

Ein Bilderbuch zur frühen Geburt

Sabine Ihle,

Lic. phil. eidg. anerkannte Psychotherapeutin, Dipl. Kunsttherapeutin FH, ist sechs Wochen vor dem errechneten Geburtstermin auf die Welt gekommen und die Geschichte rund um ihre frühe Geburt wurde in der Familie immer und immer wieder neu erzählt. Als Kind wollte sie vieles selbst ausprobieren und hatte das Vertrauen, dass ihr Papa alle kaputtten Dinge in ihrer Welt reparieren könne. Ihre Mutter ermutigte sie eigene Projekte zu verwirklichen und aus Fehlern zu lernen. Sie saß singend auf dem Kirschbaum im Garten ihrer Oma, spielte gerne Ärtzin, war viel draußen im Wald unterwegs oder in verschiedene Richtungen kreativ. Manchmal träumte sie vor sich hin und stellte sich vor, Lebenskünstlerin zu werden und möglichst vielen Kindern helfen zu können. Heute ist sie als Psychotherapeutin in einer Klinik und in eigener Praxis tätig und freut sich jeden Tag, von ihren Patient*innen und Kolleg*innen lernen zu dürfen. Zum Ausgleich liebt sie es, im Garten etwas mit den Händen zu machen, in der Natur unterwegs zu sein oder einfach mal in den Himmel zu schauen. Ihr Engagement für Bindung und Resilienz wurde ein roter Faden durch ihr Leben. Sie lebt mit ihrer Familie in Bern.



meine Mutter als Pädagogin kompetent bei der spielerischen Verarbeitung des Erlebten begleitet hat und mir viele Spiel- und Erfahrungsräume ermöglicht hat. Und wir haben bis ins Erwachsenenalter hinein immer wieder über die Erfahrungen rund um die frühe Geburt gesprochen, geweint und getrauert. Gestärkt hat mich auch, dass mir meine Eltern trotz der frühen Geburt etwas zutraut haben, ich durfte Fehler machen oder auch mal hinfallen und sie waren da, um mich zu trösten.

Was mir nach wie vor Kraft und Zuversicht gibt, ist es die Eltern und frühgeborenen Kinder auf ihrem Weg begleiten zu dürfen und an Schwierigkeiten, Rückschritten, Verletzungen und Entwicklungsschritten teilhaben zu dürfen. Ich bin dankbar über dieses mir geschenkte Vertrauen und habe großen Respekt vor den „kleinen Kämpferinnen und Kämpfern“, wie die Frühgeborenen immer wieder genannt werden.

Julia Krohn:

Ich habe von Beginn an die Kraft und den Lebenswillen meiner Tochter geglaubt. Dies hat mich besonders in den Tagen vor der Frühgeburt, in denen ich schon stationär behandelt wurde, getragen. Und nach der Geburt dieses kleinen Wesen zu sehen, das erstmal nicht allein atmen kann, sich aber schon vehement gegen das Beatmungsgerät wehrt, hat dies bei mir nur bekräftigt. Diese „Kämpferin“ ist sie bis heute geblieben – kerngesund und voller Lebensenergie.

Uns hat es zudem sehr geholfen zu sehen, wie groß die Anteilnahme an der Situation in unserem sozialen Umfeld war. Wir waren erstmal völlig aus unserem alten Leben gerissen, jede Art von Mitgefühl und Hilfe hat uns viel Kraft gegeben. Dafür bin ich noch heute sehr dankbar.

Herzlichen Dank für das Gespräch!



Die Illustrationen in diesem Artikel sind aus dem Buch „Kraken kennen keine Berge“ entnommen und stammen von Sabine Hirsig.

Empfehlung des Verlags

Sabine Ihle / Julia Krohn
Kraken kennen keine Berge
2024, Seiten, Gb
€ 20,95 (DE) / € 21,60 (AT) / CHF 28.90
ISBN 978-3-456-86308-5
Auch als eBook erhältlich



Julia Krohn, Mutter einer frühgeborenen Tochter, und ihre Psychotherapeutin Sabine Ihle, selbst früh geboren, haben zusammen ein Bilderbuch zum Thema der frühen Geburt geschrieben. Im Interview erzählen sie uns, was es mit Tinti, der Krake, auf sich hat und wie das Buch der ganzen Familie helfen kann, das Trauma der frühen Geburt spielerisch zu verarbeiten.



Sie haben die Form des Bilderbuchs gewählt für das Thema frühe Geburt, wie kam es zu dieser Idee?

Julia Krohn:

Meine Tochter kam völlig unerwartet einige Wochen zu früh auf die Welt. Die Frühgeburt und das Ganze drum herum waren für mich sehr traumatisch. Ich stand unter Schock und empfand einen absoluten Kontrollverlust, die Angst um meine Tochter war sehr groß und ich litt stark unter der Trennung von ihr.

Sabine begleitete mich von Beginn an als Psychotherapeutin auf der Neonatologie. Sie half mir, die Situation anzunehmen und in einem ersten Schritt zu verarbeiten. Am Ende dieses Prozesses fragte ich sie nach einem Bilderbuch, mit welchem ich meiner Tochter die Geburtsgeschichte kindgerecht mit auf den Weg geben konnte.

Sabine Ihle:

Ich darf seit über 10 Jahren Eltern mit einem frühgeborenen Kind als Psychotherapeutin auf der Neonatologie der Universitätsklinik für Kinderheilkunde Bern im stationären und ambulanten Setting begleiten. Auf Julias Nachfrage suchte ich nach einem geeigneten Bilderbuch, welches die Familien bei der Verarbeitung der frühen Geburt unterstützt. Da ich kein solches Buch gefunden habe, entstand die Idee zum Bilderbuch „Kraken kennen keine Berge“. Mein Ziel war es, den Eltern ein Buch mit auf den Weg zu geben, welches den Aufbau sicherer Bindungsmuster begleitet und die Kinder zur spielerischen Verarbeitung anregt.

Ab welchem Alter kann man mit frühgeborenen Kindern das Buch anschauen und die Texte vorlesen?

Sabine Ihle:

Wir empfehlen, von der Geburt an mit dem frühgeborenen Kind zu sprechen und ihm vorzulesen. Auch wenn es den Text noch nicht versteht, fördert das Vorlesen die kognitive und sprachliche Entwicklung des Kindes. Bereits im Kleinkindalter nehmen Kinder durch das Vorlesen und Erzählen von Bilderbüchern einzelne Buchstaben und Wörter wahr und beginnen ein visuelles Verständnis für die bunten Bilder zu entwickeln.

Das Bilderbuch von Tilda und Tinti eignet sich zum gemeinsamen Anschauen ab dem Alter von 3 Jahren. Dabei können die Eltern, Fach- oder Bezugspersonen nichts falsch machen, sondern dürfen sich von den chronologisch angeordneten Bildern und den Fragen des Kindes leiten lassen. Der Text ist so gehalten, dass die eigenen Themen und Geschichten jeder Familie Platz haben, erzählt zu werden und die Kinder zum spielerischen Verarbeiten der Erfahrungen rund um die frühe Geburt angeregt werden. Es geht darum, dass das vorsprachlich Erlebte in Worte gefasst werden kann und die Kinder damit Zugang zu ihrer eigenen Geschichte bekommen. So können die frühgeborenen Kinder bei Schuleintritt selbstbewusst über ihren eigenen Start ins Leben sprechen und erleben sich im besten Falle erstmals als resilient.

Julia Krohn:

Meine Tochter habe ich mit 3.5 Jahren in den Entstehungsprozess des Buches einbezogen. Sie hat oft mitbekommen, wie ich mit meinem Mann über das Buch gesprochen habe, wir haben zusammen die ersten Skizzen angeschaut, ich habe ihr die Geschichte immer wieder vorgelesen. Ab dem Zeitpunkt hat sie angefangen das Thema ihrer Frühgeburt spielerisch zu verarbeiten: seitdem wird bei uns immer wieder die Neonatologie mit sämtlichen Apparaturen, verkabeltem Baby und Häkelkrake nachgespielt. Und sie stellt viele Fragen.

Mich berührt dies auf der einen Seite immer wieder sehr und kostet in diesen Momenten viel emotionale Kraft. Aber auf der anderen Seite bestärkt es mich auch sehr in unserer Absicht, durch dieses Buch mit Kindern über ihren frühen Start ins Leben in den Dialog zu treten.



Eine Hauptfigur im Buch ist die Krake Tinti. Welche Bedeutung hat dieses Tier im Zusammenhang mit der frühen Geburt und hier im Buch?

Sabine Ihle:

Die gehäkelte Krake ist mit ihren Tentakeln zum Maskottchen der Frühgeborenen geworden. In vielen Kliniken bekommt jedes frühgeborene Kind zur Geburt einen faustgroßen gehäkelten Oktopus geschenkt.

Schon in der Gebärmutter halten die Babys die Nabelschnur mit ihren Fingern, um sich zu beruhigen. Die gehäkelten Tentakel passen perfekt für den gut ausgebildeten Greifreflex der frühgeborenen Kinder. Weiterhin dienen sie der Regulation und lenken vom Greifen der Schläuche und der Magensonde ab.

Julia Krohn:

Das erste Stofftier meiner Tochter wurde durch die Frühgeburt eine Häkelkrake. Die Krake lag ab Geburt bei ihr im Inkubator, sie „spielte“ immer wieder damit. Für die Geburtsanzeige wählten wir zwei Fotos, eins im Inkubator, eins zu Hause, beide mit der Krake im Größenvergleich. Dadurch ausgelöst entstand die Idee, die Geschichte aus der Perspektive einer Krake zu erzählen, die wie ein „imaginativer innerer Freund“ für die Kinder ist.

Tinti ist der Emotionsträger und Verbündete, der niemals aufgibt, nie den Humor verliert und die Kinder dabei begleitet, alle Gefühle erleben zu dürfen.

Warum sagt man, dass nicht nur das Kind frühgeboren ist, sondern die ganze Familie?

Sabine Ihle:

Im Rahmen der familienzentrierten Neonatologie ist es uns ein Anliegen, die ganze Familie bei dem anspruchsvollen Start ins Leben zu begleiten. Eine Frühgeburt tritt zwar nicht immer unerwartet ein, stürzt Eltern jedoch häufig in eine emotionale Krise und bringt neben dem ohnehin schon anspruchsvollen Übergang zur Elternschaft weitere Belastungen mit sich. Viele Eltern berichten von Schuldgefühlen, vom Gefühl eines massiven Kontrollverlusts, vom Leiden an der Trennung zum Kind und von Unsicherheiten den Bindungsaufbau auf der Intensivstation anzubahnen. Eine verkürzte Schwangerschaft und die Unmöglichkeit, so für das Baby sorgen zu können, wie die Eltern sich das gewünscht hätten, führt zu Verunsicherungen und einer Schwächung der intuitiven elterlichen Kompetenz. Elterliche Depressivität und anhaltende Ängste sind nach einer Frühgeburt häufiger und beeinträchtigt das Funktionieren der Familie ist auch noch mehrere Jahre nach einer frühen Geburt nachweisbar. Frühgeborene Kinder und ihre Eltern brauchen besondere Begleitung, um eine sichere Eltern-Kind-Bindung aufbauen zu können, da beide in ihrer Kommunikationsfähigkeit und Wahrnehmung beeinträchtigt sind.

Darum versuchen wir in der Klinik einen Rahmen zu schaffen, in dem sich auch die Eltern emotional abgeholt und getragen fühlen und so können Eltern und Kind zusammen in der „extrauterinären Gebärmutter“ der Neonatologie nachreifen, in der Situation ankommen und Coping-Strategien entwickeln. Im besten Fall machen Eltern und Kind gereift und mit einem sicheren Gefühl den Schritt von der Neonatologie nach Hause und werden auf ihrem Weg weiterhin begleitet.

Julia Krohn:

Für mich gab es einen Schlüsselmoment, als Sabine zu mir sagte, dass nicht nur meine Tochter früh geboren wurde, sondern mein Mann und ich nun auch „frühgeborene Eltern“ seien. Und da hat sich bei mir wie ein Schalter umgelegt, da ich den Fokus bis dahin nur auf meine Tochter gerichtet hatte. Ich konnte für mich ab da diesen anfänglichen Ausnahmestand akzeptieren und viel besser Hilfe von außen annehmen.

Wie hoch ist der Anteil von Frühgeburten in Deutschland etwa und was können die Ursachen dafür sein?

Sabine Ihle:

Aktuell kommt jedes 11. Kind als sogenanntes Frühchen, also vor der vollendeten 37. Schwangerschaftswoche (SSW) zur Welt. Das entspricht einem Anteil von 6-8%. Der größte Teil dieser Kinder wurde zwischen der 32-36. SSW geboren.

Die Ursachen für eine Frühgeburt können unterschiedlich sein. Es hängt auch davon ab, ob die Geburt aufgrund früh-

zeitiger Wehen, spontanem Blasensprung oder Komplikationen medizinisch eingeleitet wird. Häufig spielen mehrere Faktoren eine Rolle, die sowohl bei der Mutter, beim Kind, als auch im Umfeld liegen können. Ursachen für die Frühgeburt können eine Infektion, schwangerschaftsbedingter Bluthochdruck, Erkrankungen der Gebärmutter, Mehrlingsschwangerschaften, psychischer Stress, Erkrankungen der Gebärmutter, Störungen des Stoffaustausches zwischen Mutter und Kind oder andere sein. Durch die medizinischen Fortschritte überleben heutzutage immer mehr extrem früh geborene Kinder.



Im Buch bekommt die Familie Besuch von Frau Klangspiel, einer Musiktherapeutin. Was kann Musiktherapie bei frühgeborenen Familien bewirken?

Julia Krohn:

Ich war anfangs skeptisch gegenüber der Musiktherapie. Ich sah dies als zusätzlichen Termin in einem bereits straffen Zeitplan mit Pflegerunden, Schlafphasen, „Känguru“, Arztvisiten, Physiotherapie, Psychotherapie, Milch abpumpen, pendeln zwischen Klinik und zu Hause.

Aber als die Musiktherapeutin das erste Mal da war, während ich meine Tochter im „Känguru“ hatte und selbst sehen konnte, wie sich ihre Atemfrequenz bei der Musik beruhigte und stabilisierte, waren meine Zweifel verflogen. Die Besuche zählten für uns zu den entspannten Momenten auf der Neonatologie.

Sabine Ihle:

Wir machen sehr gute Erfahrungen mit dem Angebot der Musiktherapie. Die Musiktherapeutin kann sowohl die zum Teil hoch gestressten Eltern als auch die frühgeborenen Kinder oder beide zusammen abholen. Die Gehirne von frühgeborenen Kindern sind noch unausgereift. Die Therapie

bewirkt sowohl bei den Kindern als auch den Eltern eine Entspannung. Zusätzlich beruhigen sich die häufig vorhandenen Ängste der Eltern, dies wirkt sich beruhigend auf die Kinder aus. Die Musiktherapie wirkt nachweislich positiv und schützend auf die Gehirnentwicklung des frühgeborenen Kindes.



Was hat es mit der Känguru-Methode auf sich?

Sabine Ihle:

Die Känguru-Methode ist ein fester Bestandteil der Entwicklungsfördernden Pflege auf der Neonatologie. Dabei liegt das mit einer Windel bekleidete Baby auf der nackten Brust der Mutter oder des Vaters. Auf diese Weise nimmt es deren Wärme, Herzschlag, Atmung und Geruch wahr und erfährt so die Eltern mit allen Sinnen. Durch den Haut-zu-Haut-Kontakt zwischen dem Kind und Eltern wird das Hormon Oxytocin ausgeschüttet. Oxytocin gilt als Schlüsselhormon für den Bindungsaufbau. Die körperliche Nähe hilft allen Beteiligten eine emotionale Bindung aufzubauen und die frühe Trennungserfahrung auszugleichen. Meistens entspannen sich die Eltern und stabilisieren sich die Kinder während dieser innigen Zeit und können gemeinsam ankommen.

Julia Krohn:

Für mich waren die Stunden im „Känguru“ mit meiner Tochter die schönsten, innigsten und intensivsten Momente auf der Neo. Dies waren am Anfang die einzigen Momente, sie wirklich zu spüren und kennenzulernen. Heute, vier Jahre später, kann ich diese Situationen innerlich noch genau abrufen.

„Kraken kennen keine Berge. Ein Abenteuer rund um die frühe Geburt“ kann frühgeborene Familien unterstützen, die Erfahrungen zu verarbeiten. Was hat Ihnen selbst als frühgeborenes Kind und als frühgeborene Mutter Kraft gegeben und geholfen?

Sabine Ihle:

Für mich war es ganz wichtig, in ein tragfähiges Umfeld mit Eltern, Großeltern und einem großen Freundeskreis hinein geboren zu werden. Es kümmerten sich einige verlässliche Bezugspersonen um mich und meine Eltern haben Hilfe von allen Seiten angenommen. Was geholfen hat, war das mich