

Einleitung

Als ich zum ersten Mal Mutter wurde, begann für mich eine Reise, die mein Leben verändert hat. Seitdem wandle ich auf dem außergewöhnlichen Pfad des Mutterseins, der voller Wunder, Freude, Herausforderungen und Erfüllung ist. Das Leben mit meinen vier Kindern zu teilen macht mich unbeschreiblich glücklich. Als Autorin für Elternratgeber genieße ich es, über mein Lieblingsthema schreiben zu dürfen; ich habe Spaß daran, mich täglich mit Menschen über Kinder zu unterhalten – und darf beides dann Arbeit nennen. Mittlerweile habe ich drei Teenager zuhause. Meine Töchter sind wunderbare junge Frauen: Angela ist siebzehn Jahre alt und Vanessa fünfzehn. Mein Sohn David ist ein dreizehn Jahre alter feiner junger Mann. Mein Baby, Coleton, kann mit seinen fünf Jahren gar nicht mehr wirklich als Baby bezeichnet werden. Doch egal wie viel Zeit vergeht, manche Erinnerungen verlassen uns nie und manche Erfahrungen teilen fast alle Eltern, mit denen ich spreche. Das häufigste Thema in der frühen Kindheit ist vermutlich der Schlaf, oder, genauer gesagt, die Varianten »schläft nicht«, »schläft nicht durch« und »lässt mich nicht schlafen«.

Vor kurzem habe ich die sechs Tage alte Tochter meines Nachbarn kennengelernt. Mein Besuch bei diesem klitzekleinen süßen Menschenkind und seinen stolzen Eltern erinnerte mich daran, dass wir bei unseren Neugeborenen automatisch auf schlaflose Nächte eingestellt sind. Auch wenn es uns schwerfällt, scheint es eine normale Herausforderung zu sein, und in der berauschenden Freude über unser neugeborenes Baby erwarten und akzeptieren wir, dass alle Beteiligten zunächst wenig schlafen werden. Wenn jedoch die schlaflosen Wochen zu Monaten werden, und dann sogar zu Jahren, fühlen wir uns frustriert. Ehe wir uns versehen, ist ein Baby kein Baby mehr und an seine Stelle ist ein aktives Kleinkind getreten. Sie aber sind immer noch eine übermüdete Mutter oder ein übermüdetter Vater und fragen sich, an welchem Punkt Sie begonnen haben, etwas grundlegend falsch zu machen. Sie sind ratlos und haben das Gefühl, dass Sie der einzige Mensch im Universum sind, der noch immer mit einem schlecht (ein-)schlafenden Kleinkind zu kämpfen hat.

Ich bin hier, um Ihnen zu sagen: Sie sind nicht allein! Eines von drei Kindern im Alter unter fünf Jahren hat einen gestörten Nachtschlaf, eine noch höhere Anzahl mag keinen Mittagsschlaf halten (obschon sie ihn bräuchten) und ich könnte wetten, dass die Mehrheit der Kleinkinder überall auf der Welt beim Zubettgehen schwere Gefechte mit ihren Eltern austrägt. Auch kleine Menschen, die als Babys gut geschlafen haben, sind hier keine Ausnahme, denn während sie größer werden, kann sich auch ihr Schlafverhalten verändern. Wenn Sie also von Kleinkindern hören, die voller Freude zu Bett gehen, die

ganze Nacht im eigenen Bett bleiben und morgens zu einer akzeptablen Zeit aufwachen – erholt und fröhlich, wohlgerne –, dann denken Sie bitte daran: Dies ist die ungewöhnliche, bemerkenswerte (und etwas sonderbare) Minderheit. (Natürlich wäre es auch möglich, dass die Mutter dieses Wunderkindes sich schämt zu gestehen, dass ihr Vierjähriger bis 10 Uhr abends Fernsehen schaut, in der Nacht zweimal wach wird und Mama oder Papa bei ihm liegen müssen, damit er wieder einschlafen kann.)

Dr. William C. Dement von der Stanford University in USA, der vielen als führender Experte zum Thema Schlaf gilt, schreibt in seinem Buch »Der Schlaf und unsere Gesundheit. Über Schlafstörungen, Schlaflosigkeit und die Heilkraft des Schlafs«: »Bei kleinen Kindern sind Schlafschwierigkeiten die Regel und nicht die Ausnahme. In der Tat sind sie so alltäglich, dass wir dazu neigen, nicht von Schlafstörungen, sondern von normalem Verhalten während der Kindheit zu sprechen.«

Was die Sache so schwierig macht, ist, dass wir Eltern nicht schlafen können, wenn unsere Kinder nicht schlafen. Die amerikanische »Stiftung Schlaf« berichtet, dass Probleme mit dem Schlafen bei Erwachsenen am häufigsten in Familien auftreten, in denen Kinder unter 18 Jahren leben, wobei Mütter besonders häufig betroffen sind. (Wie bitte, Sie sind nicht überrascht?) Doch Dr. Dement erklärt: »Schlafstörungen bei kleinen Kindern und bei Erwachsenen unterscheiden sich insofern, als dass, wenn Kinder schlecht schlafen, es nicht die Kinder sind, die sich beklagen, sondern die Eltern. Unter Schlafmangel leidende Eltern schlecht schlafender Kinder sind schnell am Rande der Verzweiflung, wenn sie nach einer Lösung für die Probleme ihrer Kinder suchen.«

Wenn Sie eine erschöpfte Mutter oder ein erschöpfter Vater sind und die Spuren der Übermüdung deutlich im Gesicht tragen, dann wissen sie genau, wie schlimm sich der mangelnde Schlaf auf Ihren Tag auswirkt. Haben Sie eine Ahnung, wie es dann erst Ihrem Kind geht, das ja weder über Selbstkontrolle verfügt noch besonders frustresistent ist? Wenn Sie müde sind und sich elend fühlen, wird es für Ihr Kind vermutlich ähnlich sein. Launisches Verhalten tagsüber und Ungehorsam haben ihren Ursprung oft in der Nacht. Guter Schlaf wiederum weckt die besten Eigenschaften in Ihrem Kind, fördert seine Gesundheit, ein angenehmes Verhalten, Intelligenz und Wachstum.

Ich werde Ihnen helfen zu verstehen, welche Vorteile Ihr Kind aus einem guten Nachtschlaf zieht und wie viel Schlaf den »guten« Schlaf ausmacht. Ich werde Ihnen auch helfen zu erkennen, was Sie ändern und was Sie nicht ändern können in Bezug auf den Schlaf Ihres Kindes. Die von mir vorgestellten wirksamen und praxisbezogenen Lösungen werden schnell dazu führen, dass Ihr Kind – und Sie – besser schlafen. Unser gemeinsames Ziel ist es, Ihr Kind dabei zu unterstützen, aus jedem Nachtschlaf das Beste zu holen, und Sie zu jenem Teil der gutgelaunten und ausgeruhten Minderheit werden zu lassen, deren Kinder wunderbar schlafen.

Warum »liebepoll«?

Ist es nicht merkwürdig, wie hartnäckig sich so manches Gerücht hält? Noch immer wird behauptet, dass nur zwei Alternativen zur Verfügung stünden, um die Schlafprobleme Ihres Kindes zu verändern: der sanfte und langsame Weg und die schnelle Lösung, die darin besteht, das Kind ins Bett zu stecken und es schreien zu lassen, bis es eingeschlafen ist. In Wahrheit könnten Sie manchmal mit beiden Methoden schnellen Erfolg haben. In den meisten Fällen jedoch brauchen beide Ansätze Wochen oder gar Monate, bis das Kind ohne Schwierigkeiten zu Bett geht und die Nacht dort durchschläft.

Wenn Sie glauben, dass die »Schreienlassen-Methode« der einfachste Weg ist, sprechen Sie mit einigen Eltern, die diesen Ansatz ausprobiert haben, oder lesen Sie in Internetforen nach, in denen sich Eltern austauschen, die die Schreienlassen-Methode anwenden. Sie werden erschlagen von leiderfüllten Nachrichten von Eltern, die Nächte lang, manchmal über viele Monate hinweg, das Weinen ihrer Kinder ertragen müssen. Immer, wenn man denkt: »Jetzt funktioniert es!«, kommt etwas dazwischen (eine Reise, eine böse Erkältung, Ohren- oder Zahnschmerzen), und man fängt wieder ganz von vorne an. Diese groben Methoden brauchen nicht nur mindestens genauso viel Zeit, um zu wirken, wie die sanften und liebevollen Ansätze, sie können sogar schädlich sein! Denn sie prägen die Erfahrungen des Kindes in Bezug auf Schlaf, Alleinsein und ebenso den Wunsch und die Fähigkeiten seiner Eltern, seinen Bedürfnissen zu entsprechen.

Es gibt wirklich eine große Vielfalt wirksamer Methoden, die einem Kind helfen können, besser zu schlafen. Wenn Sie es vermeiden können, Ihr Kind unendlich lang weinen zu lassen, warum sollten Sie das dann nicht tun?

Befragte Familien und Testmütter

Die umfangreichen Fragebögen zum Schlafverhalten von Kleinkindern, die die Grundlage dieses Buches bilden, wurden von 245 motivierten und hilfsbereiten Familien ausgefüllt. Ihre Gedanken und Anregungen durchziehen als Zitate das gesamte Buch.

44 dieser Familien haben sich als Versuchsfamilien zur Verfügung gestellt. Sie haben das Manuskript gelesen und ausprobiert, was sie darin fanden, und die Mütter haben mir regelmäßig Rückmeldungen gegeben. Sie stellten Fragen, lieferten hilfreiche Tipps und gewährten mir Einblicke in die Schlafgewohnheiten ihrer Kinder, ihre Herausforderungen und Erfolge. Die Testmamis, wie ich sie liebevoll nenne, sind eine interessante und sehr vielfältige Gruppe.

Meine Testfamilien

Die Zusammensetzung der Familien war sehr bunt. Vertreten waren sowohl verheiratete als auch unverheiratete Elternpaare und auch Alleinerziehende. Der Bildungsstand der Eltern reichte vom Highschool- bis hin zum Hochschul-/Universitätsabschluss. Manche von ihnen arbeiten in Vollzeit, andere in Teilzeit, einige von ihnen auch von zu Hause aus.

Wohnorte

- 17 Familien leben in den USA
- 8 Familien leben in Kanada
- 8 Familien leben in Neuseeland
- 6 Familien leben in Großbritannien
- 2 Familien leben in Australien
- 1 Familie lebt in Israel
- 1 Familie lebt in Japan

Die Kinder

- 28 Jungen
- 25 Mädchen
- 2 Paar Zwillinge
- 32 Kleinkinder im Alter zwischen 12 Monaten und 3 Jahren
- 21 Kleinkinder im Alter zwischen 3 und 6 Jahren

Liebevolle Schlafbücher

Mein erstes Schlafbuch, der Vorgänger zu diesem, ist »Schlafen statt Schreien – Das liebevolle Einschlafbuch«. Es liefert Eltern Strategien für besseres Schlafen Ihrer Kinder von 0 bis 2 Jahren. Mein jüngster Sohn, Coleton, wachte nachts sehr häufig auf und ich stillte ihn die ganze Nacht. Meine Erfahrungen damit, ihm beim Durchzuschlafen zu helfen, brachten mich dazu, dieses erste liebevolle Schlafbuch zu schreiben. Seitdem habe ich Zuschriften von Tausenden von Eltern erhalten und meine Recherchen auf Kinder bis ins Vorschulalter ausgedehnt. Das Ergebnis ist das vorliegende Buch »Ab ins Bett! Das liebevolle Schlafbuch für müde Eltern und aufgeweckte Kinder«.

Eine der wundervollen Eigenschaften von Kindern ist es, dass sie alle sehr verschieden sind und dass auch die Übergänge von einer Lebensphase in die andere auf einzigartige Weise von ihnen bewältigt werden. Aus diesem Grund gibt es einige Überschneidungen zwischen beiden Büchern hinsichtlich der Übergangsphase zwischen dem Baby- und dem Kleinkindalter. Dann jedoch konzentriert sich dieses Buch auf die Zeit vor dem Eintritt in die Grundschule, liefert aber auch hilfreiche Tipps für Kinder im Grundschulalter.

Ich möchte Sie nun auf eine sanfte und friedliche Reise begleiten hin zum erholsamen Schlaf für jedes Ihrer Familienmitglieder. Lassen Sie uns also loslegen.

Erfolgsglossys meiner Testmütter

Um Ihnen Mut zu machen, möchte ich einige Auszüge aus Rückmeldungen meiner Testmütter mit Ihnen teilen.

In ihrem ersten Brief schrieb mir Lisa:

»Meine Tochter Kendyll ist fast drei Jahre alt und wacht vier Mal pro Nacht auf. Sie schlief bis vor 5 Monaten bei uns im Bett, aber sie schläft überhaupt nicht gern allein. Jetzt, wo ihr kleiner Bruder bei uns im Elternbett schläft, wird es immer schwieriger, sie draußen zu lassen.«

Nur zwei Monate später berichtete mir Lisa:

»Ich wollte dich wissen lassen, dass Kendyll nun die ganze Nacht lang in ihrem eigenen Bett schläft, ohne mich zu rufen. Mein Mann hat es übernommen, sie zu Bett zu bringen (welch Wunder!), und nun gibt sie mir einen Gute-Nacht-Kuss und das war's. Er liest ihr ein paar Geschichten vor, deckt sie zu, schiebt das Gitter ihres Bettchens hoch und verlässt das Zimmer. Sie schläft tatsächlich ganz alleine ein!«

Jenn begann ihre Reise wie folgt:

»Meine 20 Monate alte Tochter, Abby, schläft nach unserem Abendritual problemlos ein, aber sie wacht mitten in der Nacht auf und ist dann zwei bis vier Stunden wach. Außerdem ist sie morgens schon vor 5 Uhr fit und möchte aufstehen. Sie ist schon noch müde, mag aber nicht mehr zurück ins Bett.«

Sieben Wochen später schrieb Jenn:

»Abby schläft jetzt durch, 11 Stunden am Stück!«

Der erste Brief, den Frances mir schrieb, beschrieb ihre Situation wie folgt:

»Mein 2 Jahre alter Sohn hat Schwierigkeiten damit, mehr als 2 Stunden am Stück zu schlafen. Ich kann ihn dazu bringen, weiterzuschlafen, aber bislang schaffe das nur ich, nicht mein Mann, und er MUSS vorher gestillt werden, sonst haben wir überhaupt keine Chance, dass er wieder einschläft. Ich halte nichts davon, ihn schreien zu lassen, da ich das für eine sehr grausame Methode halte. Darum wäre ich Ihnen für jeden Tipp sehr dankbar, denn wir sind hier alle sehr erschöpft.«

Einen Monate später konnte Jenn berichten:

»Samuel schläft jetzt ganz alleine ein. Als ich heute sagte: »Es ist Schlafenszeit«, holte er ein Buch, kletterte in sein Bett, kuschelte sich in seine Decke und meinte: »Lesen«. Wir lasen eine Geschichte, dann meinte ich, es sei nun Zeit zum Einschlafen. Fünf Minuten später war er eingeschlafen. Er schläft von 18:30 Uhr bis 5:30 Uhr in der Früh, trinkt dann kurz und schläft gleich weiter. Gar nicht übel für einen kleinen Mann, der sonst alle 2 Stunden wach wurde!«



Grundlagen für einen besseren Schlaf

Wie einfach wäre das Leben, wenn unsere Kinder freudig zu Bett gingen und durchschlafen und morgens ausgeruht und glücklich aufwachen. Ich kenne den Frust und die Qualen, wenn die Kleinen nicht ein- und durchschlafen, doch ich fand einen Weg, meine vier Kinder zum Schlafen zu bringen und selbst auch eine gute Nacht zu genießen.

Alles über Kleinkinder, Vorschulkinder und ihren Schlaf

Es gibt für uns als Eltern kaum ein Thema, das uns stärker herausfordert als der Schlaf und die Schlafschwierigkeiten unserer Kinder, denn wir sind ja direkt betroffen von ihrer Schlaflosigkeit: Wenn sie nicht schlafen, schlafen auch wir nicht. Und wenn unser Schlaf ständig gestört wird, können wir als Eltern, ja überhaupt als Menschen, nicht richtig funktionieren.

Es überrascht Sie vielleicht, dass sich die Schlafgewohnheiten Ihres Kindes auch auf jeden wachen Moment seines Tages auswirken können. Wie gut oder schlecht es schläft, beeinflusst alles: sein Trödeln, seine Gereiztheit, Hyperaktivität, aber auch sein Wachstum, seine Gesundheit und die Fähigkeit, Lesen zu lernen oder die Schnürsenkel zu binden. Wirklich alles.

Sie lesen dieses Buch sicher, weil Sie herausfinden wollen, wie Sie den Kampf ums Zubettgehen Ihres Kindes beenden können. Das

ist natürlich auch das Ziel dieses Buches, und ich werde Ihnen zahlreiche Tipps anbieten, die Ihnen zum Erfolg verhelfen können. Aber ich möchte Ihnen noch mehr zeigen: Sie erhalten genug Wissen über den kindlichen Schlaf, so dass Sie nicht mehr daran zweifeln werden, dass die Bitte um »nur noch einen Schluck Wasser« in Ihrer Erinnerung verblasen wird, während der gute, gesunde Schlaf Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter Gesundheit und Zufriedenheit schenken wird, jetzt und für den Rest ihres Lebens.

Was Sie über den Schlaf wissen sollten

Wenn Eltern an den Schlaf ihrer Kinder denken, sehen sie vor sich ein friedlich schlummerndes Kind. Tatsächlich aber ist Schlafen eine dynamische Aktivität: eine komplexe Serie von Phasen, von denen jede wichtige Beiträge zu Gesundheit und Wohlergehen liefert. In der folgenden Tabelle finden Sie einen Überblick über diese Schlafstadien und was in jeder Phase passiert.

Die ersten vier Schlafstadien dauern jeweils zwischen 5 und 15 Minuten, und der komplette Zyklus von fünf Stadien dauert zwischen 90

und 110 Minuten. Die Phasen 2 und 3 wiederholen sich rückwärts, bevor es in die Traumphase geht, so dass der Schlafzyklus in etwa wie folgt aussieht: Schläfrigkeit, Phase 1, Phase 2, Phase 3, Phase 4, Phase 3, Phase 2, REM (Traumphase). Dieser Wechsel zwischen REM- und Non-REM-Phasen setzt sich im Verlauf der Nacht zyklisch fort. Etwa vier bis sechs solcher vollständigen Zyklen sind nötig, damit der Schlaf gut und erholsam ist. Fehlt einer oder mehrere dieser Zyklen, kann der Nachtschlaf keine ausreichende Erholung bieten. »Die Batterien laden nicht vollständig auf.«

Die Schlafphasen

Schlafstadium	Beschreibung	Tiefe des Schlafes	Was dabei passiert
Vorbereitende Phase	Schläfrigkeit	je nach Umgebungsbedingungen: Eintritt in Phase 1 oder wieder munter werden	Entspannung
Phase 1	sehr leichter Schlaf	Am Einschlafen, leicht zu wecken	Gefühl zu schweben; entspannte Muskeln; langsamer Herzschlag und Atem; evtl. Zuckungen des Körpers; evtl. leichte Bewegungen der Augen
Phase 2	leichter Schlaf	leicht zu wecken	gleichmäßiger und entspannter Atem; Vorbereitung auf die Tiefschlafphase
Phase 3	tiefer Schlaf	schwer zu wecken	gleichmäßiger und entspannter Atem; evtl. treten auf: Bett-nässen, Nachtschreck (Pavor nocturnus), Schlafwandeln, Schlafsprechen.
Phase 4	tiefster Schlaf	sehr schwer zu wecken. Schlaftrunken bzw. verwirrt, wenn geweckt.	langsamer, gleichmäßiger Atem; keine Bewegung der Augen oder Muskeln; evtl. treten auf: Bett-nässen, Nachtschreck (Pavor nocturnus), Schlafwandeln, Schlafsprechen.
REM-Phase	Träumen	leicht oder auch schwer zu wecken	Muskeln regungslos; unregelmäßige Herzfrequenz und Atmung; schnelle Augenbewegungen unter den Lidern (REM)
Schlaftrunkenheit	Erwachen	Übergangsphase zwischen Schlaf und Wachheit. Kann wieder einschlafen oder ganz wach werden.	evtl. schlaftrunken, groggy, orientierungslos, verwirrt, reaktionsträge

Der normale Fluss zwischen den Schlafphasen

Kinder, wie auch ihre Eltern, durchlaufen jede Nacht diese Schlafphasen. Ein Kind, das leicht ein- und die ganze Nacht durchschläft,

wird von diesen Phasen wie auf Wellen sanft getragen.

Nachdem Sie nun die unterschiedlichen Schlafphasen kennengelernt haben und wissen, wie sie zusammenspielen, können Sie die

häufigsten Schlafschwierigkeiten von Kindern erkennen und verstehen lernen:

- Es wird eine Vor-Phase benötigt, also eine Zeit, in der das Kind zur Ruhe kommen und entspannen kann. Für ein Kind ist es einfach unmöglich, direkt in Phase 1 zu gelangen, wenn es eben noch mit Papi gekämpft hat und von ihm mit einem aufregenden Pferdchenritt ins Bett gebracht wurde. In diesem Fall wird es vermutlich eher wieder munter sein.
- In den frühen Schlafphasen werden Kinder leicht wieder wach. Wenn Sie ein Kind haben, das gegen das Einschlafen ankämpft, kann es gut sein, dass es eindöst, sich selbst aber wieder herausreißt, obwohl es sehr müde ist. Möglicherweise wird es auch durch die Geräusche des Haushalts leicht geweckt.
- Kinder durchlaufen die Schlafphasen nacheinander. Wenn Sie also Ihrem Kind eine Gute-Nacht-Geschichte vorlesen und es dabei entspannt in Phase 1 eintritt, sich vielleicht sogar schon am Anfang von Phase 2 befindet, und Sie schicken es dann noch einmal auf Toilette oder ins eigene Bett, werden Sie es vermutlich wieder munter machen. Sie haben den normalen Schlaffluss gestört und müssen ganz von vorn beginnen (na toll!).
- Wenn Ihr Kind nur unter bestimmten Bedingungen einschläft, etwa wenn Sie bei ihm sind, wird es schnell wieder wach werden, sobald es den Verlust dieses Elements spürt, ohne dass es sich nicht sicher genug fühlt, um in den Tiefschlaf zu fallen.
- Die Phasen 3 und 4 werden »Delta-Schlaf« genannt und gelten als die erholsamste Zeit des Schlafens. Bekommt ein Kind nicht genügend Delta-Schlaf, wird es am folgenden Tag müde sein, egal wie viel Zeit es in den Schlafphasen 1 und 2 verbracht hat. Ein Kind, das in der Nacht häufig vollständig wach wird, bekommt wahrscheinlich zu wenig Delta-Schlaf.
- Kinder verbringen deutlich mehr Zeit als Erwachsene in Schlafphase 4, in der Wachstumshormone ausgeschüttet werden. Darum ist diese Phase sehr wichtig für die körperliche Entwicklung Ihres Kindes.
- Zwar sind sich Wissenschaftler noch nicht einig darüber, welchen Sinn und Zweck die Traumschlafphasen erfüllen, doch es scheint, dass dabei das Gehirn die Eindrücke des Tages sowie neue Information verarbeitet, Sorgen durchleuchtet, Erinnerungen speichert und ganz allgemein »klar Schiff« macht. Untersuchungen haben gezeigt, dass der REM-Schlaf in jedem Alter äußerst wichtig ist, damit Gehirn und Psyche korrekt arbeiten können. Die Länge der REM-Schlafphasen nimmt im Verlauf einer Nacht zu. Je länger also ein Kind schläft, desto mehr Zeit wird es in einer REM-Phase verbringen. Genügend REM-Schlaf ermöglicht es einem Kind, erfrischt, glücklich und energiegeladener zu erwachen.
- Normaler Schlaf verläuft die gesamte Nacht hindurch in gleichmäßigen Zyklen, doch die Tiefschlafphasen (Phase 3 und 4) sind am längsten zu Beginn der Nacht. Dies erklärt, warum viele Kinder zunächst tief und fest schlafen und dann in der zweiten Nachthälfte häufiger wach werden.
- Die Phase der Schlaftrunkenheit, in der das Kind allmählich aus dem Schlaf erwacht, kann von der Dauer und Qualität des Schlafes beeinflusst werden. Die Verwirrung und Schläfrigkeit dieser Phase können stärker ausfallen, wenn das Kind nicht genug geschlafen hat. Wissenschaftler arbeiten noch daran, den direkten Zusammenhang zu belegen, aber wenn Ihr Kind nach dem Erwachen über längere Zeit schläfrig und matt bleibt, könnte es ein Zeichen dafür sein, dass es mehr Schlaf benötigt.