. Gleichzeitig imponieren die liebevolle und beschützende Art, wie die Mutter mit ihrem Kind umgeht und die enge Bezogenheit zwischen beiden. Im Elterngespräch werden grosse Ängste um den Jungen sichtbar, die im Zusammenhang mit schweren Verlusterlebnissen in der Lebensgeschichte der Eltern stehen und Belastungen durch einen Umzug die eine Isolation von Mutter und Kind bewirken. Es fallen aber auch die guten Ressourcen des Vaters im Umgang mit seinem Sohn auf. In der Folge erhält der Junge eine heilpädagogische Unterstützung, die seine besonderen Bedürfnisse aufnimmt und den Eltern Anregung gibt, wo er über- und wo er auch unterfordert sein könnte. Die begleitenden Elterngespräche in der Baby-Sprechstunde können einige Ängste der Mutter auflösen und die Kooperation der Eltern unterstützen. Nach einiger Zeit nimmt das Kind mit grosser Freude an einer Waldspielgruppe teil und ein weiteres Jahr später hat er so viel Entwicklungsschritte aufgeholt, dass er den Regelkindergarten besuchen kann.

Ängste und Stress in der Eltern-Kind-Beziehung, aber auch des Kindes selbst, können wie Weckmechanismen wirken, die das Kind in eine Art Alarmbereitschaft versetzen. Die Kinder sind dann in ständiger 'Abrufbereitschaft' und verweilen nicht mehr bei Eindrücken und Tätigkeiten. Sie werden überaufmerksam für Veränderungen in der Umgebung und unaufmerksam für ihre eigentliche Beschäftigung. So „lernen“ sie trotz ihrer schnellen Auffassungsgabe tatsächlich weniger als Gleichaltrige und verpassen zum Beispiel die für die Sprachentwicklung wichtigen, wiederholten rückversichernden Blickkontakte zwischen dem spannenden Spielgegenstand und den Eltern. Im Dreieck von Bezugsperson, Objekt und der eigenen Wahrnehmung lernt das Kind über seine eigene Tätigkeit selbst, seine Umwelt und

seine wichtigsten Bezugspersonen immer besser kennen. Selbstwirksamkeit und damit letztlich Autonomie ist ohne Beziehung nicht zu haben.

Manchmal wird dieses Dreieck durch Ängste und Belastungen, die die Eltern absorbieren, verunsichert. Das Kind wendet sich dann nicht von der Mutter, aber vielleicht von ihrem kummervollen Ausdruck ab oder es wird besonders aktiv und provoziert so den Kontakt zu seinen Erwachsenen. Die Eltern-Kind-Beziehung wird jedoch nicht einseitig von den Erwachsenen bestimmt, sondern auch durch das Kind. Schon Säuglinge lenken aktiv den Austausch mit ihrem Gegenüber. Die Eltern ihrerseits stellen sich intuitiv auf kleinste Veränderungen beim Kind ein und orientieren sich an dessen Signalen. Manche Kinder scheinen von Geburt an mit besonderen Empfindlichkeiten oder einem besonderen Bedürfnis nach Reizstimulation ausgestattet zu sein. So kann die Verunsicherung oder Spannung des Kindes auch die Eltern 'anstecken'.

Ein drittes Beispiel: Ein 20 Monate alter Junge wird wegen häufigen Aufwachens in der Nacht und Aggressionen mit Gleichaltrigen angemeldet. Im Wartezimmer sind Mutter und Kind mit Ballspielen beschäftigt und der Weg ins Beratungszimmer wird zu einem spannenden Ausflug, weil viele kleine Details beachtet, unbedingt der Lift genommen und dabei alle Knöpfe ausprobiert werden müssen. Die Aktionen werden von dem Kleinen mit strahlendem Gesicht und munterem unverständlichen Geplauder begleitet. Die verlegene Mutter entschuldigt sich wortreich, weil sie fürchtet, dass das Verhalten des Kindes wie auf dem Spielplatz auch bei uns zu ärgerlichen Reaktionen führen könnte. Während die Therapeutin und die Mutter einige Worte miteinander sprechen, zieht der kleine Junge in Blitzgeschwindigkeit alle Schubladen auf und leert vergnügt aus, was er finden kann. Das gemeinsame Spiel zwischen Mutter und Kind entwickelt sich kreativ, fröhlich und auch konzentriert, solange die Mutter völlig beim Kind bleibt und klare Grenzen setzt. Sobald sie ein wenig unaufmerksam wird, schwirrt das Kind im Nu davon. Das Schlafprotokoll ergibt einen geringen Schlafbedarf des Kindes und Erwartungen der erschöpften Mutter an mehr eigene Ruhezeit. Die Aggressionen mit Gleichaltrigen beschränken sich auf Situationen, in denen mehrere Mütter sich in einer Wohnung treffen, wobei die kleinen Kinder in der Nähe der Mütter immer wieder miteinander und nebeneinander spielen. Der Junge scheint in dieser komplexen und unstrukturierten Situation überfordert: er stosse dann die anderen, verweile nicht bei einer Beschäftigung, werde immer überdrehter. Verunsichert fragt sich die Mutter, ob sie und ihr Mann etwas falsch machen oder was mit ihrem Kind los sein könnte? Diese Mutter zeigt einen geschickten und liebevollen Umgang mit ihrem Kind. Sie braucht aber die Bestätigung ihrer Wahrnehmung, dass ihr Kind etwas andere Bedürfnisse - kürzeren Schlaf, höhere Aktivität, höhere Reizempfindlichkeit- als durchschnittliche Gleichaltrige hat und damit besondere Anforderungen an seine engagierten Eltern stellt. Entlastet von Ängsten, dass weder sie noch ihr Kind etwas falsch machen, suchen die Eltern nach zusätzlichen Betreuungshilfen z.B. in einer kleinen Krippengruppe oder bei den Grosseltern und wechseln sich frühmorgens in der Betreuung des Kindes ab.

In der frühen Kindheit geht es darum, mit den Eltern zusammen zu entdecken, mit welchen Voraussetzungen, Stärken und Empfindlichkeiten, sich ihr Kind seinen aktuellen Entwicklungsaufgaben zuwenden kann und wie sie es dabei angemessen unterstützen und die Balance von Unter- und Überforderung halten können. Manchmal stellt sich dabei heraus, dass neben dem realen Kind und seinen wirklichen Eltern noch 'Gespenster im Kinderzimmer', wie es die Psychoanalytikerin Selma Fraiberg formulierte, anwesend sind. Das sind Erfahrungen die die Eltern mit sich selbst und ihren wichtigsten Bezugspersonen gemacht haben und machen. Diese können die Beziehung zwischen Eltern und ihrem kleinen Kind mit traurigen Erinnerungen, Ängsten oder Gefühlen von Frustration und Ärger und auf diese Weise mit Stress belasten. Da Entwicklung nicht losgelöst von der Atmosphäre der Eltern-Kind-Beziehung geschieht und diese bestärken oder verunsichern kann, versuchen wir in der Baby-Sprechstunde zu erfassen, mit welchen Entwicklungsthemen das Kind beschäftigt ist und wie diese Themen die Beziehung zwischen Eltern und Kind beeinflussen. Ziel der Beratung oder Behandlung ist dann die Unterstützung der Eltern, die Entlastung der Beziehung zwischen Eltern und Kind, manchmal auch die therapeutische Einzelarbeit mit dem Kind, damit es den nächsten Entwicklungsschritt tun kann.

Eltern sind als Erziehende immer auf ein mitschwingendes und unterstützendes Umfeld angewiesen. Auch wir Helfer brauchen und schätzen den interdisziplinären Kontakt zu anderen Fachstellen wie zum Beispiel zur Mütter- und Väterberatung, zu den Kinderärzten, dem Ostschweizer Kinderspital, zu Fachstellen für heilpädagogische Früherziehung, Beiständen und anderen, um mit ihnen, ein auf die Bedürfnisse des Kindes und seiner Eltern bezogenes Helfernetz zu bilden, damit Kind und Eltern für den nächsten Entwicklungsschritt gut begleitet werden.

Eltern und Kinder wachsen durch die Erfahrungen gelungener, schwieriger und herausfordernder Entwicklung und der dazugehörigen Krisen zu einer unverwechselbaren Familienidentität zusammen. Nicht anders ergeht es Teams, die sich mit einem Thema engagiert befassen. Wir bedanken uns an dieser Stelle herzlich bei allen Kolleginnen und Kollegen, welche sich für die Baby-Sprechstunde und die Arbeit mit den Kleinen engagiert haben.