

SO LERNEN KINDER SCHLAFEN

DIPLOM-SOZ.-PÄD. PETRA WEIDEMANN-BÖKER

SO LERNEN KINDER SCHLAFEN

DIE SECHS BESTEN
EIN- UND DURCHSCHLAF-PROGRAMME FÜR IHR KIND

OBERSTEBRINK

Überarbeitete Neuauflage, 1. Auflage, 2016

© Oberstebrink by Körner Medien UG

Titel der Originalausgabe: „Das neue Ein- und Durchschlafbuch“, Oberstebrink

Alle Rechte liegen beim Verlag.

Umschlagfoto: Alexandr Vaasilyev/fotolia.com

Fotos: S. 10, 35 epics/fotolia.com, S. 36, 57 Oksana Kuzmina/fotolia.com, S. 58,
103 didesign/fotolia.com, S. 104, 127 Konstantin Yuganov/fotolia.com,
S. 128, 179 Kati Molin/fotolia.com, S. 180, 213 lyavka/fotolia.com, S. 214,
246 Monkey Business/fotolia.com, S. 247, 273 Stefanie B/fotolia.com

Gestaltung: Magellan, Düsseldorf; Alfons Schmid, ISM, München

Redaktion: Marlies Knoke, Tobias Schudok Oberstebrink

Druck: Publikum, Belgrad

Verlag: Oberstebrink
c/o Körner Medien UG
Herzog-Heinrich-Str. 5
80336 München
Tel. 089/33095656
Fax 089/33095473
info@koerner-medien.de
www.oberstebrink.de

ISBN: 978-3-934333-59-8



LIEBE ELTERN

Viele Eltern von Babys und Kleinkindern sind verzweifelt. Weil ihr Kind sie nachts nicht zur Ruhe kommen lässt. Das bedeutet: Nacht für Nacht Schlafmangel für die ganze Familie. Schlafmangel, der sich auch auf den Tag auswirkt. Die Eltern geraten immer mehr in Stress – und der wirkt sich auch auf ihr Kind aus. Alle sind angespannt – und so geht das abendliche und nächtliche „Theater“ Tag für Tag weiter. Und die Eltern wissen nicht, was sie noch alles tun sollen, um ihr Kind zum Einschlafen und zum Durchschlafen zu bringen. Irgendwann sind sie mit den Nerven am Ende und können nicht mehr.

Das sind die Eltern, die ich in meiner Schlafberatungs-Sprechstunde erlebe. Sie suchen Hilfe, sie brauchen Rat – sie wollen vor allem eine Lösung. Damit Kind und Eltern endlich ruhige Nächte haben und sich von dem ganzen Stress erholen können. Leider gibt es keine Patentlösung, mit der man wie auf Knopfdruck das Problem lösen kann. Aber es gibt Wege, die inzwischen vielfach erfolgreich erprobt sind. Und zwar nicht den einen allein selig machenden Weg, sondern verschiedene Wege, die individuell auf die Situation jeder einzelnen Familie abgestimmt werden können.



Wie gut ein kleines Kind am Abend einschlafen und nachts durchschlafen kann, das hängt nämlich nicht nur davon ab, welches Einschlaf-Programm die Eltern anwenden – sondern auch davon, wie der Tag verlaufen ist. Je mehr Sicherheit Eltern ihrem Kind am Tag geben – zum Beispiel durch einen ruhigen und immer wiederkehrenden, stressfreien Tagesablauf – umso leichter ist abends das Einschlafen für das Kind.

Deshalb zeigt dieses Buch nicht nur die sechs besten Einschlaf-Programme, sondern erklärt die Entwicklungs-Phasen kleiner Kinder, erläutert die psychologischen Hintergründe in der Eltern-Kind-Beziehung und gibt viele konkrete Hinweise für den richtigen Umgang mit Babys und Kleinkindern. Dieses Buch ist also weit mehr als eine „Schlaf-ern-Schule“ für Kinder. Es ist auch eine Art „Eltern-Schule“, die den Eltern wertvolle Hilfestellungen für ein zufriedenes Familienleben gibt.

Mit dem Wissen, das Sie in diesem Buch finden, fällt es Ihnen leicht, genau das Einschlaf-Programm auszuwählen, das für Sie und Ihr Kind richtig ist.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der Lektüre, viel Erfolg beim Ein- und Durchschlafen und ein zufriedenes Familienleben.

Herzlichst, Ihre

Petra Weidemann-Böker

INHALT

1 SCHLAFLOSE NÄCHTE: STRESS FÜR ELTERN UND KIND	11
Die Stress-Spirale	12
Was kann schon kleine Babys stressen?	19
Wann wird das Thema „Schlafen“ zum Problem?	27
Wie gehen Sie mit diesem Problem um?	29
2 SCHLAFEN IST SO WICHTIG WIE ESSEN UND TRINKEN	37
Schlaf ist das Gegenteil von Stress	38
Die sechs Schlaf- und Wachzustände	46
Ihr Kind sagt Ihnen, wann es müde ist	54
3 WAS SIE WANN VON IHREM KIND ERWARTEN KÖNNEN	59
Entwicklung in Riesenschritten	60
Die ersten Tage nach der Geburt: Willkommen im Leben!	62
Die ersten 3 Monate: Erst einmal ankommen	64
4 bis 6 Monate: Schon jetzt sind Rituale wichtig	72
7 bis 12 Monate: Die Zeit der Entdecker und Eroberer	77
1 bis 3 Jahre: In Siebenmeilenstiefeln ins Kindergartenalter	85
Ihr Kind kann lernen, sich selbst zu regulieren	97
4 IHR KIND SAGT IHNEN, WAS ES WILL	105
Ihr Dialog mit Ihrem Baby	106
Lernen Sie Ihr Kind genau kennen	111
Ihr Baby passt sich an – so oder so	116
Eltern-Belastung – Eltern-Wut	119
Ihr Kind versteht mehr, als Sie glauben	122



5 RUHIGER SCHLAF BRAUCHT EIN STABILES HAUS	129
Ein guter Tag bringt eine ruhige Nacht	130
Das Fundament des Schlafhauses: Liebe und Verständnis	135
Die Säulen des Schlafhauses: Regeln, Rhythmus, Rituale	144
Das Dach des Schlafhauses: Die richtige Methode	175
6 DIE SECHS BESTEN EIN- UND DURCHSCHLAF-PROGRAMME:	
FÜR JEDES KIND DIE RICHTIGE METHODE	181
Die sechs Methoden auf einen Blick	182
Die sechs Methoden im Detail	188
7 VOM LIEBESPAAR ZUM ELTERNPAAR	215
Und plötzlich ist alles anders	216
Neun Tipps für zufriedene Familien	221
8 ... MUTTER SEIN DAGEGEN SEHR	249
Wie Sie Familie und Beruf miteinander vereinbaren können	250
Die richtige Betreuung für Ihr Kind	265
NÜTZLICHE ADRESSEN	274





SCHLAFLOSE NÄCHTE: STRESS FÜR ELTERN UND KIND

In diesem Kapitel erfahren Sie:

- ▶ Wie schlaflose Nächte Eltern und Kinder stressen können
- ▶ Wie Eltern und Kinder sich gegenseitig in die Stress-Spirale treiben
- ▶ Was schon kleine Babys stressen kann
- ▶ Wann das Ein- und Durchschlaf-Thema wirklich zum Problem werden kann
- ▶ Wie Sie mit diesem Problem umgehen können

DIE STRESS-SPIRALE

Die meisten jungen Eltern gehen erst mal davon aus, dass Babys in ihren ersten Lebensmonaten sehr viel schlafen. Und das stimmt ja auch. Im Prinzip. Allerdings gibt es viele Babys – und auch ältere Kinder – die nachts einfach nicht zur Ruhe kommen. Anstatt – wie man es eigentlich von ihnen erwarten kann – friedlich wie kleine Engelchen zu schlummern, schreien sie. Wollen sie gefüttert werden? Gewickelt? Herumgetragen? Oder alles auf einmal? Oder ganz etwas anderes? Was auch immer sie wollen: Sie bringen ihre gestressten, erschöpften, übernächtigten Eltern schier zur Verzweiflung. Statt die Krönung ihrer Liebe zu sein, wirken sie nicht selten wie ein besonders strapaziöser Härte-test: Wie viel Stress erträgt die Liebe?

Aber natürlich schreit kein Kind Stunde um Stunde, um seine Eltern zu ärgern. Ebenso wenig haben die Eltern im Sinn, dass ihre Kinder nachts nicht schlafen. Oft stecken dahinter einfach Missverständnisse. Oder was nur gut gemeint war, wird zur Gewohnheit – und damit zum Problem. Soweit das nach dem aktuellen Stand der Schlafforschung und meinen persönlichen Erfahrungen bekannt ist, gibt es stattdessen hauptsächlich zwei Ursachen dafür:

- Viele Eltern wissen zu wenig über die Zusammenhänge und Hintergründe. Sie haben nur vage Vorstellungen darüber, was sie von ihren Kindern in welchem Alter schon erwarten können. Wie viel Schlaf braucht unser Kind? Was passiert während der Nacht? Warum wird das Baby so oft wach? Wie können wir ihm – und damit auch uns – helfen? Damit wir alle nachts entspannt und ruhig schlafen, um tagsüber ausgeglichen und gut gelaunt zu sein?
- Eltern wollen möglichst perfekt sein und meinen es oft „zu gut“ mit ihrem Kind. Sie reagieren sofort auf jede seiner Regungen. Und immer wieder mit etwas Neuem. Irgendwann sehen viele Eltern ganz einfach vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr – und übersehen deswegen glatt, was ihr Kind in Wirklichkeit braucht. Aber es ist gar nicht so einfach, dessen Signale zu erkennen – und auch noch richtig zu deuten. Ein Tipp aus der Praxis: Meistens läuft das Ganze auf die alte Regel „Weniger ist mehr“ hinaus.

Sind also all die schlaflosen Nächte letzten Endes nichts anderes als das Ergebnis von Missverständnissen zwischen den Generationen – wie so vieles im Leben? Nicht nur. Aber über weite Strecken. Und deshalb ist der erste Schritt

zu ihrer künftigen Vermeidung: mehr Information. Wer versteht, was einem Kind den Schlaf raubt – und damit auch seinen Eltern –, der hat bereits den wichtigsten Schritt getan.

Kennen Sie das auch?

- *„Wir haben vor sechs Wochen unsere zweite Tochter bekommen. Wie auch schon unsere heute zweijährige Große findet die Kleine nur selten Ruhe und schreit jeden Tag mehrere Stunden lang untröstlich. Wachphasen sind immer auch gleich Schreiphasen. Nur nachts, wenn sie in meinem Arm schlafen darf, findet sie Ruhe und schläft durchschnittlich fünf Stunden am Stück. Die Belastung ist besonders deshalb sehr groß, weil bereits ein älteres Kind da ist.“*
 - *„... sie ist nur zufrieden, wenn sie im Arm gehalten wird. Manchmal hört sie auch dann noch nicht mal auf zu schreien. Ich weiß einfach nicht, was ich noch mit ihr machen soll. Ich hatte sie schon schreiend auf dem Arm und konnte nichts anderes machen als mitweinen, weil ich einfach nicht mehr weiter wusste. Bei jedem Zucken hab' ich Angst, dass sie aufwacht und das Schreien wieder losgeht.“*
 - *„Mike ist total liebebedürftig und ich möchte ihm so gern gerecht werden. Aber das mit dem Händchenhalten zum Einschlafen nervt mittlerweile. Durchschlafen ist auch selten.“*
-

WIE ELTERN UND KINDER SICH GEGENSEITIG IN DIE STRESS-SPIRALE TREIBEN

Im Laufe ihrer Entwicklung haben viele Kinder Phasen, in denen sie schwer ein- oder durchschlafen können. Das ist ganz normal und es gibt dafür viele Erklärungen. Am nächstliegenden scheint zu sein, dass das Kind Zähnchen bekommt, die ihm zu schaffen machen. Es können aber zum Beispiel auch neue, spannende Erlebnisse sein. Oder Veränderungen in ihrer Familie oder Umgebung. Ein Problem wird erst daraus, wenn solche Ausnahmephasen zur Regel werden. Fatalerweise ist das meistens ein schleichender Prozess. Und die Eltern bemerken oft erst dann, was sich da angebahnt hat, wenn sie schon mittendrin stecken in den kräftezehrenden Schlafproblemen. Denn es ist einfach stressig, wenn ein Kind nicht einschlafen kann oder nachts immer wieder

schreiend aufwacht. Für die Eltern, die schon nach kurzer Zeit unter einem deutlichen Schlafdefizit leiden. Und natürlich auch für die Kinder. Denn die brauchen ihren Schlaf mindestens ebenso dringend.

Nie wieder in seinem ganzen Leben wird Ihr Kind mit so vielen völlig neuen und aufregenden Erfahrungen konfrontiert wie in den ersten drei Lebensjahren. Alles ist neu. Jede Kleinigkeit. Was für Sie als Erwachsener zum Alltag gehört, was Sie kaum noch wahrnehmen – für Ihr Kind ist es etwas noch nie Erlebtes, Erstaunliches, Besonderes. Versetzen Sie sich in seine Lage. Schauen Sie sich die Welt durch seine Augen an. Kinder nehmen ihre Umgebung nicht nur langsamer wahr. Sondern auch viel intensiver. Probieren Sie es aus. Vielleicht entdecken Sie dabei das Wunder eines Schmetterlings wieder. Oder die Poesie einer Pustebblume.

Die vielen bunten, überraschenden, verwirrenden Eindrücke, die jeder neue Tag ihm bringt, verarbeitet jedes Kind anders. Gerade die besonders neugierigen, aufgeweckten Kinder saugen alles begierig in sich auf. Sie beschäftigen sich ausführlich damit. Wie sollen sie nach so vielen spannenden Neuigkeiten abends abschalten und zur Ruhe kommen?

SCHLAFENTZUG IST NICHT EINFACH ZU VERKRAFTEN

Schlafforscher sind der Frage nachgegangen, wie viel Schlaf ein Erwachsener braucht, um normal funktionsfähig zu bleiben. Experimente mit gezieltem Schlafentzug ergaben: Schon wer nur eine Stunde Schlafdefizit verkraften muss, schläft tagsüber leichter ein. Oder er macht bei Aufgaben, für die ein Zeittakt vorgegeben ist, mehr Fehler, sobald das Arbeitstempo schneller wird. Besonders schwer fallen schon bei diesem relativ geringen Schlafdefizit komplexere Tätigkeiten, die eine systematische Reihenfolge und Koordination von Signalwahrnehmungen erfordern – wie das zum Beispiel auch beim Autofahren der Fall ist – oder Denk- und Merkopoperationen, die größere Konzentration voraussetzen. Zum Glück ist unser Körper in der Lage, vieles zu kompensieren.

Ein besonders lebendiges, aufgewecktes Kind ist ein Geschenk. Aber für seine Eltern, die Tag für Tag eine ganze Reihe von unterschiedlichen Aufgaben zu

bewältigen haben, ist gerade so ein lebhaftes Kind auch eine besondere Herausforderung. War es schon in der Nacht zuvor unruhig und ist mehrmals aufgewacht, ist die Mutter übernächtigt und entsprechend dünnhäutig. Für die meisten Mütter ist es wichtig, eine gute Mutter zu sein. Also versuchen sie, sich nichts anmerken zu lassen und alles zu überspielen. Das ist problematisch. Und es funktioniert auch auf die Dauer nicht. Denn Kinder sind Gefühlswesen. Sie haben sehr feine Antennen für alle Gefühlsschwankungen in ihrer Familie. Und sie reagieren darauf. Mit Unsicherheit. Mit Nervosität. Vielleicht mit Angst. Oder auch mit Wut und Aggression.

UNVERSEHENS SIND SIE MITTENDRIN IN DER STRESSSPIRALE

Lernen Sie an einem Beispiel die Mechanismen kennen, die eine junge Familie in die Stress-Spirale führen können. Schauen wir uns eine typische Familie an, wie man sie in jeder Mutter- und Kleinkind-Gruppe treffen kann. Papa Paul, Mama Erika und der kleine Mats. Welche Gedanken, Gefühle und Rollenverhältnisse führen zu welchen Konflikten und Problemen?

Mats

Mats ist gerade ein paar Monate alt. Die Euphorie seiner Eltern über das süße Neugeborene ist einem belastenden Alltag gewichen: Er müsste doch langsam wissen, dass die Nacht zum Schlafen da ist, denkt Erika. Aber davon kann gar keine Rede sein. Sie ist frustriert. Sie gibt sich so viel Mühe mit ihrem kleinen Sohn. Sie tut alles, um ihm eine perfekte Mutter zu sein. Sie steht mehrmals in der Nacht auf. Sie stellt ihre eigenen Bedürfnisse zurück und spielt mit ihm, obwohl sie lieber schlafen würde. Und was macht Mats? Er quengelt. Was will er denn noch? Ihre Gelassenheit bröckelt.

Mats spürt den Unmut seiner Mutter und weint.

Erika fühlt sich überfordert. Was macht sie falsch? Ist ihr Sohn vielleicht krank? Bekommt er Zähnnchen? Hat er Bauchweh? Warum gibt er keine Ruhe? Und warum lässt er sie nicht endlich mal eine Nacht lang schlafen? Langsam bekommt sie Wut

auf das ewig „undankbare“ Kind. Sobald Erika das erkennt, schämt sie sich und bekommt ein schlechtes Gewissen. Wie kann sie auf ein so kleines Kind zornig sein? Es kann doch nichts dafür. Nun will sie es erst recht besonders gut machen und denkt sich alles Mögliche aus, um Mats abzulenken und zu beruhigen.

Mats ist überreizt und weint.

Überall ringsum sieht sich Erika mit Bildern von glücklichen Kindern und strahlenden, aktiven Müttern umstellt – in der Werbung, in Filmen und in Zeitschriften. Während sie selbst vor Erschöpfung am liebsten nur noch schlafen würde und ihr Sohn alles andere als glücklich wirkt. Warum klappt das bei allen anderen, nur bei ihr nicht? Was macht sie falsch? Was soll sie denn noch alles tun?

Sie redet mit ihrer Mutter. Die kann sich nur an schöne Zeiten mit ihren Kindern erinnern, vor allem in diesem frühen Alter. Sie redet mit Freundinnen. Die erzählen freudestrahlend, wie gut ihre eigenen Kinder nachts schlafen.

Erika weiß nicht, dass ihre Mutter die Erfahrungen mit ihren eigenen schreienden Kindern lediglich erfolgreich verdrängt hat. Sie kann nicht ahnen, dass einige ihrer Freundinnen sich einfach keine Blöße geben wollen. Jede schützt nach außen hin ihre Heile-Welt-Fassade und spricht nicht gern über wirkliche Probleme. Schon gar nicht über schreiende Babys. Denn fast jede Mutter empfindet es als persönliches Versagen, wenn sie es „nicht mal“ schafft, ihr eigenes Baby rasch zu beruhigen. Genauso geht es Erika: Sie hat das Gefühl, sie – und nur sie – sei eine Versagerin.

Mats ist übermüdet und weint.

Abends kommt Paul nach Hause, der Vater. Er freut sich auf sein Kind. Er will liebevoll und zärtlich mit seiner Frau sein. Aber was findet er vor? Ein überdrehtes, weinendes Baby. Und eine völlig erschöpfte Frau, blass, mit Ringen unter den Augen. Sie drückt ihm sein Kind in den Arm. In ihrer Stimme schwingen unterdrückter Zorn und Müdigkeit: „Hier, das ist auch dein Kind. Jetzt darfst du dich mal darum kümmern.“ Da steht er nun. Er hatte den ganzen Tag bei der Arbeit Stress. Und nun das. Natürlich will er sie entlasten. Aber Mats schreit. Und Erika ist kaum ansprechbar. Er fühlt sich hilflos und überfordert. Und reagiert gereizt.

Mats spürt die angespannte Stimmung. Und weint.

Zwischendurch, im Laufe des Tages, hat Mats ein paar Stunden Schlaf nachgeholt. Meistens dann, wenn Erika sich nicht ebenfalls hinlegen konnte. Zum Beispiel im Kinderwagen beim Spaziergang im Park. Nun ist es spätabends. Es ist Schlafenszeit. Mats ist müde – aber überdreht. Er kann nicht abschalten. Er findet einfach nicht in den Schlaf. Beide Eltern sind erschöpft und fragen sich verzweifelt, wie sie jemals aus diesem Kreislauf von Übermüdung und Frustration herauskommen sollen.

Irgendwann schläft Mats ein. Die Eltern auch – nach stundenlangem Kampf um den Schlaf ihres Kindes. Aber das wacht alle ein bis zwei Stunden mit Geschrei wieder auf – und schreckt die Eltern jedes Mal aus ihren gerade begonnenen Träumen.

Alle sind übermüdet: Die Eltern, aber auch Mats. Allen fehlt der Schlaf. Sie brauchen ihn dringend, um zu regenerieren. Um Kraft zu tanken für den nächsten Tag. Allen schlägt die Erschöpfung aufs Gemüt. Paul und Erika mobilisieren alle Kräfte, um trotzdem „zu funktionieren“. Und die Geduld nicht zu verlieren. Ihr Leben dreht sich zunehmend um dieses Kind – aber es gibt schließlich auch noch andere Lebensbereiche, in denen sie gefordert werden. Geraten sie unter diesem vielfältigen Druck doch mal – dünnhäutig wie sie sind – aus der Fassung, quälen sie sich mit Selbstvorwürfen.

Und Mats? Er ist nicht in der Lage, allein einzuschlafen. Besonders dann nicht, wenn er mitten in der Nacht aufwacht. Seine Eltern – bei aller Liebe und Zuwendung – verstehen nicht, was ihrem Kind fehlt. Erika gibt ihm zu trinken – dabei will er schlafen. Sie trägt ihn herum – dabei ist er müde und braucht Ruhe. Wie soll eine Mutter auch ahnen, dass ihr Kind Ruhe will – wo es doch selbst keine Ruhe gibt?

Maike

„Maike ist neun Monate alt. Sie schläft nur an der Brust ein. Dann lege ich sie vorsichtig in ihr Bettchen – prompt wacht sie auf und fängt an zu schreien. Ich nehme sie auf, stille sie wieder, trage sie umher. Und versuche sie wieder hinzulegen. Das wiederholt sich ständig. Nachts alle ein bis zwei Stunden. Wenn gar nichts mehr hilft, nehme ich sie mit in mein Bett – und mein Mann wandert ins Kinderzimmer aus, damit wenigstens er Schlaf bekommt. Das ist tagsüber auch