

SCHREIBABYS

G+ "Papa wurde vor Erschöpfung ohnmächtig, wenn er dich nachts trösten wollte"

von Emma Lehmkuhl 26. Dezember 2025 • 09:00 Uhr • 7 Min.

Manche Babys schreien so exzessiv, dass sie ihren Eltern den Lebensmut rauben. Ich war eines davon. Was steckt dahinter?

Und wie übersteht die Liebe zum Kind diesen Ausnahmezustand?

Gewickelt, gefüttert, gewiegt – und doch immerzu untröstlich: Etwa jedes zehnte Baby brüllt so exzessiv, dass es als Schreikind gilt
© LSOphoto / Getty Images



An meinen ersten Umzug erinnere ich mich nicht. Auch nicht an die kleine Stadtwohnung, in der ich das erste Jahr meines Lebens verbrachte. Meine Eltern mochten die Wohnung, sie wären gern dort geblieben.

Ich erinnere mich erst wieder an das neue Haus in dem Dorf, in das wir gezogen waren. An die bordeauxrote Wand im Wohnzimmer mit dem Rattan-Sofa davor. Den Grund für den Umzug habe ich Jahre später erfahren: Es war unerträglich, mit mir als Baby in einer kleinen Wohnung zu leben. Es gab Tage, an denen ich 16 Stunden schrie. Ich raubte meinen Eltern den letzten Nerv.

Alle Babys schreien. Es ist ihre einzige Möglichkeit, die Umwelt auf sich aufmerksam zu machen. Die Forschung unterscheidet dabei zwischen drei Arten: Das physiologische Schreien kann meist reguliert werden, indem man die Bedürfnisse des Kindes befriedigt, etwa die nasse Windel wechselt oder den Hunger stillt. Das

pathologische Schreien hat organische Ursachen. Beispielsweise Koliken, schmerzhafte Krämpfe des Verdauungstrakts. Für das unspezifische Schreien bleibt ein greifbarer Grund scheinbar aus. "Es ist eben einfach ein Schreikind", heißt es, wenn das Dauerbrüllen unerträglich wird. Das muss Eltern wahnsinnig machen. Meine wurden es fast.

Verzweifelt gingen sie mit mir von Arzt zu Ärztin. Zunächst in der Sorge, dass ich Schmerzen haben könnte. Dann nur noch, um alle somatischen Ursachen auszuschließen. Das Kind habe nichts, hieß es immer wieder. "Aber du hast einfach nicht aufgehört zu schreien", sagt meine Mutter. Erst einen Monat, dann zwei, dann sechs. "Du hast beim Stillen geschrien und dich aus dem Schlaf geschrien. Wir haben monatelang nicht geschlafen. Das ist Folter." Meine Mutter fuhr kein Auto mehr: Sie war zu müde, um zu registrieren, ob die Ampel rot oder grün zeigte. "Papa ist nachts ohnmächtig geworden vor Erschöpfung, wenn er aufstehen und dich trösten wollte." Erst als ich zwei Jahre alt war, hörten die Schreiattacken vollständig auf.

Etwa jedes zehnte Kind brüllt so exzessiv, dass es als Schreikind gilt. Die ursprünglichen Kriterien für die Diagnose beruhen auf einer Studie des Kinderarztes Morris Wessel aus dem Jahr 1954. Sie folgen einer Dreier-Regel: Ein Schreikind weint mindestens drei Stunden täglich, an mindestens drei Tagen die Woche, mindestens drei Wochen lang. Außerdem sind die Kinder nicht zu beruhigen. Nach sechs Wochen ist es besonders schlimm. Nach drei Monaten ebbt die Attacken ab.

Dieses Schema ist so beliebt wie verunsichernd. Es gibt einen Richtwert vor, der helfen kann. Doch nicht alle Babys halten sich an die Dreierregel des Schreiens. Die systemische Familientherapeutin Stephanie Ganske von der SchreiBabyBeratung Hamburg hat sich deshalb davon gelöst. Sie sagt: "Zu uns können alle kommen, die



Kinderbild der Autorin: Ich erinnere mich nicht daran, so viel geschrien zu haben. Auf Fotos aus meinen ersten Lebensjahren sehe ich ein glückliches Kind

© privat

sich mit ihrem Baby überfordert fühlen. Ganz egal, wie viel oder weshalb es schreit." Ziel der Beratung ist es, die Beziehung zwischen Eltern und Kind zu stärken – allen Belastungen zum Trotz.

Manche Eltern fangen an, ihre Kinder zu hassen

Denn Verunsicherung sowie fehlende Unterstützung und Entlastung erzeugen einen Teufelskreis. Das unentwegte Schreien treibt die Eltern zur Verzweiflung. Doch ihre Überforderung führt vermutlich dazu, dass das Baby sich noch schlechter regulieren kann. "Es gibt Eltern, die wirklich denken, dass das Kind sie mit dem Schreien ärgern will", sagt Ganske. Sie fangen an, es zu hassen.

Die ständige Anspannung steigert auch das Risiko für Kindesmisshandlungen. Nicht umsonst warnen Beratungsstellen vor Schütteltraumata. Wenige Sekunden des Kontrollverlusts reichen aus, um bleibende und lebensbedrohliche Schäden zu verursachen. Und nicht umsonst wird in Studien zum Thema erhoben, wie häufig Eltern ihren Kindern ein Tuch auf den Mund legen. "Ich wusste, dass ich dir nie etwas antun würde", sagt meine Mutter. "Aber man verzweifelt schon so sehr, dass man keine Lebensperspektive mehr sieht. Für uns alle nicht." Meine Eltern geben niemandem die Schuld an diesen Gedanken – weder mir noch sich. Es war einfach nicht zu ertragen.

Unterstützung für erschöpfte Eltern

Wann Sie Hilfe suchen sollten:

- Wenn Sie gar keine Freude an Ihrem Kind haben
- Wenn die Beziehungen zu Freunden und dem Partner/der Partnerin leiden
- Wenn Sie aggressive Impulse und Gewaltfantasien gegenüber dem Kind bemerken
- Wenn sich das Kind nicht durch Befriedigung der Grundbedürfnisse (Hunger, Schlaf, Hygiene, Nähe) beruhigen lässt
- Noch bevor Sie ausgebrannt sind

Was dann hilft:

- Der Besuch in einer Schreiambulanz oder Beratungsstelle. Ein Verzeichnis finden Sie [hier](#) ☞.
- Austausch mit anderen Eltern, um Schuldgefühle aussprechen zu können
- Die Enttabuisierung des Themas, das immer noch sehr schambehaftet ist
- Entlastung und Freiräume, um sich zu erholen
- Positive Bestärkung: Achten Sie besonders auf schöne Momente, etwa wenn Ihr Kind lächelt
- Schreibprotokolle, um besser einschätzen zu können, ob es vielleicht doch längere Ruhephasen gibt. So lassen sich auch Muster erkennen
- Routinen schaffen, um das Kind möglichst nicht zu überreizen

Laura Krämer* hat sich wenige Wochen nach der Geburt ihres Sohnes Ole* Hilfe gesucht. Auch sie sagt: "Ich habe sein Schreien nicht mehr ausgehalten." Während unseres Gesprächs gehen wir spazieren, Krämer schiebt Ole im Kinderwagen über das nasse

Herbstlaub. Er ist mucksmäuschenstill. Nur wenn die Straßenlaternen kein Licht mehr in seinen Wagen werfen, quengelt er. Er sei die dunkle Jahreszeit nicht gewohnt, sagt Krämer. Ole ist im Sommer zur Welt gekommen, genau wie ich.

Zu jener Zeit war ein Spaziergang mit ihm undenkbar. Ole brüllte von Tag eins an und hörte sechs Wochen lang nicht auf, außer im Schlaf. "Ich hatte teilweise richtig Angst vor ihm", sagt Laura Krämer. So hatte sie sich das Leben mit Baby nicht vorgestellt. Sie war mit Mitte dreißig, einem langjährigen Partner und voller Zuversicht schwanger geworden. Dass sie nicht mehr essen und trinken würde, sobald sie mit Ole allein war, gehörte nicht zum Plan. "Ich konnte ihn nicht ablegen. Und selbst auf dem Arm hat er geschrien, geschrien, geschrien." Eines Tages verlor sie die Fassung. "WAS WILLST DU VON MIR?!" brüllte sie dem Baby in sein kleines Gesicht. Und schämte sich sogleich dafür.

"Er brauchte ein wenig Zeit, um auf der Welt anzukommen"

Sie und ihr Partner wandten sich an die SchreiBabyBeratung. Sie sprachen mit Freunden und informierten sich über mögliche Ursachen. Sie schrieben Schreiprotokolle und gingen mit Ole zur Osteopathie. Die Behandlung soll Spannungen lösen und so die Verdauung und die allgemeine Regulation verbessern. Die nachweisbaren Effekte sind jedoch eher schwach.

Laura Krämer weiß nicht, ob Ole letztlich die Osteopathie half oder schlicht die Zeit. Aber nach gut sechs Wochen des Terrors wurde es endlich besser. Sie erinnert sich: "Es gab einen Tag, an dem ich ihn in den Kinderstuhlaufsatz gelegt hatte, er wach wurde – und gelächelt hat. Das war das erste Mal. Ich habe sofort geweint vor Erleichterung. Es klingt kitschig, aber mittlerweile glaube ich, dass

er einfach ein bisschen Zeit brauchte, um auf der Welt anzukommen." Ole kam zwei Wochen zu spät und mit der Zange. Sein Start ins Leben ähnelte dem meinen – nur dass bei meiner Geburt eine Saugglocke zum Einsatz kam. Auch meine Mutter sagt: "Zuerst war es so, als sei alles zu viel für dich."

Eine etablierte Erklärung für exzessives Schreien ist tatsächlich eine unterentwickelte Selbstregulation. Die medizinische Leitlinie für psychische Störungen im Säuglings- und Kindesalter spricht von einer "frühkindlichen Regulationsstörung". Der Begriff bezieht sich neben dem exzessiven Schreien auch auf Schlaf- und Fütterstörungen. Die Ursachen dafür sind Gegenstand laufender Forschung.



Nicht ohne Grund ist Schlafentzug eine Foltermethode. Er bringt Menschen ans Ende ihrer Kräfte – und an den Rand des Wahnsinns

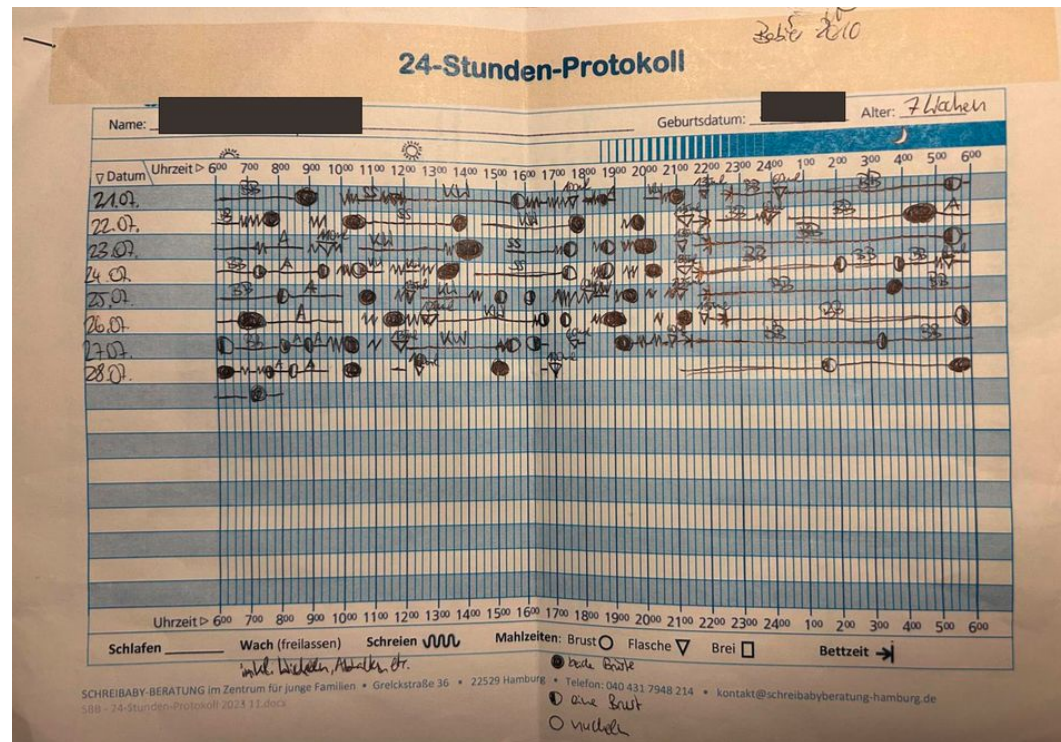
© Rob And Julia Campbell / Stocksy

Auf biologischer Ebene spielt beispielsweise das Zwei-Prozess-Modell der Schlaf-Wach-Regulation eine Rolle, das der Pharmakologe Alexander Borbély beschrieb: ein Zusammenspiel von Schlafdruck und innerer Uhr. Der Schlafdruck steigt, je länger ein Mensch wach ist. Die innere Uhr gibt derweil vor, zu welcher Tageszeit der Körper grundsätzlich auf Schlafen oder Wachen eingestellt ist. Bei Säuglingen sind beide Systeme noch unreif. Die Kinder geraten in einen Teufelskreis aus Müdigkeit und Übererregung. Sie schreien, weil sie nicht anders können.

Einige Studien untersuchten außerdem, ob psychische Vorerkrankungen der Eltern exzessives Schreien begünstigen. Das Ergebnis einer Übersichtsarbeit: Mütterliche Depressionen scheinen eher Folge als Ursache zu sein. Noch mangelt es in vielen Punkten an verlässlichen Daten. Einig ist sich die Fachwelt jedoch in einem: Das Schreien kann viele Gründe haben.

Auch Temperament und Charakter des Kindes haben einen Einfluss. "Meistens sind Schreikinder sehr neugierig", sagt Ganske. "Sie nehmen ihre Umwelt genau wahr und sind dann überreizt. Das gilt jedenfalls für Kinder, die mindestens drei Monate alt sind."

Als ich mit Ole und seiner Mutter im Café sitze, schaut er sich mit großen Augen um, zeigt auf den Teelöffel, will alles erkunden. Wie das bei mir war, will ich von meiner Mama wissen. "Du konntest nie einfach im Kinderwagen sitzen", erzählt sie. "Du musstest immer stehen, damit du alles sehen konntest, und hast überall hingezeigt."



Oles Schreiprotokoll. Mit Hilfe der Aufzeichnungen können Eltern einschätzen, wie oft ihr Kind schreit, und ob das Schreien einem Muster folgt. Manchmal zeigen die Protokolle auch: Die Lage ist weniger düster, als sie sich anfühlt (Name und Geburtsdatum wurden zum Schutz der Privatsphäre geschwärzt)

© privat

Einige Studien legen nahe, dass exzessives Brüllen mit einem erhöhten Risiko für spätere Verhaltensauffälligkeiten und ADHS-Symptome einhergeht. Ehemalige Schreikinder seien später schneller gestresst, schätzt Ganske ein. Wie sehr sich diese Merkmale ausprägen, hängt jedoch stark davon ab, wie die Eltern mit den Kindern in der Schreizeit umgehen.

In der Beratungsstelle unterstützt Ganske deshalb vor allem die psychische Verfassung der Eltern. "Das ist wie im Flugzeug. Da setzt man auch erst sich und dann seinem Kind die Sauerstoffmaske auf."

Sie nimmt in den Sitzungen auf Wunsch der Eltern zum Beispiel die Interaktionen zwischen Eltern und Kind auf Video auf und bespricht mit ihnen, wenn das Baby sie anlächelt oder Momente der Nähe entstehen. Nach sechs Sitzungen seien die meisten Familien stabiler.

Zur Zeit meiner Geburt mangelte es an Beratungsstellen. "Es gab nur ein Forum im Internet", erinnert sich meine Mutter. Dort berichteten Mütter von ähnlich schlimmen Erfahrungen. Zu sehen, dass andere Eltern auch verzweifeln, half ihr. Selbst etwas in das Forum geschrieben habe sie erst ganz zum Schluss, als ihr klar wurde: Die Schreizeit wird aufhören.

Ein halbes Jahr lang ging sie drei Tage in der Woche mit mir in einer Tagesklinik. Wir waren Teil einer ambulanten Therapiegruppe. "Diese Gruppe war ein Lichtblick und eine Entlastung. Wir haben Hilfe bekommen, und ich habe endlich gemerkt, dass es nicht an mir oder Papa liegt", sagt meine Mutter. "Du hast bei den Pfleger*innen und Ärzt*innen genauso geschrien, wenn sie sich um dich gekümmert haben."

Die gemeinsame Therapie hat uns gerettet

Erst jetzt begreife ich, wie wichtig es war, dass meine Eltern Hilfe suchten. Und wie wichtig diese gemeinsame Therapie war – auch wenn ich mich nicht an sie erinnere. Sie hat uns gerettet. Heute habe ich keine ADHS-Diagnose, keine Persönlichkeitsstörung, wohl aber ein wundervolles Verhältnis zu meinen Eltern. Irgendwie haben sie durchgehalten. Mehr als das: Sie haben mein Temperament nie klein gemacht, mein lautes Organ nie leise gedreht. Stattdessen haben sie mir gezeigt, dass man damit gemeinsam laut lachen kann, statt zu schreien.

Meine Mutter war meistens zuversichtlich, dass wir ein gutes Verhältnis zueinander haben würden. "Schreikinder bekommen viel Aufmerksamkeit, mit ihnen wird ganz viel gesprochen. Deshalb glaube ich: Wenn man es schafft, sein Kind nicht zu hassen, nicht zu schütteln, sondern immer daran zu denken, dass das Baby nichts dafür kann – dann können Schreibabys ganz kommunikative, aufgeweckte Kinder werden." Studien finde ich dazu nicht, aber ich bewundere ihre Perspektive. Ich glaube mittlerweile, dass nicht nur darum geht, wie die Liebe zum Kind diesen Ausnahmezustand überleben kann. Sondern dass Liebe der beste Weg ist, um aus dem Dunkel herauszukommen.

Dennoch hat es einen guten Grund, dass ich keine Geschwister habe. Das Nervenkostüm meiner Mutter ist in dieser Zeit zerrissen und nie wieder ganz geheilt. Auch Laura Krämer fühlt sich noch nicht so belastbar wie vor der Schreizeit. Aber sie möchte noch ein Kind, möchte nach vorn schauen.

Ich erzähle Mama von Laura und Ole Krämer. Sie sagt: "Das kann ich verstehen. Wenn es vorbei ist, will man einfach alles vergessen und weitermachen." Dann hält sie kurz inne und ergänzt: "Ich würde alles wieder so machen, um dich zu haben."

**Namen von der Redaktion geändert*

Eltern

Kinder

Entwicklung

Psychologie