

**Zeitschrift:** Hebamme.ch = Sage-femme.ch = Levatrice.ch = Spendrera.ch  
**Herausgeber:** Schweizerischer Hebammenverband  
**Band:** 114 (2016)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Babysignale sehen und verstehen  
**Autor:** Derksen, Bärbel  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-949253>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Babysignale sehen und verstehen

Babys berühren uns auf eine besondere Art und Weise. Wir sind schnell von ihnen begeistert und fasziniert, auch wenn sie noch nicht mit uns reden können. Sie drücken ihre Gefühle und Interessen über ihren gesamten Körper aus, manche Signale sind deutlich und klar, andere dagegen eher fein und nicht gleich verständlich. Es ist nicht immer einfach, diese besondere nonverbale Sprache richtig zu verstehen.

.....  
Bärbel Derksen

Jedes Kind ist von Beginn an einzigartig und sehr individuell (Largo, 2009). Allen gemeinsam ist der innere Motor, die Neugier, die Welt zu entdecken und sich mit der Umgebung auseinanderzusetzen. So ist es für Eltern einerseits spannend und aufregend, ihr besonderes Baby in den ersten Monaten kennenzulernen. Auf der anderen Seite kann es auch Angst machen und sehr irritierend sein, sodass der gemeinsame Start nicht immer gelingt und die frühe Beziehung belasten kann. In dieser Phase sind Hebammen wichtige Vertrauenspersonen für die Eltern, und sie unterstützen mit ihrem umfangreichen Fachwissen den frühen Start ins Familienleben.

## Nonverbale Ausdrucksweisen verdeutlichen

Hebammen haben hier eine ganz besondere Aufgabe. Ihre Erfahrungen und ihr Wissen werden von den Eltern hoch geschätzt, und das Vertrauen in ihre Kompetenzen ist gross. Nicht nur die originäre Wochenbettbetreuung ist ermutigend und förderlich, sondern auch die psychosoziale Unterstützung ist von grosser Bedeutung. Eine Hebamme kann helfen, die nonverbalen Ausdrucksweisen der Babys für die Eltern stärker sichtbar zu machen und bei der Übersetzung dieser Signale zu helfen, sodass ein «Engelskreis» der Beziehung in Gang kommen kann (Papoušek, 2004).

.....  
Autorin



**Bärbel Derksen**, dipl. Psych., Psych. Psychotherapeutin, Eltern-Säuglings-Beratung und Therapie, Kompetenzzentrum Frühe Hilfen an der Fachhochschule Potsdam, Familienzentrum.

Entwicklungspsychologische Erkenntnisse der letzten Jahrzehnte haben Erstaunliches über Babys und ihre besonderen Fähigkeiten zu Tage gebracht. Ihre frühkindlichen Verhaltensweisen sind nicht nur auf Nahrung und Schlaf ausgerichtet, sondern besonders eindrücklich und wichtig sind seine kommunikativen Fähigkeiten, mit denen das Neugeborene schon von Beginn an mit seiner Umwelt in Beziehung treten kann. Es sucht nach menschlichem Kontakt und reagiert auf menschliche Zuwendung besonders intensiv. Von Anfang an setzt sich das Baby mit der Umgebung auseinander und versucht, die vielfältigen Erfahrungen zu verarbeiten, und es entwickelt immer mehr Fertigkeiten. Diese Fähigkeiten sind zunächst sehr eng mit seiner körperlichen Entwicklung verbunden, und das Baby zeigt auf eine mehr «körperliche» Art, wie es ihm geht und woran es Interesse hat.

## Entwicklungsmodell als Unterstützung

Um differenzierter in die Beobachtung und Einschätzung spezifischer, einzelner Verhaltensweisen des Kindes einzutauchen, ist das Entwicklungsmodell von Als (1982) sehr hilfreich. Auf der Grundlage ihrer Forschungsarbeiten in der Neonatologie hat sie es entwickelt, um die kindlichen Befindlichkeitsausdrücke und Beruhigungsstrategien noch genauer zu erfassen. Die Feinzeichen der Befindlichkeit können in vier Systemen beobachtet werden: die Systeme Physiologie und Motorik als Basissysteme, darauf aufbauend das System der Bewusstseinszustände und das der Kommunikation/Interaktion. Säuglinge zeigen ihre momentane Befindlichkeit noch sehr stark über ihre physiologischen und motorischen Reaktionsweisen. Im physiologischen Basissystem werden Merkmale der Hautfarbe, Atmung, nervale und viszerale Reaktionen zusammengefasst. Die Art der Atmung, die Veränderung der Hautfarbe, Zuckungen oder Zittern, Rülpsen oder Erbrechen sagen etwas über den gesundheitlichen Zustand des Babys aus. Wenn viele dieser Zeichen zu beobachten sind, ist das Kind körperlich belastet oder krank. Treten dagegen wenige dieser Zeichen auf, ist es eher stabil und gesund. Im motorischen System zeigt das Kind über seinen Muskeltonus und/oder die Art der Bewegungen, wie es ihm geht. Sind seine Bewegungen altersentsprechend zielgerichtet und hat es einen ausgeglichenen Muskeltonus, ist es balanciert. Rudernde Bewegungen oder starke Anspannung sind dagegen Zeichen von Anstrengung und Belastung.

Tabelle 1

### Beispiele für Verhaltensweisen, die Zuwendung oder Abwendung signalisieren können

Beobachtungssysteme	Zugewandt/offen/ausgeglichen	Abgewandt/irritiert
System der Physiologie	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Rosige Hautfarbe</li> <li>– Gleichmässige Atmung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Blasse Haut, marmoriert</li> <li>– Unregelmässige Atmung</li> <li>– Zittern/zucken</li> <li>– Schluckauf, spucken, grimassieren</li> </ul>
System der Motorik	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Zielgerichtete Bewegungen</li> <li>– Ausgeglichener Muskeltonus, weiche Bewegungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Anspannung, schlaffe Haltung</li> <li>– Ziellose, unkoordinierte Bewegungen, überstrecken, Finger oder Zehen spreizen</li> </ul>
System der Bewusstseinszustände	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Stabil wach und aufmerksam</li> <li>– Fängt kleinere Irritationen ab</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Schnell zwischen den Zuständen wechseln, quengeln oder schreien, durch weitere Reize schnell erregt</li> </ul>
System der Interaktion/Kommunikation	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Blickkontakt, Aktivität verfolgen, lächeln, aktiv nach Interessantem suchen</li> <li>– Offene, lebendige Mimik</li> <li>– Lautieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Sich abwenden, Blickkontakt vermeiden, kaum Mimik, nicht auf Ansprache reagieren, «Weingesicht», «durchstarren» und leerer Blick</li> </ul>

Tabelle 2

### Beispiele für regulatorische Kompetenzen

Selbstregulatorische Kompetenzen	Hände zusammenlegen, Hand zum Mund, Hand zum Körper, auf den Bauch legen, abstützen, Hand nuckeln, saugen, Füsse zusammenlegen, Füsse abstützen, Beine anziehen, wippen/schaukeln, sich selbst einkuscheln, plappern, Hand vor das Gesicht legen, sich abwenden, Kopf senken, Blick nach unten richten, sich überstrecken/sich wegdrücken, Gegenstand festhalten, sich zudecken, Gegenstand in den Mund nehmen, Festhalten am eigenen Körper/an der Kleidung
Regulatorische Kompetenzen mit Hilfe einer Bezugsperson	Person festhalten, sich an eine Person anlehnen, aktiv Körperkontakt herstellen, kuscheln, anschmiegen

Natürlich drückt das Neugeborene auch über seine Bewusstseinszustände aus, was es benötigt. Ein gesundes Kind hat alle sechs Bewusstseinszustände (Brazelton, 1994) zur Verfügung, und sein Gegenüber kann diese eindeutig erkennen und voneinander unterscheiden. Ein ausgeglichenes Baby kann für sein Alter entsprechend lange wach und aufmerksam sein und fängt kleinere Irritationen gut ab. Im System der Kommunikation/Interaktion werden Vokalisation, Blickkontakt, Mimik und Gestik erfasst.

#### Aussehen und Verhalten geben Aufschluss

Um ein Baby in seinem momentanen kommunikativen Fähigkeiten und emotionalen Zustand besser zu verstehen, reicht die Beobachtung eines einzelnen Verhaltens oft nicht aus. Erst aus der Gesamtschau der Signale kann auf die kindlichen Befindlichkeit geschlossen und eine geeignete Handlungsweise abgeleitet werden.

Ein zufriedenes, waches Baby ist offen für Kommunikation. Es verfolgt mit den Blicken, es lächelt vielleicht und lautiert. Seine Haut ist rosig, seine Atmung leise, und seine Hände versuchen, zielgerichtet einen Gegenstand zu ergreifen. Ein plötzliches Geräusch irritiert das Kind nicht, es bleibt zugewandt und offen. Für eine Bezugsperson bedeutet dies, das Kind ist für Kommunikation und Austausch bereit, sucht Beziehung und möchte die Welt entdecken.

Wenn ein Kind dagegen irritiert und erschöpft ist, wird es seinen Blick abwenden, es wird still oder beginnt zu quengeln. Seine Bewegungen werden unruhiger und zielloser, es spannt sich an. Gleichzeitig atmet es schneller und bekommt vielleicht einen Schluckauf. Zunehmend wird deutlich, dass das Kind überfordert ist und Unterstützung braucht, damit es sich wieder stabilisieren und beruhigen kann. Hier braucht es eine Pause oder zusätzliche Beruhigung.

### Hilfsmittel und Unterstützung

- DVD: Derksen, B. und Thiel, Th. (2006). Charlotte und Felix, Kleine Prozessgeschichte der Befindlichkeitsveränderungen zweier drei Monate alter Kinder beim Wickeln und Spielen mit ihren Müttern. Eine filmische Verhaltenskonstruktion. Zu bestellen unter [derksenb@t-online.de](mailto:derksenb@t-online.de)
- Film: Signale des Babys, ein filmisches Lexikon der Baby-sprache von Anja Freyhoff und Thomas Uhlmann, unter [www.youtube.com](http://www.youtube.com), Stichwort «Signale des Babys» eingeben
- Materialien: Ziegenhain, U. et al. im Auftrag des Ministeriums für Integration, Familie, Kinder, Jugend und Frauen Rheinland-Pfalz (2012). Auf den Anfang kommt es an – Ein Kurs für junge Eltern. 2., überarbeitete und erweiterte Auflage. Mainz: Landeszentrale für Gesundheitsförderung
- Fachgesellschaften: Nationales Zentrum Frühe Hilfen, [www.fruehe-hilfen.de](http://www.fruehe-hilfen.de); German speaking Assoziation of Infant Mental Health, [www.gaimh.org](http://www.gaimh.org)

Bei beiden Beispielen werden Verhaltensweisen aus den verschiedenen Systemen beobachtet, welche die Bezugsperson erfasst und miteinander kombiniert, sodass sie erkennt, was das Kind mit diesen Verhaltensweisen ausdrücken möchte.

#### Kann sich das Baby selbst beruhigen?

Nun können die Verhaltensweisen in sehr deutliche oder subtile Zeichen unterteilt werden. Ein langer Blickkontakt mit einem fröhlichen Lachen sind deutliche Zeichen für Offenheit und Zuwendung, eine entspannte Haltung mit einem ruhigen Gesichtsausdruck sind dagegen eher feine Signale. Schreien ist ein sehr deutliches Zeichen der Irritation, Finger spreizen und leichte Anspannung eher feine Zeichen für eine beginnende Abwendung (Ziegenhain et al., 2010; Derksen und Lohmann, 2009) (siehe Tabelle 1).

Je mehr physiologische und motorische Feinzeichen der Irritation auftreten, desto stärker ist das Kind belastet und braucht Hilfen. Neben den Feinzeichen der Befindlichkeit sind die regulatorischen Kompetenzen eines Kindes von zentraler Bedeutung. Sie helfen ihm, einen inneren Zustand der Ruhe und Offenheit herzustellen oder wieder zu erlangen. Unter den regulatorischen Kompetenzen werden alle Fähigkeiten des Kindes verstanden, sich zu beruhigen. Es sind also Strategien oder Hilfsmittel, um Irritationen oder Anstrengungen zu bewältigen. Dabei verfügt das Kind über eigene, selbstregulatorische Fähigkeiten wie z. B. sich abstützen, Hände zusammenlegen, an den Fingern nuckeln, wegschauen. Wenn die Belastungen ansteigen, nehmen manche Kinder auch Gegenstände zu Hilfe wie Schuller oder Kuscheltuch, um sich zu entspannen. Bei sehr grosser Anstrengung hilft jedoch nur noch die Bezugsperson als externe Regulationshilfe, die beruhigend spricht, Körperkontakt herstellt und versucht, die Not zu beenden (siehe Tabelle 2).

Zum Glück besitzen viele Eltern intuitive elterliche Kompetenzen, die sie nutzen können, um die Entwicklung ihres Babys zu unterstützen und zu fördern. Diese (Papoušek, 1994) sind ein biologisch verankertes Verhaltensrepertoire, das optimal auf die Bedürfnisse und

Fähigkeiten des Babys abgestimmt ist. Es wird durch das typische «Kindchenschema» ausgelöst und nicht bewusst gesteuert. Mit diesem Verhalten passen sich die Eltern intuitiv an die Fähigkeiten und Lernbedürfnisse des Neugeborenen an. Doch nicht immer wird dieses besondere Verhalten aktiviert, da es durch verschiedene Faktoren wie z. B. Depression der Bezugsperson unterdrückt werden kann.

#### Frühe Hilfen für Eltern

Die Signale der Säuglinge sind vielfältig, und deren non-verbale Sprache ist einzigartig und komplex. Je mehr Verhaltenszeichen adäquat gelesen und verstanden werden, desto mehr Kompetenzen entwickelt das Kind, und die Eltern werden in ihrer Erziehung sicherer. Eine sichere Bindungsbeziehung baut sich auf (Bowlby, 2014). Doch auch wenn Eltern und andere Erwachsene intuitive elterliche Verhaltensweisen besitzen, kann es noch zu Missverständnissen in der Kommunikation kommen, was den Aufbau einer sicheren Bindung behindert. Hier können Fachkräfte der «Frühen Hilfen» und besonders Hebammen helfen und Familien begleiten.

Hebammen können die Eltern motivieren, sich auf eine Entdeckerreise zu begeben, um ihr einzigartiges Kind in seinen Ausdrucksweisen verstehen zu lernen. Dafür braucht es zunächst ein wenig Zeit, um die Verhaltensweisen gemeinsam zu beobachten und zu entdecken. Wenn auch sehr kleine Signale beobachtet und benannt werden, steigert dies die Bedeutung dieser Feinzeichen. Diese Wertschätzung verstärkt die Begeisterung und Beteiligung der Eltern und eröffnet neue Wege des Kennenlernens. Mit einer erfahrenen Fachkraft wird die Aufmerksamkeit auf kindliche Signale gestärkt und mit ihr gemeinsam Ideen entwickelt, diese zu deuten. Dabei geht es nicht darum, die Eltern zu belehren, sondern unterschiedliche Interpretationsmöglichkeiten zuzulassen, zu besprechen und gegebenenfalls durch Hinweise zu ergänzen. Es ist eine gemeinsame Suche und Annäherung an eine Sprache, die nicht immer leicht zu verstehen ist. Gemeinsam gelingt es jedoch meist besser.

#### Literatur

- Als, H. (1982) Toward a synactive theory of development: Promise for the assessment and support of infant individuality. «*Infant Mental Health Journal*», 3, 229–243.
- Bowlby, J. (2014) Bindung als sichere Basis. Grundlagen und Anwendungen der Bindungstheorie. München: Reinhardt.
- Brazelton, T. B. (1994) Babies erstes Lebensjahr. München: dtv.
- Derksen, B. und Lohmann, S. (2009) Baby-Lesen. Die Signale des Säuglings sehen und verstehen. Stuttgart: Hippokrates.
- Largo, R. (2009) Babyjahre. De frühkindliche Entwicklung aus biologischer Sicht. München: Piper.
- Papoušek, M. (1994) Vom ersten Schrei zum ersten Wort. Anfänge der Sprachentwicklung in der vorsprachlichen Kommunikation. Bern: Hans Huber.
- Papoušek, M. et al. (2004) Regulationsstörungen der frühen Kindheit. Bern: Hans Huber Verlag.
- Ziegenhain, U. et al. (2010) Lernprogramm Baby-Lesen. Übungsfilme für Hebammen, Kinderärzte, KinderkrankenpflegerInnen und Sozialberufe. Stuttgart: Hippokrates.

Literaturempfehlungen der Berner Fachhochschule, Fachbereich Gesundheit, Disziplin Geburtshilfe  
zusammengestellt von Ilse Steininger, Hebamme MSc, Dozentin

Bruijn, M. und Gould, D. (2016)

**How to heal a bad birth**

Birthtalk.com

Diese englischsprachige Neuerscheinung ist ein Handbuch für Frauen, die eine schwierige, enttäuschende oder auch traumatisierende Geburt erlebt haben und danach suchen, was mit ihnen geschehen ist und warum sie so fühlen, wie sie fühlen. Für Frauen, die ihre Erlebnisse verarbeiten wollen, damit sie ihr Leben weiterleben können. Dieses Buch offeriert Ideen und Werkzeuge, um mit den emotionalen Auswirkungen umgehen zu lernen, die Partnerbeziehung zu festigen, mit dem Kind in Beziehung zu treten und mit Gefühlen wie Traurigkeit, Versagen, Schuld und Wut besser umzugehen. Auch eine nachfolgende Geburt wird thematisiert, und es wird aufgezeigt, wie eine solche Geburt zu einer positiveren Erfahrung führen kann. Aufgebaut ist dieses Handbuch auf einer ausserordentlichen Anzahl an Fallbeispielen aus der Praxis, die sehr eindrücklich und anschaulich sind. Sie fördern das Verständnis für die Situation der Frau und ihrer Familien.

Das gut strukturierte und gehaltvolle Buch eignet sich ebenfalls für alle, die Wöchnerinnen nach einer «bad birth» erleben, begleiten und betreuen (Familie, Freunde und Fachpersonen). Deshalb ist es auch empfehlenswert für Hebammen, die Frauen über das Frühwochenbett hinaus betreuen und diesen mehr bieten wollen als vermeintlich tröstende Worte.

Sahib, T. (2013)

**Es ist vorbei – ich weiss es nur noch nicht.**

**Bewältigung traumatischer Geburtserfahrungen**

Eigenverlag



Die Autorin Tanja Sahib ist Diplompsychologin und Traumatherapeutin. Ihr Buch basiert auf einer zehnjährigen Erfahrung in der Beratungsstelle Familienzelt des Vereines Selbstbestimmte Geburt und Familie, wo sie Frauen und Familien nach der traumatisierenden Geburt eines Kindes begleitet. Dies ist in jeder Zeile und in jeder Formulierung spürbar.

Das gut strukturierte und lesbare Buch wendet sich primär an Mütter, Väter, Angehörige und Freunde. Es beschreibt eindrücklich, wie es zu einer traumatisierenden Geburt kom-

men kann. Betroffene Frauen werden zitiert; sie fühlen sich wie gelähmt und beschreiben, wie Lebensfreude und Zuversicht schwinden.

Das Buch bietet Grundlagenwissen zu Geburtstraumen und enthält eine Beschreibung eines Heilungsprozesses in seinem dynamischen Verlauf. Anschaulich werden mittels Beispielen, Fragen und praktischen Übungen konkrete Hilfestellungen beim Prozess der Bewältigung und der Verarbeitung des Traumas gegeben. Daneben finden sich Anregungen für Angehörige und Freunde, die auch für Hebammen hilfreich und wertvoll sind. Das Buch schliesst mit einem Zusatzkapitel, das der mutigen Vorbereitung auf eine nächste Geburt gewidmet ist. Ich empfehle dieses Buch, weil ich Frauen betreut habe, wie sie in diesem Buch beschrieben und zu Wort gekommen sind. Es gibt anschauliche Hinweise zur Beobachtung des Heilungsprozesses nach einer traumatisierenden Geburt und konkrete Anregungen zur praktischen Begleitung traumatisierter Frauen durch die Hebamme.

Anderssen-Reuster, U. (Text) und Mora, E. (Illustration) (2015)

**Wie Bindung gut gelingt: Was Eltern wissen sollten**

Stuttgart: Schattauer

Die erfahrene Psychotherapeutin Ulrike Anderssen-Reuster zeigt, wie die Eltern-Kind-Beziehung gestärkt und eine sichere Bindung aufgebaut werden kann – gerade auch dann, wenn die äusseren Umstände nicht perfekt sind: Wenn Eltern von Zweifeln und Sorgen geplagt werden, manchmal überfordert sind und vielleicht auch als Kind Erfahrungen gemacht haben, die nicht einfach waren. Das Buch deckt die Zeit von der Schwangerschaft bis zum dritten Lebensjahr ab, wobei leider das Kapitel zur Bindungsförderung unter der Geburt und die Auswirkungen des Geburtserlebnisses auf die Bindung zu kurz geraten sind.

Die Autorin erklärt die verschiedenen Bindungstypen bei Eltern und beschreibt, wie die eigene Kindheit oder die Partnerbeziehung sich auf die Bindung zum Kind auswirken kann. Zum Kind werden Bindungstypen, die Entwicklung des kindlichen Gehirns und kindliche Regulationsstörungen (Schreien, Schlafstörungen, Gedeihstörungen u. a.) sowie mögliche Komplikationen beschrieben. Die Autorin gibt Ratschläge zu einer gelingenden Eltern-Kind-Kommunikation.

Das Buch wird durch ansprechende Illustrationen und aus dem Leben gegriffenen Beispielen abgerundet, die zeigen, wie schwierige Situationen gemeistert werden können und welche Hilfen möglich sind. Ausgewählte Achtsamkeitsübungen helfen den Eltern, zur Ruhe zu kommen und sich selbst bewusster wahrzunehmen. Eine sichere Bindungserfahrung ist für jeden Menschen ein lebenslanger Schutzfaktor vor Stress sowie psychischen und körperlichen Erkrankungen. Das Buch kann Hebammen helfen, das Bindungsverhalten von Eltern und Kind zu beobachten und wo nötig zu fördern.