Jirina Prekop

Schlaf Kindlein,

verflixt noch mal!

Jirina Prekop

Schlaf Kindlein, verflixt noch mal!

So können Sie und
Ihr Kind ruhig schlafen

Kösel

9., überarbeitete Auflage 2004, 57.–61. Tausend
© 2001 by Kösel-Verlag GmbH & Co., München
Printed in Germany. Alle Rechte vorbehalten
Druck und Bindung: Kösel, Kempten
Umschlag: KOSCH Werbeagentur, München
Umschlagmotiv: ZEFA
Illustrationen: Monica May, München
ISBN 3-466-30675-2

Gedruckt auf umweltfreundlich hergestelltem Werkdruckpapier (säurefrei und chlorfrei gebleicht)

Inhalt

Prolog: Das Drama im Schlafzimmer 7

Vorwort 15

Zum Schlafen braucht das Kind Sicherheit 19

Der Unterschied zwischen Sicherheit und Geborgenheit 24
Das Geheimnis des guten Schlafes 25

Der geborgene Schlaf bei den noch ursprünglich lebenden Völkern 28

Die Hülle. 30
Der Rhythmus 40
Die Sicherheit des Ortes 46
Die sichere Mutter. 46

Der sichere Käfig im technischen Zeitalter 48

Die Vorteile. 60
Die Nachteile 62

Weder Sicherheit noch Geborgenheit – das Baby von heute 69

Was bei der Nachahmung der instinktgebundenen Art der Kinderbetreuung trotz bester Absicht

übersehen wird 72
Die Folgen für das Kind und seine Eltern 76

Sichere Empfehlungen 96

Wie Sie größere Selbstsicherheit gewinnen. 96
Nehmen Sie sich an, auch wenn Sie Fehler machen 100
Verlassen Sie sich auf einen einzigen Ratgeber. . . . 102
Das Happyend vom »Drama im Schlafzimmer« . . . 103
Wenn die Beratung nicht reicht, ist eine Therapie fällig 107
Der Tipp zum Abstillen 109
Ein Tipp zur Loslösung von der Mutter 110

Wie Sie für die Hülle und für den sicheren Ort sorgen können 114

Die Hülle. 114
Der sichere Ort 117
Nützen Sie den Rhythmus, um die Lebenskräfte zu ordnen 122
Wiegen, Schaukeln, Streicheln, Massieren, Singen 123
Einschlafen 124
Durchschlafen 127
Verknüpfen Sie niemals das Trinken mit dem Schlaf! 129

Ordnen Sie den Tag- und Nachtrhythmus sowie den Tagesablauf 140

Einige Tipps zur Lösung der Schlafprobleme größerer Kinder 144

Musik zum Einschlafen 148
Literaturempfehlungen 149

Prolog:
Das Drama im Schlafzimmer

Vorspiel

»Schlaf Kindlein, verflixt noch mal ...!« Diesen qualvollen Widerspruch kennen Sie bestimmt mehr als genug. »Mein Kind, das geliebteste Stück meines Lebens, würde ich am liebsten gegen die Wand klatschen!«

Ein unerträgliches Gefühl des Versagens und der Schuld erfasst Sie. Was bin ich für eine Mutter, die ihr Kind umbringen würde? Wie kann ich bloß auf den Gedanken kommen, dass ich mein Kind am liebsten an die Wand klatschen oder aus dem Fenster werfen würde? Was sind das für schreckliche Gedanken, nicht nur als Mutter, sondern auch als Mensch in Frage gestellt zu sein. Das Bild der glücklichen Familie, von der Sie träumten, liegt in Trümmern.

1. Akt

Die jungen Eltern sehen sich in zärtlicher Verbundenheit das Bild ihres süß schlafenden Kindleins an. Welch ein Gottessegen wurde uns geschenkt! Mit welcher Freude haben wir zusammen Hand in Hand Boutiquen durchwandert, bis wir diese fröhliche Bettwäsche mit den schlafenden Schäfchen gefunden und dieses Himmelbettchen ausgewählt hatten! Von allen Seiten wurden wir mit Glück- und Segenswünschen überhäuft. Wir waren noch nie so glücklich in

unserer Ehe. Und nun schläft unsere gemeinsame Frucht, unser geliebtes Kind, versunken in seine Träume. Noch träumt es vielleicht vom Himmel, obwohl es schon glücklich bei uns gelandet ist ...

2. Akt

... aber, o weh! Welch ein Sturz von himmlischen Höhen bis zur höllischen Verzweiflung! Das Kind will gar nicht in seinem Himmelbettchen einschlafen. Es will hier nicht einmal liegen bleiben und schaut sich auch die Schäfchen auf seiner Zudecke nicht an. Ganz im Gegenteil, es schreit und schreit und schreit grundlos wie am Spieß. An einer Krankheit oder an Hungergefühlen kann es nicht liegen. »Alles wohlauf«, bestätigt der Kinderarzt. Es hat bereits seine abendliche Portion mit bestem Appetit verschlungen. Beim Baden hat es fröhlich gejauchzt, mit Papa Späßchen gemacht und die Liebkosungen mit Mama genossen. Und dennoch fängt es an, in voller Lautstärke zu kreischen, noch bevor es sein Bettchen überhaupt sieht. Als hätte es Augen im Rücken, weiß es genau, dass es jetzt ans Einschlafen geht. Durch einen Schnuller lässt es sich nicht täuschen. Es spuckt ihn heraus, um seinen Mund ganz weit aufreißen zu können. Vor lauter Schreien kann es die aufgezogene Spieluhr mit Mozarts Wiegenlied oder die liebevolle Einschlaf-CD gar nicht hören. Eher ist der Klang der Musik der Auftakt zu einer erneuten Schreiattacke.

Laut Omas Ratschlag wiegt man das Bettchen hin und her. Eine Zeit lang hat dies geholfen. Aber jetzt können die Eltern noch so intensiv schaukeln, das Kind kreischt trotzdem noch. »Bloß nicht in den Arm nehmen«, warnte die Oma, »sonst bekommst du das Kind nicht mehr los. Das Kind würde dann dauernd an deinem Arm kleben bleiben wollen. Tu das ja nicht!«

Die andere Oma war ähnlicher Ansicht, denn sie hatte schon mehrere Kinder großgezogen. »Vielleicht sind es Blähungen«, meinte sie, denn im Liegen würde das volle Bäuchlein auf die Lunge drücken. Nur aus diesem Grunde sollte man das Kind hochnehmen und beklopfen, damit es ein Bäuerchen machen kann. Weit gefehlt! Beim Hochnehmen wird das Kind zwar sofort still und macht auch sein Bäuerchen im wiegenden Arme, sobald es aber in sein Bett zurückgelegt wird, schreit es schon wieder. Dabei hat die Mutter es ganz vorsichtig gemacht, abgewartet, bis das Kind seine Augen schließt und es dann unter fließenden Bewegungen leise ins Bettchen zurückgelegt, sodass es die Aktion gar nicht merken konnte. Weit gefehlt! Dieser kleine Schreihals hört selbst die Flöhe husten. Er kreischt schon wieder.

Und mitten in der Nacht fängt das ganze Theater von neuem an. Die Nachbarn wollen schlafen, bald wird der alte Motzkopf von oben wieder mit seinem Besenstiel gegen die Wand klopfen – es ist zum Verrücktwerden. In ihrer Verzweiflung traut sich die Mutter, ihren Mann zu wecken. Allerdings wäre das Wecken nicht notwendig gewesen, denn er konnte sowieso nicht einschlafen. Aus der Ferne hat er mit seiner Frau mitgelitten, ihr beide Daumen gedrückt, damit das Einschlafen gelingt. »Bitte hilf mir, vielleicht hast du mehr Glück. Ich kann nicht mehr!«

3. Akt

Nun steht also der Papa opferbereit auf und macht dasselbe, was die Mama bereits gemacht und die Oma angeraten hatte: Schnuller geben, Spieluhr aufziehen, Bettchen hin und her schaukeln, hochnehmen, damit das Bäuerchen gemacht werden kann. Aber trotz aller Anstrengung will es immer noch kein Bäuerchen machen. Also wiegt und wiegt und

wiegt er das Kindlein im Arme ... Da merkt er: Je mehr er das Kind wiegt, desto ruhiger wird es. Im Gehen ist das Wiegen am wirksamsten. Also hatte der Autor eines Buches über Schlafstörungen doch Recht gehabt. Man soll sich nicht scheuen, das Kind im Arme herumzutragen. Zum einen wachse sich der Schreiimpuls aus, zum anderen brauche das Kind zunächst die Anlehnung an den Rhythmus des mütterlichen oder väterlichen Herzschlags. So wandert der Papa mit dem Kind im Kinderzimmer herum, den Flur entlang und wieder zurück, die Treppen hinauf und wieder hinunter. Allmählich merkt er, dass das Kind umso stiller wird, je rhythmischer er sich bewegt. Also tanzt er einen wunderschönen Rhythmus, den er mit seiner Frau (damals noch Geliebten) in Brasilien beim Vollmond tanzte. Wie schön, denkt er sich, dass ich die Schritte immer noch kann, ich bin ganz vom Rhythmus durchdrungen und tanze den Tanz mit unserem Baby. Ich bin derjenige, der mit den Babys tanzt ...

Das Baby freut sich, von Schlaf jedoch keine Spur. Warum schläft es nicht? Vielleicht hat es tagsüber länger geschlafen, als es sollte? Aber ich kann doch nicht die ganze Nacht durchtanzen, wenn ich am Tag hellwach an meinem Arbeitsplatz sein muss!

»Mama, bitte wach doch du bei unserem Baby, wenn es nicht schlafen kann. Du hast ja Mutterschutz und kannst eher als ich tagsüber mal ausruhen.«

4. Akt

Die Mama hat zwischenzeitlich so gut wie kein Auge zugemacht, vielmehr hat sie mit bangem Gefühl bemerkt, wie das Kind immer wacher, allerdings auch immer zufriedener wurde. Sie fühlt sich von ihrem Mann leicht angegriffen, als hätte sie tagsüber mit dem Baby geschlafen, anstatt zu spie-

len. Der Gedanke, dass ihr Mann es mit dem Kind vielleicht besser kann, macht sie neidisch. Aber sie möchte auch ihren Mann verstehen, der ja für seinen harten Job den Schlaf braucht. Und so geht sie zu ihrem Baby zurück, voll innerer Selbstzweifel, mit einer Wut auf das Kind und auf ihren Mutterschutz, aber auch mit Wut auf ihren Mann und die Omas mit ihren unsinnigen Ratschlägen. Resolut legt (ja fast schmeißt) sie das schreiende Kind in sein Bettchen hinein. »Hier schläfst du und fertig basta!« Das Baby hört augenblicklich auf zu schreien und guckt die Mama mit großen Augen an. »O Gott, was bin ich bloß für eine Furie! Wie kann man nur so böse sein?!« Sanft nimmt sie ihr Kind in den Arm, aber während sie es voller Reuegefühl versöhnlich liebkost, fängt es wieder an zu schreien. Je mehr sie es tröstet, desto lauter wird das Weinen, bis es wieder in das unerträgliche, nicht aufhören wollende Kreischen übergeht.

Der Nachbar von oben klopft mit seinem Besenstiel gegen die Wand. Unerträglich! Wenn das Kind zumindest leise wäre! »Aber ich tanze mit dir doch nicht, wie es dein Papa machte! Oder doch? Ich mache es aber nicht wie er bei Licht, dadurch wirst du nur wach. Nein, ich tue es im Dunkeln.« Sie macht das Licht aus, nimmt das Kind in den Arm und wiegt es im Rhythmus: Eins, zwei, drei, eins, zwei, drei ... Ja, genau das ist es! Das ist doch der Herzrhythmus, den das Kind vor der Geburt spürte und hörte. Sie erinnert sich an die Stelle in Leboyers Buch. Eigentlich müsste es im Liegen ausreichen, wenn sie das Kind an ihr Herz legt. Sie probiert es im Dunkeln, ganz ruhig, nur das Herz pocht.

Ein heftiger Aufschrei ist die Antwort des Kindes. Es will das Herz der Mama nicht. Es lehnt die Mama ab. Sie weint verzweifelt und ist traurig. Wer bin ich eigentlich? Bin ich überhaupt die richtige Mutter für dieses Kind? Bin ich überhaupt eine gute Mutter? Jetzt weinen beide – das Kind laut, die Mutter leise.

Der Papa kommt. »So geht das nicht, verflixt noch mal«, und unter den harten Worten lässt er seine Tränen fließen und schluchzt. »So halten wir es nicht lange aus. Wann habe ich das letzte Mal die ganze Nacht durchgeschlafen und du auch? Etwas muss geschehen, bevor wir ganz kaputt sind. Bringen wir das Kind doch zur Oma!«

Und sie tun es. Das Kind wird in den Babykorb gepackt, der Korb auf dem Rücksitz angegurtet und ab geht die Post. Die Vorstellung, vor den Augen der Oma, die immer schon davor warnte, das Kind in der Nacht hochzunehmen, bloßgestellt zu werden, ist zwar schlimm, würde das Ehepaar aber in Kauf nehmen, wenn dies helfen würde.

Und auf diesem Wege geschieht alsbald das Wunder. Nach kurzer Fahrt sinkt das Kind bereits in einen tiefen Schlaf. Hurra! Auf der Stelle wird die Fahrtrichtung geändert. Der Weg führt nicht mehr zur Oma. Man erspart sich ihren Spott. Welch ein Glück! Der süße Fratz, das liebe Kindlein schläft! Es schläft wirklich während der ganzen Fahrt.

Beim Anhalten vor einer roten Ampel wacht das Kind aber wieder auf. Als gute Beobachter leiten die Eltern die Erkenntnis ab: Damit das Kind durchschläft, darf man nicht stehen bleiben. Demzufolge werden Hauptstraßen ohne Ampelanlagen gewählt. Noch vorteilhafter erscheint die Autobahn. Immerhin aber ist es eine Lösung des Problems. Sozusagen ein Leuchtturm in der Dunkelheit der eigenen Ohnmacht. Die Strategie ist ausgeheckt. Jede Nacht werden wir uns ablösen. So kommt jeder von uns mindestens jede zweite Nacht zu einem ausgiebigen Schlaf. Wie lange aber kann das der Mann bei seinem anstrengenden Beruf durchhalten? Die Angst bleibt. Immerhin ist die größte Kri-

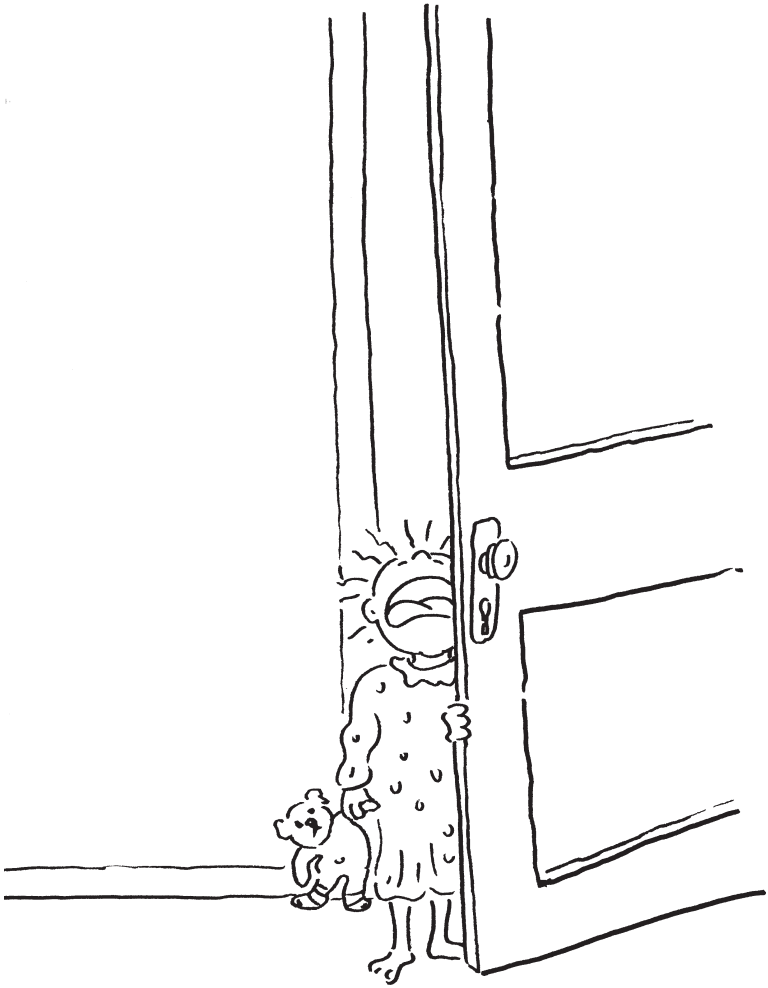
se des Dramas für den Augenblick vorbei. Im Grunde geht es jedoch nur um eine Pause, bevor das Drama erneut beginnt.

Eigentlich ein Drama mit Fortsetzung.

Es kann aber auch ein

Happyend

geben, welches sich dieses Buch sowieso zum Ziel setzt und das auf Seite 103 beschrieben wird. Haben Sie also bis dahin Geduld, liebe Mutter und lieber Vater, und lesen Sie zunächst die Wege, die zu diesem glücklichen Ende führen. Denn durch puren Zufall kann man dies nicht erreichen, sondern nur mithilfe des Verstandes.



Vorwort

Vielleicht kennen Sie solche oder ähnliche Szenen aus eigenen Erfahrungen? Es gibt sehr viele Mütter, die sich zusammen mit dem Kind ins Ehebett legen müssen und ihm jedes Mal, wenn es aufwacht, die Brust geben. Dies bedeutet für den Mann, dass er etwa um die Zeit des Abendbrots seine Frau verliert und sie dann erst im Bett wiedersieht, aber nicht als Ehefrau spürt. Sie gehört nur noch ihrem Kind. Unzählige Male in jeder Nacht, bis zum zweiten oder sogar bis zum vierten Lebensjahr, gibt sie ihm die Brust als das sicherste Mittel gegen sein unzufriedenes Schreien. Da überlegt sich so mancher Mann, ob er dasselbe Opfer nochmals bringen soll, um ein zweites Kind in die Welt zu setzen. Die Frau hingegen hat scheinbar keine andere Wahl. Ohne ihre Brustwarze im Mund zu haben, schläft das Kind nicht ein, und eine Flasche als Ersatz akzeptiert es nicht. Somit ist der Vater aus dem Spiel. Er kann nicht helfen, auch wenn er es noch so gern möchte.

- Einige Mütter erschrecken vor ihren eigenen Mordfantasien, brechen physisch und psychisch zusammen und müssen einen Arzt oder Psychotherapeuten aufsuchen.
- Erstaunlich ist die Opferbereitschaft mancher Väter. Um die geliebte Frau zu entlasten, gibt es Väter, die mit dem Kind im Arm auf der Gartenschaukel viele nächtliche Stunden verbringen oder (es im Tragtuch haltend) unzählige Treppen hinauf- und hinuntergehen.

- Manche Väter können den Stress nicht aushalten. Mit dem Kind haben sie alles verloren: die Liebe der Frau, die Freude am Kind, das ruhige Zuhause. Sie fühlen sich allein und unverstanden. So hat der Mann sich das Zusammenleben als junge Familie nicht vorgestellt (die Frau allerdings meist auch nicht). Nach mehrmaligem Ehekrach, bei dem die Frau aus Erschöpfung und der Mann aus Entsetzen gereizt reagieren, trennen sie sich schließlich. Die junge allein stehende Mutter wird mit ihren Sorgen allein gelassen.

Vielleicht kennen Sie solche Fälle aus Ihrem Bekanntenkreis. Möglicherweise machen Sie sich auch Gedanken darüber, ob Sie überhaupt ein Kind in die Welt setzen sollen, wenn der Kindersegen in einem solchen Horror endet. Sie hören aus dem Munde Ihrer Kollegen von deren Problemen. Das süßeste Kind der Welt entpuppt sich als wahrhaftes Kuckucksei.

Nun, meine Absicht als Autorin dieses Buches ist es nicht, jemandem diesen Schrecken einzujagen, sondern der Freude am Kind den Weg zu ebnen. Ich will Ihnen als junge Eltern so viel Sicherheit geben, dass sich das Kind bei Ihnen ganz geborgen fühlt. Ich möchte, dass es Ihnen mit Ihrem Kind so gut geht, dass Sie Lust auf die Fortsetzung des Kindersegens und Freude an einer kinderreichen Familie haben. Ein Kind braucht ja Geschwister und diese Welt gute Nachkommen, die sich für die Erneuerung der Menschheit einsetzen.

Bei dieser Gelegenheit gebe ich Ihnen gleich einen hoffnungsvollen Rat: Beim nächsten Kind wird alles besser. Die Schlafstörungen treten am häufigsten bei Erstgeborenen auf. Wissen Sie warum? Die einfache Antwort lautet: Weil die Eltern beim Erstgeborenen noch unsicher sind. Das Kind wird wie ein zartes, zerbrechliches Juwel behandelt. Die Eltern trauen sich kaum, es anzufassen.

Was macht junge Eltern so unsicher? Dafür gibt es mehrere Gründe, die ich später noch erläutern werde, damit Sie sich nicht mit unnötigen Schuldgefühlen plagen. Die Ursachen sind nicht von Ihnen verschuldet worden. Ein möglicher Grund ist die Tatsache, dass Sie in einer Kleinfamilie aufgewachsen sind, in der Sie den Umgang mit kleinen Kindern nicht lernen konnten. Ich würde Ihnen gönnen, die vielen jungen Mütter von heute zu beobachten, wenn sie das Neugeborene zum ersten Mal baden sollen. Sie bekommen panische Angst, dass sie dem Kind etwas antun könnten und bewundern mit großen Augen, wie fürsorglich die Hebamme mit ihrem Kind umgeht. Diese Unsicherheit der Mutter spürt das Kind mit all seinen Sinnen und reagiert darauf mit Unruhe. Das erste Kind ist nun einmal ein Versuchskaninchen. Das ist sein Schicksal. Seit jeher war dies so, nur ist heute die Unerfahrenheit noch ausgeprägter. Beim nächsten Kind ist es leichter. Je mehr Kinder Sie auf die Welt bringen und je mehr Routine Sie dabei gewinnen, desto sicherer werden Sie bei der Versorgung der Kinder.

Dieser Wegweiser will Sie bei der Kinderbetreuung sicherer machen.

Und noch eine tröstende Sicherheit kann ich Ihnen geben: Dieses Kind, das Sie bereits jetzt so maßlos stresst, wird eines Tages nachts durchschlafen können. Wann, ist nicht leicht zu sagen, vielleicht erst in der Pubertät. Das sage ich mit Galgenhumor, aber immerhin mit Humor. Ihr Leben geht also nicht unendlich so weiter. Sie können das Vorübergehende durchhalten.

Ich schreibe dieses Buch in einem lockeren Erzählstil, als säßen wir zusammen an einem Tisch in meiner Beratungsstunde. Ich bin weit davon entfernt, die Reihe von populärwissenschaftlichen Büchern zu vermehren, die auf dem Markt wie Pilze aus dem Boden schossen, als die Schlafprobleme bei Kindern zum heißesten Problem wurden. Solange Sie wie in einer Sackgasse stecken, lesen Sie sowieso nichts, schon gar nicht ein dickes Buch. Vielmehr möchten Sie einfach und ohne Umwege auf einen sicheren Pfad geführt werden, der eine Lösung, ja eine Erlösung bringt. In diesem Sinne möchte ich dieses Buch verstehen: als Wegweiser, der Sie bei der Kinderbetreuung sicherer macht, sodass der zermürbende Stress verhindert wird. Mir geht es darum, dass Sie miteinander und aneinander viel Freude haben, damit die Liebe nicht zu kurz kommt.

Wichtiger Hinweis für ungeduldige Eltern:

Wenn Sie wollen, beginnen Sie mit Seite 96, um sich sofort »sichere Empfehlungen« zu holen. Falls Sie aber für diese Empfehlungen eine Begründung wollen, dann lesen Sie auf den folgenden Seiten weiter.

Zum Schlafen braucht das Kind Sicherheit

Ohne Sicherheit bzw. Geborgenheit schläft kein Mensch gut. Erklären wir aber zunächst einmal, was Sicherheit und Geborgenheit bedeutet und was die beiden Begriffe unterscheidet.

Sicherheit

Das Gefühl der Sicherheit entsteht dadurch, dass sich der Mensch auf die Erfüllung seiner Erwartungen voll und ganz verlassen kann. Ein Beispiel: Ich erwarte, dass die Bremse meines Autos sofort funktioniert, wenn ich das Bremspedal bediene. Und tatsächlich, ich trete das Pedal, und das Auto wird gebremst. Auf meine Kenntnisse über die Handhabung der Bremsvorgänge als auch auf die Bremse kann ich mich also voll und ganz verlassen. Falls die Bremse nur ab und zu funktionieren würde, dann könnte ich mich auf sie überhaupt nicht verlassen. Sie wäre mir zu gefährlich! Ich würde sie lieber erst gar nicht benutzen. Die Sicherheit ist also ein durchaus sachlicher, ja sogar ein technischer Begriff. Allerdings gibt es in Bezug auf die Sicherheit keine halben Sachen: Entweder gibt es sie oder nicht.

Geborgenheit

Genauso ist die Geborgenheit zu betrachten. Sie entsteht infolge der gleichen Sicherheit, sich auf die Erfüllung der Erwartungen verlassen zu können; in diesem Fall auf die zwischenmenschlichen Beziehungen. Auch hier wird das Totale verlangt, nichts Halbherziges. Am Beispiel der Treue lässt sich dies gut verdeutlichen. Ist ein Mann nur ab und zu treu, dann kann man sich auf seine Treue eigentlich gar nicht verlassen. Auch ein Kind fühlt sich erst dann geborgen, wenn es sich voll darauf verlassen kann, dass die von ihm erwarteten Reaktionen des ihm am nächsten stehenden Menschen eintreten. Das Kind will eindeutig wissen, dass an seinem Bettchen kein anderer Mensch erscheint als der, den es schon von seiner Stimme, seinem Blick, seinem Geruch, seiner Art des Hochnehmens her kennt. Es kann sich nur dem Menschen anvertrauen, der voraussagbar, voraussehbar, vorausspürbar usw. ist. Und es kann sich nur dann verlassen, wenn die von ihm erwartete Situation in aller Eindeutigkeit und Exaktheit so eintritt, wie es sie kennt. Je kleiner und sensibler das Kind ist, desto abhängiger ist es von der Unveränderbarkeit seiner Umwelt. Vor allem aber muss das Kind in aller Eindeutigkeit spüren, dass es vollkommen angenommen ist.

Ein Kind fühlt sich dann geborgen, wenn es sich darauf verlassen kann, dass die von ihm erwarteten Reaktionen des ihm am nächsten stehenden Menschen eintreten.

Dieses Bedürfnis nach dem gewohnten Nest hat seinen Ursprung bereits in der vorgeburtlichen Lebenszeit des Kindes. Schon im Bauch der Mutter nahm es dieses Urvertrauen wahr. Hier machte es erstmals die beruhigende Erfahrung der voraushörbaren und vorausspürbaren Wahrnehmungen. Auf den nächsten Herzschlag der Mutter konnte sich das Kind rund um die Uhr verlassen. Der Uterus war sein einziger Lebensraum, der sich nicht veränderte und der sich

nur ganz langsam ausweitete, so wie das Kind eben heranwuchs. Umso mehr fühlte sich das Kind von allen Seiten beschützt, versteckt, verborgen.

Bemerken Sie die Ähnlichkeit der Worte verborgen – geborgen? Im Uterus konnte sich das Baby vollkommen auf das Versteck verlassen, welches immer gleich rund, gleich weich, gleich feucht und gleich dunkel war. Von den Wänden dieses Verstecks umgeben, spürte das Kind, dass seine eigenen noch ungezielten, unruhigen Bewegungen wohltuend gehemmt und durch die rhythmischen Bewegungen der Mutter geordnet und harmonisiert wurden. Durch die Atembewegungen der Mutter wurde das Ungeborene etwa 16-mal pro Minute gewiegt. (In den 70er-Jahren wurde im Rahmen einer Untersuchung, die von A. Korner an der Universitätsklinik von Stanford durchgeführt wurde, eine Gruppe frühgeborener Kinder in diesem Rhythmus von 16 Schwingungen auf schaukelnde Wasserbetten gelegt. Im Unterschied zu den Kindern, die nicht geschaukelt wurden, waren die geschaukelten Kinder weniger schreckhaft, sie atmeten ruhiger und schliefen vor allem besser ...) Bewegte sich die Mutter, dann waren es beim Gehen etwa 70 bis 80 Schwingungen pro Minute. (Der berühmte Verhaltensforscher D. Morris stellte aufgrund seiner Experimente fest, dass die meisten Kinder bei diesem Tempo in der Wiege einschlafen.) Wenn die Mutter rhythmisch körperlich arbeitete, zum Beispiel Teig rührte, Schnee schippte oder Wäsche schwenkte, wenn sie tanzte oder ihre Gymnastik machte, dann bewegte sie das Kind in ihrem Bauch mit über 100 Schwingungen pro Minute hin und her. (Dieses intensive Tempo erinnert an die gängigen Erfahrungen mit schreienden Kindern. Ohne dass wir erst groß darüber nachdenken müssen, schaukeln wir das Kind umso schneller, je lauter es schreit.) In diesem stets wiegenden Nest konnte sich das Kind darauf verlassen, dass es ununterbrochen von links

nach rechts und von rechts nach links, von unten nach oben und von oben nach unten sowie von vorne nach hinten und von hinten nach vorne bewegt wurde.

Diese stetige, rhythmische Stimulation des Gleichgewichts hat eine fundamentale Bedeutung. Das Gleichgewichtszentrum ist nämlich eines der am frühesten sich entwickelnden Gehirnteile. Es vermittelt dem Embryo, noch während er sich »schwimmend« im Fruchtwasser befindet, die ersten Wahrnehmungen. Es dient als Schrittmacher für die wichtigsten vegetativen Funktionen (Atmung, Schlaf- und Wachrhythmus u.a.) und als Grundstein für die Zusammenarbeit zwischen den Sinnen und der Motorik. Das Kind ist aber noch nicht in der Lage, selbst seinen Rhythmus zu ordnen. Dazu braucht es die ordnende Kraft seiner Mutter. Indem sie sein Gleichgewicht anregt, bildet das Baby die ersten Ansätze für sein inneres Gleichgewicht. Es fängt an, in sich zu ruhen.

Nach der Geburt muss sich das Kind noch lange darauf verlassen können, dass die Geborgenheit im Nest, sprich die gleich bleibende Wahrnehmung, fortgesetzt wird. Die Wissenschaftler weisen auf eine große Unreife des Neugeborenen hin, die sie mit einer »physiologischen Frühgeburt« vergleichen. Um zum Zeitpunkt der Geburt die gleiche Lebenstüchtigkeit wie andere Säugewesen zu haben, müsste das Menschenkind um weitere zwölf Monate im Bauch der Mutter getragen werden. Es ist das Schicksal des Menschen, dass er diese enge Bindung nicht in der Mutter, sondern an der Mutter fortzusetzen hat. Vor allem geht es um das Spüren der warmen, sich rhythmisch wiegenden Hülle. An großen Veränderungen hat das Baby noch kein Interesse. Diesen kann es sich erst viel später aufgrund seiner wachsenden Neugierde öffnen. Allerdings ist dies nur tagsüber möglich und nur in Bezug auf neue Erfahrungen beim

Ein Baby hat an großen Veränderungen noch kein Interesse.

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE

Jirina Prekop

Schlaf, Kindlein - verflixt noch mal!
So können Sie und Ihr Kind ruhig schlafen

Paperback, Broschur, 152 Seiten, 13,5 x 21,0 cm
ISBN: 978-3-466-30675-6

Kösel

Erscheinungstermin: März 2004

Das Buch, das wirklich hilft!

In vielen Familien sind die Nächte eine Qual: Trotz liebevoller Versuche, das Kind zum (Ein-)Schlafen zu bringen, tut keiner ein Auge zu. Jirina Prekop zeigt in ihrem erfolgreichen Elternratgeber, welche Voraussetzungen gegeben sein müssen, damit ein Kind schlafen kann. Ihre wichtigste These lautet: Zum Schlafen brauchen Kinder Sicherheit und Geborgenheit.
Die erprobten und bewährten Empfehlungen sind für alle von schlaflosen Nächten geplagte Eltern eine große Hilfe, denn so können sie und ihr Kind endlich zu einer erholsamen Nachtruhe finden.
Nach 55.000 verkauften Exemplaren jetzt die aktualisierte Neuausgabe.

Der Titel im Katalog