



Leseprobe aus: Solmaz, Besucherritze, ISBN 978-3-407-85959-4

© 2013 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-85959-4>

**Diese Symbole
bedeuten:**



Vorsicht
Theorie!



Vorsicht
lustig!



Dieses Buch ist kein gewöhnlicher Elternratgeber. Es ist auch kein Schlaf-Lern-Buch, obwohl es sich in erster Linie ums Schlafen-Lernen dreht. Vielmehr wird in diesem Buch der Kinderschlaf aus den unterschiedlichsten Perspektiven beleuchtet.

Ich hoffe, mit diesem Buch allen übermüdeten Eltern zu helfen, einen guten Weg für sich und ihre Kinder zu finden.

Sie finden hier zwar keine einfachen Antworten, dafür aber jede Menge Anregungen, Denkanstöße, Unterhaltung und hoffentlich auch etwas Entlastung.

Das erste Kapitel führt in das Thema ein und stellt die gängigsten Schlaf-Lern-Programme vor. Im zweiten Kapitel werden einige amüsante und kuriose Aspekte des Themas dargestellt. Das dritte Kapitel klärt über verschiedene wissenschaftliche Erkenntnisse zu den Bedürfnissen und Verhaltensweisen kleiner Kinder auf. In Kapitel vier geht es um die Erkenntnisse der Bindungsforschung und deren Bedeutung für die Kindererziehung. Das fünfte Kapitel befasst sich mit gesellschaftlichen Rahmenbedingungen, die das Schlafverhalten unserer Kinder beeinflussen können. Das letzte Kapitel stellt schließlich die Frage: »Gibt es eine annehmbare Lösung für unsere Schlafprobleme?«

Aber sehen Sie selbst.
Viel Spaß beim Lesen!



Problemfall Kinderschlaf

Eine Einführung



Wie alles anfang



Unser Sohn wollte nicht schlafen, bzw. schlafen wollte er schon, aber nicht alleine und erst recht nicht die ganze Nacht durch. Schon im Krankenhaus hat er das klargestellt und dabei eine enorme Durchsetzungskraft bewiesen. Nachdem er sich – obwohl er sowieso schon 10 Tage Verspätung hatte – während der Geburt über Stunden nicht vom Fleck bewegt hat, wurde meiner Räumungsklage schließlich stattgegeben und er wurde per Kaiserschnitt hinausbefördert. Wahrscheinlich war das schon sein erster Versuch, bei Mama zu bleiben. Zum Glück ist dieser Versuch im Gegensatz zu allen folgenden Versuchen gescheitert. Das wäre auf die Dauer dann doch etwas eng geworden.

»Gut«, hat er sich dann wohl gedacht, »wenn ich schon nicht in der Mama bleiben kann, dann doch wenigstens ganz nah bei ihr.« Kein Problem, wenn da nicht noch der Zusatz »und zwar immer, also auch beim Schlafen« wäre. Von da an forderte er vehement sein Recht ein, wenn schon nicht im, so dann doch wenigstens auf dem Bauch schlafen zu dürfen. Räumungsklage hin oder her. Man muss allerdings fairerweise sagen, dass er sich nicht auf Mamas spezialisiert hat. Papas, Omas, Tanten und Onkel waren auch Ok. Hauptsache nicht alleine.

Nun gab es da allerdings ein Problem. Aufgrund des Kaiserschnitts konnte ich ihn nicht alleine aus seinem Bettchen heben. Deshalb musste er nachts ins Schwesternzimmer und sollte mir nur zum Stillen gebracht werden. Nach dem Stillen sollte ich die Schwestern herbeiklingeln, damit sie das satte und schlafende Baby wieder abholen können. So die Theorie. Aber da haben wir die Rechnung ohne den Wirt gemacht, wie man so schön sagt. Junior schrie, kam zu Mama, trank

Milch, schlief ein. Mama rief die Schwester, die Schwester kam, die Schwester legte das Baby ins Bettchen, um es ins Schwesternzimmer zu bringen (der aufmerksame Leser wird feststellen, dass wir uns bis hierhin noch im Bereich der Planung bewegen). Da allerdings wachte das Baby auf, schrie, kam wieder zu Mama, wurde im Arm gewiegt und schlief wieder ein. Daraufhin wurde wieder die Schwester geholt, die versuchte, das Baby ins Bett zu legen ... und schon waren wir in einer Endlosschleife gefangen. Sollte er sich doch mal, quasi aus Versehen, mit ins Schwesternzimmer nehmen lassen, kam er spätestens nach einer halben Stunde wieder zurück. So ging das vier Nächte lang. Tagsüber war mein Mann da und wir hielten den Kleinen abwechselnd im Arm, weil er sich auch tagsüber nur in Ausnahmefällen bereit erklärte, in seinem Bett zu liegen. Langsam wurde das Ganze allerdings sehr aufreibend für uns. Die Nachtschwester waren schon entnervt, was die Nächte nicht gerade angenehmer machte. Tagsüber bekamen wir nicht erbetene Ratschläge, die alle darauf abzielten, dass wir unser Kind nicht daran gewöhnen sollten, immer auf unserem Arm sein zu wollen. Es werde verwöhnt. Dazu sahen wir die Kinder der Zimmer Nachbarinnen, die stets in ihren Betten blieben und vor sich hin schlummerten. Nachts kamen die nur alle 3 bis 4 Stunden mal zum Stillen und schliefen weiter.

Wir wurden unsicher und fragten uns schon insgeheim, ob irgendwas mit uns und unserem Kind nicht stimmt. Wieso schläft er nicht? Wir haben alle Ratgeber rauf und runter gelesen, aber darauf waren wir nicht gefasst. Wir dachten, Babys schlafen dauernd, und Schlafen ist doch kein Problem. Das kann doch jeder, das ist doch babyleicht. Aber nein: Baby schläft nicht und schon gar nicht leicht.

Nach vier Tagen kam dann endlich der Durchbruch. Junior hat seine erste Schlacht gewonnen, indem er seine Gegner mürbe gemacht hat. Durch den Schichtwechsel kam in der vierten Nacht eine neue Nachtschwester und diese erwies sich als eine Babyversteherin. Sie erklärte mir, dass mein Sohn sich alleine nicht wohl fühle und deshalb im Schwesternzimmer Randalie mache. Er wolle Nähe und Körperkontakt. Das sei ganz normal, schließlich war er ja auch neun Monate im Bauch und sei die Nähe gewöhnt. Außerdem, es gebe halt anspruchsvolle und

weniger anspruchsvolle Kinder. Dann hat sie das Bettgitter hochgeklappt, ein Stillkissen zum Schutz hingelegt und den kleinen Mann an meiner Seite platziert. So konnten wir die letzten Nächte viel entspannter verbringen. Und dennoch. Ein unangenehmer Beigeschmack blieb. Wir haben ein »anspruchsvolles« Kind? Was soll das heißen? Wieso haben wir kein normales, sondern ein »anspruchsvolles« Kind?

Zu Hause angekommen sollten wir dann feststellen, welche Dimensionen der Begriff anspruchsvoll annehmen kann. In den ersten Wochen wurden wir von unserer neuen Aufgabe überwältigt. Unser Leben wurde komplett auf den Kopf gestellt und alles drehte sich nur noch ums Kind und ums Überleben. Wir waren, neben der Versorgung unseres Säuglings, in erster Linie damit beschäftigt, irgendwie unsere lebensnotwendigen Grundbedürfnisse zu befriedigen. Das heißt, dass wir versuchten, ab und zu mal was zu essen, ein bisschen zu schlafen, hin und wieder zu duschen und gegebenenfalls auch mal auf Toilette zu gehen. Und das Erschreckende daran war: All das hinzukriegen stellte uns, zwei Erwachsene, halbwegs gebildete Menschen, die bis dato mitten im Leben standen, vor enorme Schwierigkeiten.

Was uns aber immer noch am meisten irritierte, war die Tatsache, dass sich unser Sohn einfach nicht ablegen lassen wollte. Auf dem Arm schlief er wunderbar, sobald wir ihn ins Bett legten, wachte er auf. Das war unheimlich anstrengend und dazu kam das belastende Gefühl, dass das doch irgendwie nicht normal ist. Wir machen was nicht richtig, wir sind nicht richtig, unser Baby ist nicht richtig. Und von allen Seiten hörten wir: »Wenn ihr ihn auch so verwöhnt ...« Aber mal ehrlich. Was hätten wir denn machen sollen? Sobald der kleine Mann alleine in seinem Bett lag, fing er an zu weinen. Hätten wir unser geliebtes Baby einfach weinen lassen sollen? Er war doch winzig und so hilflos. Das kam für uns nicht in Frage. Verzweifelt fragten wir unsere Hebamme um Rat. Doch die war uns dabei auch keine große Hilfe. Ihre Theorie war, dass es ihm im Bett zu kalt sei und er Körperwärme wolle. Darum sollten wir sein Bett mit Kirschkernsäckchen anwärmen. Von da an rannten wir den ganzen Tag mit Kirschkernsäckchen bewaffnet zwischen Mikrowelle und Babywiege hin und her und prüften die Temperatur. Gebracht hat es nix.

Zu diesem Zeitpunkt erwachte in mir allerdings die erste Ahnung davon, dass unser Sohn vielleicht doch nicht ganz so außergewöhnlich ist. Mir fiel nämlich das riesige Sortiment an Tragehilfen ein, das ich schon während der Schwangerschaft bewundert habe. Dass diese Dinge allerdings zum Schlafen sind, ist mir damals nicht in den Sinn gekommen. Aber man ist offensichtlich verblendet, wenn man ein Kind unter seinem Herzen trägt.

Im Nachhinein muss ich nämlich feststellen, dass es noch mehr Anzeichen dafür gab, dass es nicht so leicht werden wird, wie wir dachten. Während der Schwangerschaft hört man verschlüsselte Sätze wie: »Der Schlafmangel ist belastend für die junge Familie.« Süß, aber warum sagt keiner: »Sie werden auf dem Zahnfleisch gehen.« Oder, wie meine Freundin es formulierte: »Es wird die Hölle, aber ihr werdet es nie bereuen.« So was sagt einem allerdings keiner vor der Geburt. Zumindest nicht direkt. Wenn, dann eher zwischen den Zeilen. Allerdings erreicht diese Botschaft sowieso nur den, der sie ohnehin schon kennt. Alleine die riesige Bandbreite an »Wie-lernt-mein-Kind-schlafen-Literatur« hätte uns skeptisch machen müssen. Hat sie aber nicht.

Nachdem wir also von der Realität eingeholt wurden und uns mitten im chaotischen Familienalltag mit allen seinen Tücken und Kompromissen wiedergefunden haben, machte ich mich auf die Suche nach einer Lösung für unsere Schlafprobleme. Die Ergebnisse sind in diesem Buch zusammengetragen. Eine zufrieden stellende Lösung, das muss ich allerdings gleich gestehen, habe ich dabei nicht gefunden, dafür aber jede Menge neue Erkenntnisse. Spätestens wenn man öffentlich zugibt, dass das Kind nicht durchschläft, erfährt man: »Es gibt da so ein Buch.« Gemeint ist das Buch »Jedes Kind kann schlafen lernen« von Annette Kast-Zahn und Dr. med. Hartmut Morgenroth. Das scheint das Ei des Kolumbus zu sein. Aber ist es das wirklich? Auf jeden Fall scheint jeder das darin beschriebene »kontrollierte Schreienlassen« zu kennen.

Da wir uns zu der Methode nicht durchringen konnten und in Ermangelung einer Alternative, sind wir seit einiger Zeit Anhänger der Methode Besucherritze. Will heißen, unser Sohn schläft bei uns im Bett. Nicht gerade befriedigend, aber immerhin die Methode, bei der wir alle am meisten Schlaf bekommen.

Im Laufe der Zeit stellten wir uns viele Fragen zum Thema Kinderschlaf und Elternruhe. Dabei mussten wir feststellen, dass es keine einfachen Antworten gibt. Auch wenn die Fülle von Schlaf-Lern-Büchern das suggeriert. Vielleicht sind die Worte »Kinder« und »Ruhe« einfach schwer zu vereinbaren? Auf jeden Fall scheint es schwer zu sein, den Bedürfnissen des Kindes gerecht zu werden und gleichzeitig seine eigenen Bedürfnisse nach Ruhe, Entspannung und ausreichend Schlaf durchzusetzen. Aber beim Thema Schlaf hört für die meisten Eltern irgendwann der Spaß auf. Ist ja auch mehr als verständlich. Erst der Schock, der sich einstellt, wenn einem klar wird, dass man den Aufwand, der mit einem Baby verbunden ist, mehr als drastisch unterschätzt hat. Und dann die Tatsache, dass man fast keinen Schlaf bekommt ... Da kann man schon mal durchdrehen und auf die Idee kommen, man könne Kindererziehung, Haushalt, Arbeit, Beziehung, Diät und Frühenglisch unter einen Hut bringen. Na ja, und spätestens dann ist man irgendwann fix und fertig und will, dass die Kinder endlich einmal schlafen. Meistens klappt das aber nicht so einfach. Und dann geht der Stress erst richtig los. Eine Lösung muss her ...

Sicher wollen auch Sie, dass Ihr Kind endlich mal durchschläft. Mal sehen, was sich machen lässt ...

Doch bevor es ans Eingemachte geht, versuchen wir uns mal an einem einfachen Rechenmodell. Mal sehen, wie ungewöhnlich es eigentlich ist, dass ein Baby nachts aufwacht. Zugegebenermaßen ist das eigentlich schon das Eingemachte. Die Erkenntnis ist nämlich bitter.