

## **Erfahrungsbericht von Daniela aus Heidelberg: Nähe ablehnenden, untröstlichen Sohn**

### Die Ausgangssituation

Zum ersten Mal von der EEH und von Tina Sauer erfuhr ich von meiner Hebamme, die mich während eines Stillstreiks betreute, der bis dahin schon 5 Wochen anhielt. Die neuen Probleme beim Stillen waren für mich allerdings nur ein weiteres „Symptom“ eines größeren, noch tiefer liegenden Gefühls: Ich hatte das seltsame Gefühl einer Distanz zwischen mir und meinem Baby. Deshalb war es für mich auch nicht mit einer Stillberatung oder einem Besuch beim Osteopathen getan. Ich konnte es mir selbst nicht erklären. Niemand verbringt so viel Zeit mit ihm, wie ich. Mein Mann arbeitet viel, unsere Eltern wohnen recht weit weg. Dennoch liefen seit der Geburt viele Dinge nicht so, wie ich mir das immer vorgestellt hatte. Und damit meine ich nicht die schlaflosen Nächte, und dass Babys grundsätzlich erst einmal das Leben durcheinanderwirbeln.

Mein Sohn war zum Zeitpunkt der Kontaktaufnahme 4,5 Monate alt. Das ist eine sehr lange Zeit, wenn seit der Geburt alles anders ist, als man sich das immer vorgestellt hat. Er wollte nie gepuckt werden. Nun gut, möglicherweise gibt es eben Babys, die das nicht mögen. Er wollte aber auch nicht getragen werden, wir haben uns also nie ein eigenes Tragetuch angeschafft. Das Schlimmste aber war für mich immer – vor allem während einer aufreibenden 3-Monats-Koliken-Zeit – dass er sich nicht auf meinem Arm beruhigte. Und egal, wo ich nachlas, immer hieß es, dass Babys sich auf Mamas Arm am besten beruhigen. Das war bei uns überhaupt nicht der Fall! Im Gegenteil. Grundsätzlich hat er sich eher bei anderen Personen beruhigt, oder wenn ich ihn ablegte und ihm den Schnuller gab. In meinen Armen wurde sein Geschrei nur lauter und lauter, fast schon panisch und verzweifelt.

Lange Zeit hat mein Baby mir auch nicht in die Augen gesehen. Er hat immer an mir vorbei geschaut. All diese Dinge habe ich Tag für Tag versucht zu verstehen, ich habe versucht, es nicht persönlich zu nehmen. Aber jedes Mal war es wie ein Stich ins Herz. Es gab Situationen, in denen mein Sohn an mir vorbei sah und meinem Mann sein strahlendes Lächeln schenkte. Ich habe mich furchtbar abgelehnt gefühlt! Für mich stand fest: Ich brauchte irgendeine Hilfe. Für mein Baby, für mich, für uns..

### Die Kontaktaufnahme

Nach einem telefonischen Erstkontakt mit Tina Sauer, habe ich einen Fragebogen ausgefüllt, der einige Fragen zur Situation, zum Problem, aber auch zu Schwangerschaft und Geburt, stellte. Ich hatte während der Schwangerschaft monatelang unter starker Übelkeit zu leiden, die mich dazu trieb, das Haus nicht mehr zu verlassen. Nicht gerade ideal, wenn man erst in eine neue Stadt gezogen ist. Natürlich war auch dementsprechend niemand da, keine Familie, keine Freunde. Aufgrund vorzeitiger Wehen musste ich wochenlang liegen. Nicht Mal der Wunsch einer spontanen Geburt wurde mir erfüllt, da unser Kleiner seit der 27. SSW in Beckenendlage lag. Das Runterschreiben dieser Dinge hat mir schon gut getan und ich war mir sicher, dass wir mit der EEH einen guten Weg eingeschlagen hatten. Außerdem fand ich es klasse, dass diese wichtigen Dinge schon vorher abgefragt wurden. Ich hatte so den Eindruck, dass es ein fundiertes und gut vorbereitetes erstes Treffen geben würde, bei dem möglichst wenig Zeit darauf verwendet werden müsste, erst all diese Dinge im Gespräch zu erfragen.

## Der Erstkontakt

Besonders toll fand ich, dass Tina zu uns nach Hause kam. So konnten wir in unserer vertrauten Umgebung sein, was meinem Sohn und mir in dieser und den nachfolgenden Sitzungen immer wieder Sicherheit gab. Auch stand immer das Baby an erster Stelle, wenn mein Kleiner Hunger hatte, dann wurde er natürlich gefüttert. Wenn er müde wurde, dann haben wir eine Situation der Ruhe und Entspannung geschaffen.

Aber – und das ist ein wichtiges „Aber“ – es gibt auch eine entscheidende Lektion, die ich ganz zu Anfang gelernt habe: Ich darf mich selbst nicht vergessen. Bei aller Fürsorge und Liebe zum Baby, gilt es, auf sich selbst zu achten. Das ist wichtiger, als man annimmt. Denn Babys haben die feinsten Antennen für Gefühle und spüren alles. Oft dachte ich, ich sei entspannt, war es jedoch wohl in den seltensten Fällen tatsächlich.

## Die Sitzungen

Besonders wichtig ist für mich zu erwähnen, dass Tina Sauer wirklich eine sehr empathische und herzliche Person ist. Ich habe mich sofort wohl gefühlt, wenn sie da war und hätte ich es nicht so empfunden, dann wäre die Arbeit mit ihr wohl auch nicht so erfolgreich gewesen. Und sie war sehr erfolgreich!!

Ich gebe zu, ich bin etwas skeptisch in das erste Treffen gegangen. Ich war mir einfach nicht sicher, ob es noch irgendetwas und irgendjemanden gibt, der uns helfen könnte. Aber ich war trotzdem voller Hoffnung, dass sich endlich etwas für uns verändern würde. Schließlich war ich wirklich am Limit und verzweifelt.

Die Körperübungen, mit denen wir begonnen haben, waren nicht immer leicht für mich, da ich doch eher „kopfgesteuert“ bin und viel nachdenke. Mein Kopf ist mir da manchmal eher im Weg, und so musste ich mich sehr darauf konzentrieren, auf meine „Instinkte“ zu achten, auf mein Bauchgefühl, auf meinen Körper. Aber dass ich mich so wohl und sicher und gut aufgehoben gefühlt habe, hat es mir sehr viel leichter gemacht, mich darauf einzulassen. Schon beim ersten Mal ist mein Sohn auf meinem Arm eingeschlafen – etwas, das er seit Wochen nicht mehr getan hatte!

## Der Durchbruch

Der richtige Durchbruch aber kam (schon) bei unserem 2. Treffen. Mein Sohn war unruhig auf meinem Arm und fing dann plötzlich, wie er das für gewöhnlich manchmal tat, an zu schreien. Ein Schreien und Weinen, in das er sich immer mehr hineinsteigerte, und von dem ich ihn nicht beruhigen konnte. Tina half mir, das bereits Gelernte anzuwenden, meinen Körper zu spüren, und das Wichtigste: das Schreien auszuhalten. Es war eine sehr intensive Situation für meinen Sohn und mich, unter Schweiß und Tränen war ich in den 5 Minuten, die mir wie eine Ewigkeit vorkamen, mehrmals kurz davor aufzugeben. Aber als wir es geschafft hatten und er sich beruhigte, schlief er tief und fest, an mich gekuschelt (!!!) in meinen Armen ein. Ich fühlte mich erschöpft, überwältigt von den ganzen Gefühlen, die in mir waren, aber auch glücklich, weil ich es geschafft hatte und dass ich mich meinem Kleinen so nah und verbunden fühlte, wo ich schon dachte, ich hätte die Verbindung zu ihm verloren. Ich fühlte mich regelrecht, als hätte ich ihn gerade nochmal geboren, „richtig“ geboren. Irgendwie war das für mich auch eine Aufarbeitung des Kaiserschnitts, den ich nie haben wollte.

Nach diesem einschneidenden Erlebnis, wurde es von Mal zu Mal besser. Und zwar in rasantem Tempo! Es gab immer mal wieder die Situation, in der mein Kleiner richtig schrie, aber erstens wusste ich nun, was ich zu tun hatte, und zweitens war er danach jedes Mal so richtig entspannt. So, als hätte er mir sein ganzes Leid klagen dürfen, als hätte er endlich

seine Mama, die es aushält, wenn er weint und die ihn einfach tröstet und nicht loslässt. Die unter der Last nicht zusammenbricht, sondern stark ist und für ihn da ist. Diese Momente sind nicht leicht, aber sie werden seltener und weniger schlimm. Und, und das ist das allerwichtigste, auch die „Ausschläge“ ins Positive sind gleichzeitig größer geworden. War mein Sohn vorher ein Baby, das gut alleine einschlief, nicht gepuckt und nicht getragen werden wollte und sonst keinen Körperkontakt einforderte, so war er auch jemand, der kaum gelacht hat.

Heute darf er richtig schreien, aber er beruhigt sich unmittelbar auf meinem Arm, schlingt seine Ärmchen um meinen Hals, kuschelt sich an mich, und lacht ständig. Er ist insgesamt ausgeglichener geworden. Und ich bin einfach nur unendlich glücklich, dass ich mich nicht in mein Schicksal gefügt, sondern etwas unternommen habe. Und dass mir die Kontaktdaten von Tina Sauer in die Hände gefallen sind. Jedes Lächeln, jedes Lachen, jedes Mal, wenn er seinen Kopf so ganz fest an meinen Hals drückt und sich an mich schmiegt, wenn er sich in meinem Arm entspannt und einschläft, dann könnte ich die ganze Welt umarmen. Juli 2014