



„Bleiben Sie ruhig und strahlen Sie Sicherheit und Zuversicht aus.“

Andrea Koschier ist Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin, Systemische Familientherapeutin, allg. beeid. u. ger. zert. Sachverständige, Säuglings-, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin.

Was können Gründe dafür sein, dass ein Baby Panik vor Wasser hat?

Andrea Koschier: Zum Ersten gilt es abzuklären, was Eltern unter Panik verstehen. Manchmal stellt sich heraus, dass sie ein „normales“ Schreien, womit das Kind seinen Unmut kundtut als Panik beschreiben. Hier kann die Fachkraft schauen, ob das Baby auch in anderen Lebensbereichen sehr willensstark ist, etwa, wenn es darum geht, angezogen oder gewickelt zu werden, oder ob das „Problem“ nur beim Thema Wasser auftritt. Vielleicht liegt beim Baby auch eine Besonderheit in der Entwicklung vor. Es kann sein, dass es unangenehm ist, etwas Feuchtes, wie einen Waschlappen zu spüren oder dass es sich in der Wanne verloren fühlt. Das alles löst unter Umständen Ängste oder Unwohlsein aus. Vielleicht hat das Baby einmal negative Erfahrungen in Zusammenhang mit Wasser gemacht. Möglicherweise verspürt es in der Wanne zu wenig Halt oder der Prozess geht zu schnell.

Wie sollte die Mutter oder der Vater sich verhalten, damit der tägliche Reinigungsprozess nicht zum täglichen Drama wird?

Ich würde ein Baby maximal zweimal, besser einmal wöchentlich baden. Die täglichen Verunreinigungen können mit einem feuchten Waschlappen entfernt werden, für eine Zeitlang sogar im Schlaf. Wenn ich also sehe, dass das tägliche Reinigen für mein Baby zum Drama wird, wäre mein erster Schritt, den Vorgang für einige Wochen auf das Allernötigste zu reduzieren und dabei möglichst wenig Wasser zu verwenden. Ich würde meinem Baby auch einen angefeuchteten Waschlappen in die Hand geben, damit es die Möglichkeit bekommt, sich mit dem Element auseinanderzusetzen. Wenn das Reinigen sich schon zum Drama entwickelt hat: Maximale Reduktion des Waschens für einige Wochen, damit das Baby seine negativen Erfahrungen vergessen und im Anschluss neue, bessere Erfahrungen sammeln kann.

Was sollten die Eltern keinesfalls tun?

Keinesfalls sollten die Grenzen des Babys überschritten werden. Ein Baby wird es nicht verstehen, wenn es von den Eltern zu etwas gezwungen wird. Eltern müssen sich bewusst sein, dass ein Baby nicht in der Lage ist, ein „Theater zu machen.“ Das Kind hat Angst und es schreit, um uns zu sagen, dass es Hilfe braucht.

Gibt es Möglichkeiten dem Baby dabei zu helfen die Furcht zu überwinden, oder müssen Eltern abwarten, ob sie sich legt?

Ich würde darauf achten, dass ich Sicherheit und Zuversicht ausstrahle. Fragen Sie sich selbst: Wie sitze ich? Wie atme ich? Wie klingt meine Stimme? Wie halte ich mein Baby? Denn wenn ich Angst habe oder Stress verspüre, dass jetzt gleich das Gebrüll losgeht, wird ein Baby das fühlen und dann hat man schon verloren. Man muss sich vor Augen halten, dass wir Eltern es sind, die dem Baby die Welt erklären und sie auch für das Kind interpretieren. Alles, wovon wir Angst zeigen, wird für das Kind Angst besetzt werden. Wenn es dann soweit ist, dass der feuchte Waschlappen kommt, würde ich ganz ruhig mit dem Kind sprechen und alles, was ich mache, kommentieren: „So, jetzt kommt der blaue Waschlappen, der wird jetzt deinen Unterschenkel berühren, genau da, dann fahre ich damit ein wenig auf und ab.“ Wenn ich dann merke, dass mein Baby zunehmend gestresst wird, würde ich sofort aufhören und auch das kommen-

tieren: „Oh, du magst das jetzt nicht mehr, dann lassen wir das. Wir können ja später weitermachen.“ So vermittele ich dem Baby, dass ich weiß, was ich tue, aber auch seine Grenzen respektiere. Das gibt ihm das Gefühl von Kontrolle zurück. Und das ist ja etwas, was in einer Panik verloren gegangen ist. In Folge würde ich versuchen, diese Grenzen Stück für Stück dorthin zu verschieben, wo ich sie haben möchte. Aber das Baby darf das Tempo bestimmen. Das wäre dann echte Teamarbeit.



„Zwingen Sie Ihr Baby zu nichts und respektieren Sie seine Grenzen.“

Dr. Andrea Koschier

www.andreakoschier.at