

Sie brauchen Geduld, Zuversicht und Ausdauer – und natürlich Humor

Wenn das Schlafverhalten Ihres Kindes Sie davon abhält, nachts ausreichend ununterbrochenen Schlaf zu bekommen, führt Ihr eigenes Schlafdefizit dazu, dass Sie nicht klar denken oder wohlüberlegt handeln können. Und als wäre das nicht schlimm genug, wollen wohlmeinende Menschen Ihnen vielleicht einreden, dass Ihr Kind sich falsch und nicht normal verhalte und dass es allein Ihre Schuld sei, dass Ihr Kleines nicht ohne Schwierigkeiten zu Bett geht und die ganze Nacht durchschläft.

»Du bist zu nachgiebig«, sagen sie dann. »Deine Probleme sind hausgemacht«, erklären diese Kritiker, »denn du stillst sie nachts oder bringst ihr eine Flasche, wenn sie wach wird, nimmst sie mit in dein Bett, legst sie nicht zum Mittagsschlaf hin, lässt sie zu lange mitagschlafen« und so weiter und so fort. Diese Besserwisser erklären Ihnen auch, dass Sie

das Problem umgehend lösen könnten, wenn Sie Ihr Kind zu Bett brächten, die Zimmertür verriegelten, Ohrstöpsel in die Ohren steckten und den kleinen Schreihals so lange weinen ließen, bis er eingeschlafen wäre. Doch dieser Ratschlag macht alles nur noch schlimmer, also lassen Sie uns schnell Licht ins Dunkel bringen.

Ist es Ihre Schuld?

Fangen wir zunächst einmal mit dem Vorwurf an, dass es die Schuld der Eltern sei, wenn das Kind nicht gut schläft. Die amerikanische »National Sleep Foundation« (Nationale Stiftung Schlaf) hat 1.473 Familien zum Schlafverhalten ihrer Kinder befragt. Eine der Fragen bezog sich auf Veränderungen des Schlafverhaltens der Kinder. 77 Prozent der Befragten, die Kinder im Alter zwischen 12 und 25 Monaten betreuten, und 82 Prozent derer, die Kinder im Alter zwischen 3 und 6 Jahren zu Hause hatten, gaben an, dass sie »etwas am Schlafverhalten ihrer Kinder ändern würden, wenn sie könnten«. Nun sagen Sie mir: Machen alle diese Eltern etwas falsch? Oder wäre es vielleicht möglich, dass kleine Kinder schlicht und ergreifend gar

nicht so schlafen, wie Erwachsene es tun? Vielleicht ist das Einzige, was falsch ist, die Erwartung, dass Kleinkinder schlafen sollten wie wir Großen.

Es stimmt: Das, was wir Erwachsenen machen, wirkt sich auf unsere Kinder aus. Doch Kinder sind komplizierte Wesen, und würden Sie alles anders machen, hätten Sie dennoch Schwierigkeiten mit dem Schlafverhalten Ihrer Tochter oder Ihres Sohnes, sie sähen nur anders aus. Glauben Sie mir: Ich erhalte Monat für Monat kistenweise Briefe von übermüdeten Eltern, die alle ganz ähnliche Sorgen haben, obwohl sie völlig unterschiedliche Leben führen. Genauso steht es um meine Testmüttern und die Eltern, die meine

Fragebögen ausgefüllt haben. Diese Familien kommen aus aller Herren Länder, manche sind alleinerziehend, andere leben in Patchwork- und wieder andere in Mutter-Vater-Kind-Familien. In einigen Familien arbeiten sowohl die Mütter als auch die Väter, in anderen nur ein Elternteil, und in wiederum anderen sind beide Elternteile zuhause. Es gibt Kinder, die ganztags, stundenweise oder auch gar nicht im Hort oder einer Krippe betreut werden. Manche Kinder schlafen im Elternbett, andere im Gitterbettchen, wieder andere im Kinderbett, auf einer Matratze, einem

Futon, oder dem Wohnzimmersofa. Manche Kinder werden gestillt, andere bekommen die Flasche, manche nehmen den Schnuller, andere nicht. Es ist also eine unendlich bunte Mischung von Familienformen und Schlafgewohnheiten, und die Bandbreite der Sorgen und Nöte in Bezug auf das Thema Schlafen ist dementsprechend groß. Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit, einen Lösungsweg zu finden, der alle Kinder dazu bringt, abends um sieben friedlich zu Bett zu gehen und erst wieder morgens um sieben fröhlich aufzuwachen? Genau: Sie ist gleich null!

Kann Schreien lassen die Lösung sein?

Wenn alle Probleme gelöst würden, indem man ein Kind ein bis zwei Tage lang schreien lässt, dann wären die eben zitierten Prozentsätze bei weitem nicht so hoch. Außerdem würde es sich sofort herumsprechen, wenn dieser Ansatz unmittelbaren Erfolg hätte. Tatsache ist jedoch, dass es entgegen allen Versprechen viele Wochen oder gar Monate herzerzerrnenden Weinens erfordert (mit dementsprechend wenig Schlaf), bis das Kind

endlich aufgibt und besser schläft, nur um dann beim nächsten Zahnen, Kranksein, Urlaub oder Wachstumsschub ins ursprüngliche Muster zurück zu fallen. Es ist also sowohl naiv als auch unrealistisch zu meinen, »nur ein paar Nächte lang schreien lassen« würde alle Probleme lösen. Um das zu belegen möchte ich Ihnen gern einige Beiträge zeigen, die auf der Pinnwand einer beliebigen Schlaftrainingsseite im Internet gepostet wurden.

Lisa, Mama von Finn (2 Jahre)

» Es ist ein Teufelskreis – Bin verzweifelt!

HILFE! Ich bin fix und fertig und kann das Schreien kaum mehr ertragen. Bin total frustriert und sauer. Es ist eine Teufelskreis ... er schreit und weint die ganze Zeit, ist nur noch übermüdet und überhaupt nicht mehr der fröhliche kleine Junge, der er früher war ...

Helen, Mama von Julia (3 Jahre)

» Ich bin am Ende! Ahhhhhhh!

Als unsere Tochter 24 Monate alt war, haben wir ein Türgitter in ihrem Türrahmen eingebaut und seitdem lassen wir sie in ihrem Zimmer, egal wie sehr sie schreit. Ab und an geht sie schon mal allein ins Bett, aber sie ist bis mindestens 21:30 Uhr wach. Außerdem wacht sie mindestens vier Mal pro Nacht auf. Wir lassen sie dann jedes Mal schreien, aber es wird überhaupt nicht besser. Sie weint und schreit, schläft am Gitter ein, wacht

wieder auf und schreit und so geht das immer weiter. Sie ist jetzt drei Jahre alt und schläft noch immer nicht. Seit über einem Jahr geht das nun so!

Anne, Mutter von Paul (3 Jahre)

» Er schreit bis zu vier Stunden lang

Es wird immer schlimmer. Tagsüber schläft er immer kürzer, dafür schreit er länger und wacht häufiger auf. Er schläft kaum mehr als 10 Stunden, und das nicht am Stück, nachdem er vier Stunden geweint hat. Ab welchem Punkt muss ich zugeben, dass ich dieses Kind quäle? Ich fühle mich so müde, traurig, wütend und schuldig.

Susan, Mutter von Marie (19 Monate)

» 19 Monate und hört nicht auf zu weinen

Da hier ist mittlerweile echt ein Albtraum. Das Problem ist, dass wir jedes Mal, wenn irgendetwas dazwischenkommt (eine fiese Erkältung, Husten, Zahnen, Urlaub usw.), ganz von vorn anfangen müssen. Also wieder stundenlanges Weinen. Sie hört einfach nicht auf! Ich frage mich echt: Wie viel ist zu viel? ■■■

Wie viel Weinen ist denn nun zu viel?

Ich bin absolut davon überzeugt, dass ein Baby sich nie in den Schlaf weinen sollte. Und ich bin ebenfalls davon überzeugt, dass Kleinkinder nicht endlos lange mit ihren Tränen und ihrer Qual allein gelassen werden dürfen, auch wenn andere Ratgeber sagen, dass man dies tun sollte, ganz egal ob sich die Kinder vor lauter Weinen und Schreien übergeben. Es gibt hunderte von Möglichkeiten, einem Kind beim Einschlafen zu helfen, ohne es dabei in sein Zimmer zu sperren und selbst an den Fingernägel zu kauen, während man stundenlang dem Weinen und Schreien zuhören muss. Ich habe allerdings auch die Erfahrung gemacht, dass es nicht zwangsläufig schlimm sein muss, wenn ein älteres Kind ein paar Minuten lang meckert oder ein wenig weint. Viele fürsorgliche, bindungsorientierte Eltern haben ausführliche und gut durchdachte Schlafpläne erstellt und dabei ihrem Liebling auch ein paar Tränen zugestanden. Viele Ich-stille-zehn-Mal-pro-Nacht-Zwer-

ge haben eine Zeit lang weinend auf Papas liebevollen Armen verbracht, während eine zutiefst erschöpfte Mutter endlich ein paar Stunden ohne Unterbrechung schlafen und sich erholen durfte.

Es macht einen riesengroßen Unterschied, ob ich ein Kind in sein Bettchen setze, die Tür schließe und es in seiner Verzweiflung stundenlang allein weinen lasse, oder ob ich einen achtsamen und umfassenden Schlafplan erstelle, der ein liebevolles Gute-Nacht-Programm enthält und auch ein paar Minuten Protest zulässt, nachdem das Licht ausgemacht wurde. Auch ist es doch etwas völlig anderes, ein kleines Baby nachts schreien zu lassen, als einen Vierjährigen weinen zu lassen, der ins Bett gehen soll, anstatt fernzusehen. Immerhin zweifeln Sie ja auch nicht an sich selbst, wenn Sie Ihrem Nachwuchs die Süßigkeiten vor dem Abendessen verweigern oder es nicht zulassen, dass er Ihre Küche mit

Filzstiften bemalt oder dem Hund einen neuen Haarschnitt verpasst, nicht wahr? Wenn also Ihr Schlafprogramm auch Raum für ein wenig Weinen enthält, dann machen Sie sich bitte keine Vorwürfe! Schenken Sie Ihrem Kind tagsüber ganz viel Liebe und Aufmerksamkeit und achten Sie darauf, dass Sie mit einem kompletten Schlafprogramm arbeiten, so dass Sie die Tränen auf ein Minimum reduzieren können.

Jeder von uns hat seine eigene Schmerzgrenze, ab der das Weinen unserer Kleinen unerträglich wird, und wir sollten in jedem Fall auf unser Herz hören. Auch jedem Kind ergeht es unterschiedlich, wenn es weint. Manche können 20 Minuten lang maulen, bevor sie einschlafen, und es macht ihnen überhaupt nichts aus. Anderen bricht es schier das Herz vor Traurigkeit, wenn sie auch nur wenige Minuten alleine weinen müssen. Es hängt also ganz von der Persönlichkeit des Kindes ab, davon, wie es schläft und wie die Eltern in den ersten Lebensjahren darauf reagiert haben. Bei meinen eigenen vier Kindern und in ihren individuellen Entwicklungsstufen habe ich immer wieder beobachten dürfen, dass jedes von ihnen ganz verschieden mit seinen Gefühlen umgeht und sie ausdrückt. Eine



unserer Aufgaben als Eltern ist es zu lernen, jedes unserer Kinder richtig zu »lesen« und ihm genau das zu geben, was dieses Kind am dringendsten braucht.

Jolene, Mutter von Jayda (2 Jahre)

» Nicht stur, nur müde

Ich habe mir die Tabelle bezüglich der Schlafstunden angeschaut und bemerkt, dass Jayda eindeutig zu wenig schläft, vor allem seit sie vor sechs Monaten aufgehört hat, Mittagsschlaf zu machen. Am Montag nach dem Mittagessen wurde sie wieder einmal quengelig und nörgelig wie so häufig, darum beschloss ich, sie für einen Mittagsschlaf hinzulegen. Ich gab ihr etwas Milch, las ihr ein Buch vor, schaltete sanfte Musik ein, schloss die Fensterläden, legte sie in ihr Bettchen und schloss die Tür. Jayda weinte zehn Minuten lang, und obwohl ich sie normalerweise nach 5 Minuten herausgeholt hätte, lies ich es dieses Mal. Ich sagte mir, dies sei ein »Testprojekt«, das ich durchführen müsse, damit ich Ihnen über das Ergebnis berichten könne. Nun: Sie schlief ein. Und schlief über eine Stunde lang! Ebenso am Dienstag und Mittwoch; jeweils über eine Stunde. Jedes Mal weinte sie zunächst etwa 10 Minuten lang, erwachte aber fröhlich

und war den Rest des Tages vergnügt. Ich war überzeugt gewesen, dass sie ein bockiges Kind sei, und hatte nie darüber nachgedacht, dass das nicht stimmt und sie einfach nur müde ist! Dieses Unwissen hat mich sechs Monate ruhiger Nachmittagspausen gekostet. Ich schäme mich fast, dass ich ihr den Schlaf vorenthalten hatte und sie obendrein »stur« und »schwierig« genannt habe. ■

Ziel ist es natürlich, dass unsere Kinder nicht weinen. Sie können dies erreichen, oder sich zumindest diesem Ziel nähern, indem Sie wohlüberlegte Veränderungen an der Schlafsituation ihres Kindes planen. Veränderungen, die man »vornimmt«, sind dadurch schon »umgesetzt«. Wenn Sie auf Ihr Kind und auf Ihr Herz hören, werden Sie erfolgreich sein.

Fühlt sich etwas »nicht richtig« an, dann ist es vermutlich für Sie auch nicht das Richtige. Das bedeutet nicht, dass Sie aufgeben sollten, wenn Ihr Kind sich gegen die Veränderungen sträubt. Es bedeutet lediglich, dass Sie sich noch ein bisschen mehr Gedanken machen sollten, wie Sie Ihren Plan am besten umsetzen können.

Ein beständiger, sinnvoller Schlafplan ...

Es ist eine große Herausforderung, die Schlafgewohnheiten eines Kindes zu verändern. Viele unterschiedliche Aspekte sind davon betroffen, so dass die Lösungen nicht einfach aus der Schublade gezogen oder bei allen Kindern gleichermaßen angewendet werden können. Außerdem entwickeln Kinder sich im Laufe der Zeit weiter und auch ihr Schlafverhalten verändert sich.

Wenn Sie also aufs Geratewohl ein oder zwei Vorschläge auswählen und diese nur halbherzig umsetzen, werden Sie vermutlich keine oder nur sehr kleine Verbesserungen feststellen können. Wenn jedoch die Qual, nachts aufstehen zu müssen, größer ist als die Last, ein Schlafprogramm umzusetzen, werden Sie motiviert genug sein (so, wie viele von uns die Steuererklärung auch erst auf den letzten Drücker erledigen, nicht wahr?).

Um langanhaltende und bestmögliche Ergebnisse zu erzielen, sollten Sie diesen Schritten folgen:

Definieren Sie die Schlafprobleme Ihres Kindes ganz klar

Jedes Kind und jede Familie ist anders, darum braucht es individuelle Lösungen. Ein pauschales Rezept gibt es – leider! – nicht und es erfordert eine gewisse Detektivarbeit, um herauszufinden, woran es beim einzelnen Kind hapert. Hinzu kommt, dass auch die Bedürfnisse der Eltern berücksichtigt werden müssen.

Finden Sie die passenden Lösungen

Da jede Familie ihre eigene Lebenseinstellung hat, macht es keinen Sinn, die Lösungen einer anderen Familie blind zu übernehmen und zu erwarten, dass sie genauso gut funktionieren. Es ist wichtig, dass wir solche Maßnahmen wählen, die zu unserer Familie (mit den dazugehörigen Glaubenssätzen), unseren Kindern und unserem Schlafbedürfnis passen.

Erstellen Sie einen kompletten Plan

Natürlich ist das Lesen von guten Vorschlägen nur ein Anfang. Wichtig ist, dass Sie die für Sie passenden Lösungsansätze wählen und sie in einem Plan festhalten, damit Sie sich an die einzelnen Elemente erinnern können, während Sie ihn tagsüber und nachts umsetzen. Wenn wir zu müde zum Denken sind, ist es gut, nachlesen zu können, was wir geplant haben. Der Plan sollte unbedingt vollständig sein und Mittagsschaf, Gute-Nacht-Programm, Schlafens- und Aufwachzeiten enthalten.

Folgen Sie Ihrem Plan

Wenn Sie eine Einkaufsliste schreiben und dann in den Park gehen statt zum Einkaufen, wird sich Ihr Kühlschrank nicht füllen. Ebenso wenig wird ein Schlafplan funktionieren, wenn er nicht die Seiten dieses Buches verlässt. Es ist anstrengend, ich weiß, aber das Ergebnis ist es wert. Wenn Sie zu dem von Ihnen erstellten Plan bei Tag und auch bei Nacht stehen, dann werden Sie auch Erfolge sehen!

Bleiben Sie flexibel

Es ist kaum möglich, gleich zu Beginn den perfekten Plan zu erstellen. Hin und wieder

gilt es, ihn anzupassen und zu optimieren, sobald Sie mehr über den Schlaf Ihres Kindes gelernt haben. Auch wenn jeder Ansatz erst einmal ein wenig wirken dürfen muss, bevor er beurteilt wird, sollten Sie offen dafür sein, Ihren Plan immer wieder anzupassen, bis er für Sie stimmig ist.

Bleiben Sie realistisch

Wie alles im Leben braucht auch Veränderung Zeit. Seien wir ehrlich: Egal, wie gut Ihr Plan ist, manchmal werden Sie sich nicht an ihn halten können. Etwa, wenn Sie auf einer Geburtstagsfeier sind, die sich bis weit nach der normalen Schlafenszeit zieht. Oder wenn Sie einen heftigen Tag hatten und einfach viel zu erschöpft sind, um immer wieder von Zimmer zu Zimmer zu pendeln, und Sie Ihr Kind zu sich mit ins Bett nehmen in dem Wissen, dass es dort am leichtesten einschlafen wird.

Nehmen Sie diese natürlichen Abweichungen großzügig hin und fangen Sie einfach wieder von vorne an. Immerhin ist Elternsein kein Tagesausflug, sondern eine lebenslange Reise. Es gibt keinen Preis für diejenigen, die ihre Kinder am schnellsten zum Schlafen bringen. Also entspannen Sie sich und gönnen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen. Wenn Sie auf Ihrem Weg bleiben, werden bald alle in Ihrer Familie gut schlafen.

... und eine gute Portion Humor

Wissen Sie noch, was Sie letzten Dienstag zu Mittag gegessen haben? Oder welches T-Shirt Ihr Kind bei seinem letzten Ausflug getragen hat? Vermutlich nicht. Genauso werden auch die Sorgen rund um den Schlaf Ihres Kindes im Laufe der Zeit in Vergessenheit geraten. Heute noch lasten Sie schwer auf Ihnen, mehr

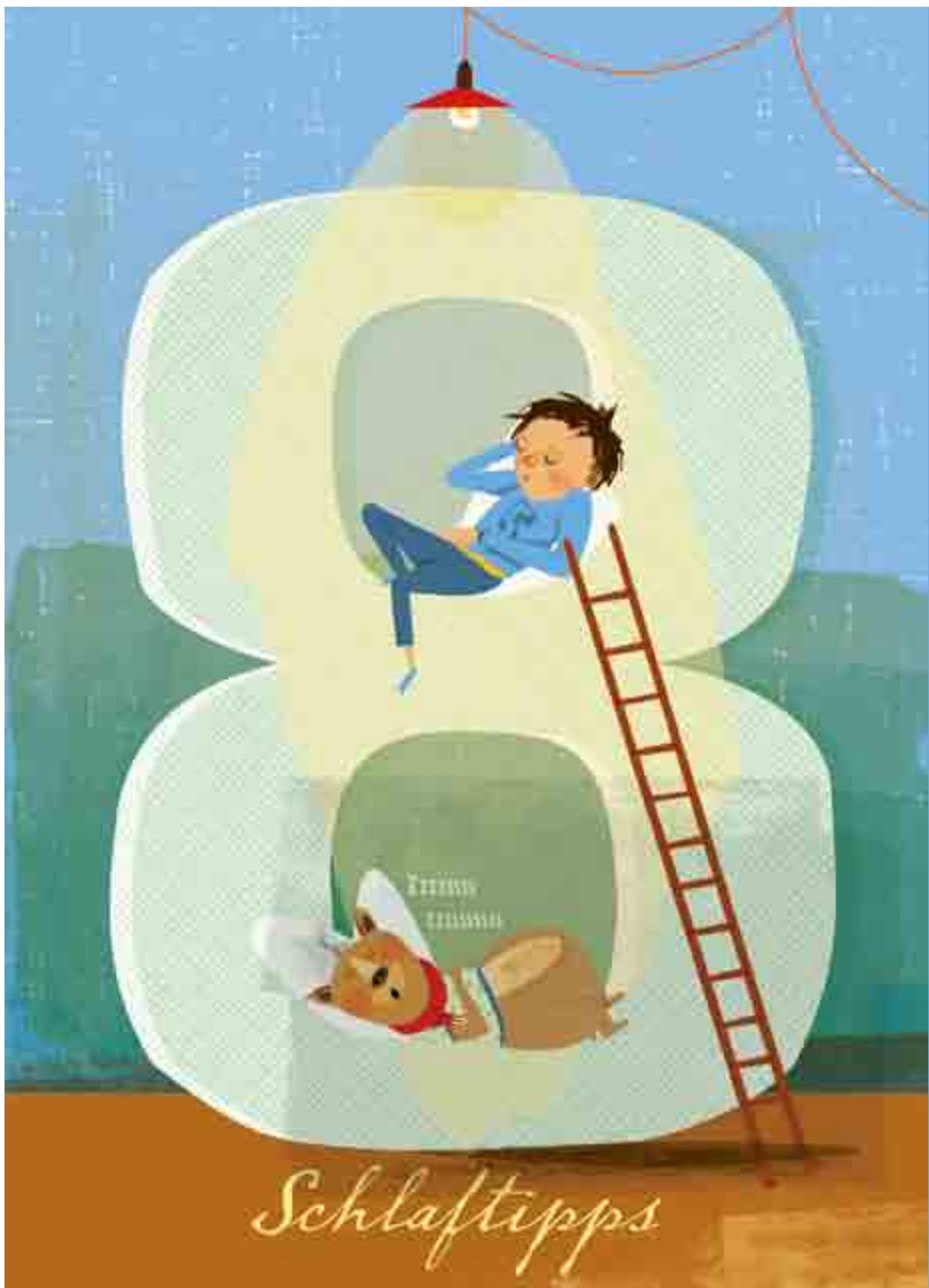
als alle anderen Sorgen des Elternseins, weil sie in der Nacht auftreten, wenn Sie selbst müde und erschöpft sind. Wenn Sie Ruhe brauchen und eine Atempause von der anstrengenden Aufgabe, ein kleines Energiebündel zu erziehen, wird Schlaf zu einer fixen Idee. Nach und nach jedoch wird dieses

Gefühl verblassen und neue Themen tauchen auf. Im Vergleich zu all dem, was Sie in den nächsten gut 18 Jahren beschäftigen wird, werden diese Schlafschwierigkeiten zu einem kleinen Fleck in Ihrer Erinnerung schrumpfen (und ich weiß wovon ich rede, immerhin haben zwei meiner drei Jugendlichen bereits den Führerschein!).

Es ist nicht immer einfach, dafür aber ungemein hilfreich, wenn man sich eine gesunde Portion Humor und ein freudiges Gefühl erhalten kann. Kinder sind nur sehr kurze Zeit lang klein, und die meisten Eltern werden Ihnen bestätigen, dass diese frühen Jahre die wundervollste Zeit der Kindheit sind. Woran Sie sich am meisten erinnern werden, sind die schönen und lustigen Momente mit Ihren Kleinen, und Sie werden sich vielleicht sogar wünschen, diese intensiver auskostet zu

haben, als Sie es tun konnten. Na, dann tun Sie es doch am besten gleich!

Versuchen Sie also, es humorvoll zu nehmen, wenn Sie das nächste Mal nachts um 3 Uhr einen kleinen Ellenbogen in den Rippen spüren oder Ihr kleiner Racker zum fünfzehnten Mal wieder aus seinem Bett klettert, um zu fragen, wie viele Tage es noch dauert bis zu seinem Geburtstag, oder Sie schmerzlich feststellen müssen, dass das Kinderbett zwar sündhaft teuer und wunderschön ist, Ihr Kind aber nicht einmal darauf sitzen möchte. Wenn Ihr kleiner Engel dann endlich tief und fest schläft, lehnen Sie sich über das Bett und saugen Sie die Süße dieser wunderbaren kleinen Person in sich auf. Und dann lassen Sie sich von der Liebe leiten, während Sie, Schritt für Schritt, seine Schlafprobleme lösen.



Acht Schlaftipps für jedes Kind

Sollten Sie in den kommenden 30 Tagen nichts weiter tun, als diese acht Tipps umzusetzen, werden Sie mit größter Wahrscheinlichkeit beachtliche Erfolge erzielen. Wenn Sie zusätzlich auch die Vorschläge aus dem hinteren Teil dieses Buches verwenden, wird Ihr Kind nicht nur besser schlafen, sondern auch besser gelaunt sein wird – und Sie selbst übrigens auch.

Tipp 1: Immer die gleiche Aufwach- und Schlafenszeit

Die biologische Uhr Ihres Kindes wirkt sich stark auf seinen Schlaf-Wach-Rhythmus aus. Geht die Uhr richtig, wird Ihr Kleines müde sein, wenn es Zeit für den Mittag- oder Nachtschlaf ist; es wird mühelos einschlafen und erfrischt und fröhlich aufwachen. Ticken die Schlafenszeiten allerdings nicht mit dem inneren Rhythmus synchron, wird das Kind Schlafschwierigkeiten haben.

Vergessen Sie nicht, dass unsere innere Uhr einem 25-Stunden-Rhythmus folgt und jeden Tag aufs Neue gestellt werden muss, um optimal zu funktionieren. Dazu setzen wir zwei wichtige Grenzwerte fest: Schlafenszeit und Aufwachzeit. Eine Handvoll Kinder sind so flexibel, dass sie problemlos mit ständig unterschiedlichen Schlafenszeiten klarkommen. Da Sie aber dieses Buch in der Hand halten gehe ich einmal davon aus, dass Ihr Liebling nicht zur Kategorie dieser Wunderkinder gehört.

Die gute Nachricht ist diese: Sobald Ihr Kind dauerhaft gut schläft, können Sie flexibler sein. Sie werden sehen, dass Sie hin und wieder von Ihrem Plan abweichen können, ohne dass dies negative Folgen hätte. Vorläufig jedoch ist es wichtig, den stimmigen Schlafrhythmus zu finden, durch den das Kind ins-

gesamt besser schläft, also ist das jetzt unser Schwerpunkt.

Ein wichtiger Aspekt, der häufig vergessen wird, ist die Tatsache, dass die innere Uhr Ihres Kindes einen eigenen Rhythmus hat. Sie können Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter zwar einen Zeitplan auferlegen, der Ihrem eigenen am besten entspricht, doch kann das auch schlecht ausgehen, wenn der natürliche Rhythmus des Kindes nicht damit übereinstimmt. Außerdem kann es sehr belastend für die gesamte Familie werden, wenn Sie sich zu streng an einen bestimmten Zeitplan halten. Am besten identifizieren Sie das natürliche Muster Ihres Kindes und arbeiten damit, denn so vermeiden Sie die Kämpfe, die mit einem aufgezwungenen Rhythmus Hand in Hand gehen, und nutzen die Vorteile der regelmäßigen Schlafenszeiten.

Auf das Timing kommt es an

Untersuchungen haben ergeben, dass die natürliche Schlafenszeit der meisten Kleinkinder am frühen Abend ist. Es gibt natürlich Ausnahmen, doch für die Mehrzahl ist es am besten, wenn sie zwischen 18:30 Uhr und 19:30 Uhr zu Bett gehen. In Studien zeigte es sich, dass Blutdruck, Herzfrequenz und Korti-

solausschüttung (Kortisol ist ein stressregulierendes Hormon) von einer frühen Schlafenszeit positiv beeinflusst werden. Es mag merkwürdig klingen, doch die meisten Kinder, die spät schlafen gehen, wachen nachts häufiger auf und wachen morgens früher auf. In der Regel schlafen Kinder besser und län-