Der Unterschied zwischen Beruhigung und Trost:

Das Kind hat ein Recht auf seine Tränen. Wenn wir uns klar machen, dass das Baby mit seinem Weinen auf etwas Wichtiges in seinem Erleben und auf starke Empfindungen hinweisen möchte, dann können wir uns vorstellen, dass es jemanden braucht, der ihm zuhört. Wirklich zuhört. Es ist zwar üblich, dass Eltern sich dem Kind sofort zuwenden, wenn es sich mit Weinen mitteilen möchte, aber genauso üblich ist es, ihm sofort etwas in den Mund zu stecken, damit es nicht mehr weinen muss oder kann. Was soll das Baby davon halten? Es spürt zwar die liebevollen Bemühungen seiner Eltern, kann aber sicher nicht begreifen, warum es nichts sagen darf. Dies kann tiefe Irritation bei dem kleinen Kind auslösen. Wieso soll es wieder ruhig sein, wenn es doch erzählen möchte, dass ihm die große Welt noch Angst macht. Wieso soll es trinken, wenn es sich überfordert fühlt? Wieso muss es sich die Spieluhr zum fünften Male anhören, wenn ihm der Kopf noch schwirrt vom täglichen Einkaufsstress? Mit jedem weiteren Versuch, das Kind "zu beruhigen", kann seine Irritation wachsen. Mit jedem runtergeschluckten Gefühl werden seine "Koliken" stärker. Mit jedem liebevollen "Du brauchst doch nicht zu weinen, mein Schatz" fällt es tiefer in die Orientierungslosigkeit, weil es nicht unterscheiden kann, ob jetzt die Mama Recht hat oder das eigene Gefühl, die Angst vor dem Unbekannten im Leben.

Beruhigungsmaßnahmen irritieren:

Beruhigungsmaßnahmen machen natürlich auch ruhig, aber leider nur für kurze Momente. Sie führen nicht zu einer tiefen Befriedigung des Kindes, weil sie an der Oberfläche bleiben und die tieferen Ursachen nicht berücksichtigen.

Wie ja schon das Wort "beruhigen" sagt, soll hier der Versuch unternommen werden, das Baby "ruhig" zu machen. Das Ziel der Maßnahme ist also die Ruhe und die da hinein interpretierte Zufriedenheit des Kindes.

Die tatsächliche Ursache des Weinens wird bei der Beruhigung nicht berücksichtigt. Was das Kind auf dem Herzen hat, kann von ihm nicht wirklich "ausgesprochen" werden, weil niemand zuhört.

Dies bedeutet einen zusätzlichen Schmerz, den das Baby wieder mit Weinen ausdrückt. Ein Teufelskreis.

Wir müssen also lernen, dem Baby zuzuhören, um seine Sprache zu verstehen. Und nicht in gesteigerte Aktivität verfallen, um mit allen möglichen Maßnahmen das Kind wieder zu "beruhigen".

Der Unterschied zwischen Beruhigung und Trost:

Während also die Beruhigungsmaßnahme die "Ruhe" zum Ziel hat, spendet der Trost dem Menschen Anteilnahme und Unterstützung in seiner seelischen Not. Beim Trost wird dem Leidenden die ganze Aufmerksamkeit geschenkt, es wird ihm zugehört, Verständnis für seinen Kummer gezeigt. Dabei weiß der Tröstende intuitiv, dass er sein Gegenüber nicht aus seiner misslichen Lage befreien kann, weil er (in der Regel) nicht deren Verursacher ist. Er kann ihm nur beistehen, das Schwere zu ertragen. Trost ist Balsam für die Seele.

Zum Wesen des Tröstens gehört aber auch das Wissen darum, dass jeder Mensch sein eigenes Schicksal hat, das so unabänderlich zu ihm gehört wie sein Geschlecht und die Haar- und Augenfarbe. Wir können niemandem sein Schicksal abnehmen, aber wir können helfend die Hände reichen, um mit Anteilnahme und Trost das Schwere erträglicher zu gestalten.

So kann eine Mutter nichts daran ändern, wenn ihr Baby Angst bei der Geburt hatte, aber sie kann ihr Kind in den Arm nehmen und mit ihm gemeinsam darüber trauern, dass es so schwer war.

Sie sehen also, liebe Eltern, beim Trost geht es darum, Ihr Kind in seinen schmerzhaften Gefühlen zu begleiten, ohne zu versuchen, es von seinem Kummer abzulenken. Praktisch bedeutet dies, dass ich dem Kind Recht gebe mit einem "Ja, ich weiß, Du musst jetzt weinen, das war zu viel für Dich", statt ihm seine Sorgen mit den Worten "Du brauchst doch nicht zu weinen, mein Schatz, das ist doch gar nicht schlimm" auszureden.

Wenn wir also lernen, das Geschrei der kleinen Kinder als Mitteilung zu verstehen, dann können wir auch bestätigend darauf eingehen. (2)

Wie erkennen Eltern die Ursachen der Tränen?

Wenn wir die oben aufgeführten Gründe des Weinens näher betrachten, kann sich gleich der unangenehme Gedanke einstellen: "Du lieber Himmel, woher soll ich denn jedes mal wissen, warum mein Baby jetzt weint". Ganz recht, denn hellsehen können Sie ja nun wirklich nicht. Wenn Sie aber den Grundgedanken - zuhören statt ablenken - verinnerlicht haben, werden Sie bald merken, dass Sie gar nicht immer genau wissen müssen, warum Ihr Baby weint. Das verlangt niemand, auch nicht Ihr bedürftiges Kind. Es verlangt nur, dass Sie zuhören und es durch seinen Kummer begleiten.

Das ist anfangs sicher schwer für Sie. Diese Gedankengänge sind neu für Sie, sie sind in der Gesellschaft nicht bekannt und so haben Sie kaum Gleichgesinnte und Gesprächspartner für diese Ansicht. Deswegen möchte ich dies noch weiter ausführen, um Ihnen bei der neuen Vorgehensweise auch innerlichen Halt zu geben. Wenn das Baby weint, weil ihm die Welt viel zu groß und zu fremd erscheint, dann macht es einen großen Unterschied, ob ihm die Mama den Schnuller in den Mund steckt, oder aber ihm bestätigt: "Ja, ich weiß, du musst jetzt ein bisschen weinen, denn irgendetwas bedrückt dich."

Diese bestätigenden Worte kann die Mutter aussprechen, auch wenn sie nicht weiß, ob ihm die Eindrücke zu viel waren, es einfach nur "Heimweh" nach der alten, bekannten Welt hat oder noch überwältigt ist von der archaischen Kraft des Geburtsgeschehens.

Anerkennen, was ist:

Sie sehen also, Sie müssen den Grund nicht kennen. Sie brauchen nur anzuerkennen, dass es einen Grund gibt, um Ihr Kind begleiten zu können. Wenn Sie darüber hinaus noch wissen, dass Sie (in der Regel) nicht die Verursacher der Tränen sind, können Sie sich gesammelt dem Kind zuwenden. Denn das ständige Suchen nach den vermeintlichen Defiziten des Kindes höhlt die elterliche Kompetenz aus und verursacht Gefühle der Hilflosigkeit. In dem Moment aber, wo Eltern sich hilflos fühlen, bricht automatisch der emotionale Kontakt ab und verlagert sich auf äußerliche (unwichtige) Aktivitäten.

Die Konfliktvermeidung:

Hilfsmittel zur Krisenbewältigung. Wenn wir auf die Tränen unserer Kinder mit ablenkenden Maßnahmen reagieren, bedeutet das auch, dass wir den Konflikten aus dem Weg gehen. Dies ist oft sehr verständlich, denn Babygeschrei wirkt auf uns alle im höchsten Maße beunruhigend und belastend. Und doch lohnt es sich für alle Beteiligten, sich einer solchen Situation zu stellen. Krisen gehören zum Leben wie das Salz zur Suppe. Es gibt keine Möglichkeit, den schmerzhaften Seiten des Daseins zu entgehen. (Im Chinesischen bedeutet das Wort für "Krise" gleichzeitig "Wachstum") Wenn wir in Krisensituationen allerdings fortwährend zu Beruhigungsmitteln greifen, kann das Kind nicht die Fähigkeit entwickeln, Krisen zu überwinden. Stattdessen entwickelt sich eine Abhängigkeit von diesem Mittel. Da sich durch die Vermeidung der schmerzhaften Situation oder der Ablenkung davon keine Frusttoleranz, Belastbarkeit und Konfliktfähigkeit heranbilden kann, bleibt der Mensch auf einer unreifen Entwicklungsstufe stehen. Dies gilt für große wie für kleine Menschen. Auch in der gewiss auftretenden nächsten Krisensituation würde der "Ungeübte" wieder hilflos vor dem Geschehen stehen und sich nicht anders als mit dem gewohnten Beruhigungs - und Ablenkungsmittel zu helfen wissen. Auch ein kleines Baby im Alter von erst einigen Wochen kann schon so sehr auf ein Hilfsmittel fixiert sein, dass es ohne dieses nicht aufhört zu weinen oder endlich einschläft. So entstehen für die Eltern äußerst nervige Angewohnheiten, zum Beispiel ständig im "Fliegergriff" getragen werden zu wollen, nur auf Papas linker Schulter und im dezenten Galopp ruhig zu werden, nur einzuschlafen, wenn Mama monoton mit dem Baby auf dem Gymnastikball wippt, das Kind stündlich anlegt usw. Immer dann, wenn Eltern keine andere Möglichkeit mehr sehen, mit dem Baby in einen harmonischen Zustand zu kommen, können wir annehmen, dass sich das Baby aus lauter Verzweiflung schon auf dieses Hilfsmittel fixiert hat.

Wir sehen also, dass solche Hilfsmittel zur Krisenbewältigung das Baby in seiner Persönlichkeitsentwicklung eher beeinträchtigen, weil es so keine Möglichkeit hat, wichtige Fähigkeiten für seine Zukunft zu entwickeln.

Das wichtigste "Hilfsmittel", sich im Leben geborgen zu fühlen, ein starkes Bewusstsein seiner selbst, sowie Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln, ist die wohlwollende Anwesenheit der Eltern. Hier darf ein Baby oder Kleinkind "abhängig" sein. Denn in der Verbundenheit zu den Eltern entwickeln sich alle Fähigkeiten, die im Kind veranlagt sind, und die es zur Bewältigung seiner Zukunft benötigt. Und hier ist wirklich "nur" die Anwesenheit der Eltern gemeint und nicht deren Aktivität.

Wenn es dem Baby ermöglicht wird, im Arm der ruhenden Eltern seine kleine oder große Lebenskrise lauthals zu betrauern, dann hat es in diesem Moment alle Möglichkeiten zu erlernen, was für sein Leben wirklich wichtig ist. Und obendrein erlebt es dankbar die sichere und führende Kraft seiner Eltern. Dann fühlt es sich geborgen.