

JEDES KIND SCHLÄFT ANDERS

Jedes Kind kann schlafen. Fragt sich nur: Wann? Häufig wollen Eltern zu früh zu viel. Manchmal hilft Gelassenheit. Manchmal nützen strenge Regeln. Eine professionelle Schlafberatung unterstützt Sie dabei herauszufinden, wie Sie und Ihr Kind zur Ruhe kommen.



Foto: Cavan Images/Getty Images

Von Kerstin Scheidecker

Jeden Tag, pünktlich um 17.30 Uhr, begann Yaras weiße Welt. Yaras Mutter, gestandene Juristin und grundvernünftig, winkte einmal in die Runde und erklärte: „Tschüss Leute, wir müssen, es ist Zeit runterzukommen, wir müssen in die weiße Welt.“

Yaras Mutter hatte nach Monaten der Verzweiflung und der schwarzen Ringe unter den Augen eine professionelle Schlafberatung in Anspruch genommen. Yara war schon immer ein hellwaches Kind. Als sie zur Welt kam, riss sie die

Augen auf, fing an zu schreien und machte die Augen praktisch nicht mehr zu. Mittlerweile war Yara neun Monate alt, und ihre Mutter hatte gefühlt neun Monate nicht geschlafen. Die „weiße Welt“ war Teil des neuen Schlafkonzepts: Anderthalb Stunden vor dem Zubettgehen Reize runterfahren, Stimme dämpfen, Kind beruhigen – runterkommen. Am Anfang war dazu jedes Mittel recht. „Wenn es das Kind beruhigt, dass Sie mit ihm eine Stunde im Auto durch die Stadt

fahren, dann machen Sie das“, hatte die Schlafberaterin gesagt. Und Yaras Mutter fuhr. Und sie hielt sich auch sonst an die Regeln der Beraterin.

Die Regeln waren: Das Kind ins eigene Bettchen legen. Sich selbst so davor legen, dass das Kind einen sehen kann. Drei Sätze sagen: erstens „Du musst jetzt schlafen“, zweitens „Ich weiß, dass du das kannst“, drittens „Ich bin auch bei dir“. Wenn das Kind schreit, drei Minuten Schreien aushalten, dann das Kind neh-

men und trösten. Dann das Ganze von vorn. Klingt einfach – ist es aber nicht. Man muss es wollen. Bis Yara schlief, dauerte es am ersten Abend eine Stunde und 15 Minuten. Für Mutter und Kind eine gefühlte Ewigkeit. „Lass dein Kind mal eine Stunde 15 brüllen und dreh dich mit drei Sätzen im Kreis“, sagt Yaras Mutter heute.

Am zweiten Abend drehte sie sich nur noch 25 Minuten im Kreis; am dritten Abend schlummerte das Kind exakt nach drei Minuten. In der ersten Nacht wachte Yara noch 33-mal auf; in der zweiten Nacht ging es schon viel besser. Und in der dritten Nacht? „Ein tolles Gefühl. Das Baby schläft im Babyzimmer. Du liegst in

mit der Entwicklung des Kindes nicht zusammenpassen“, sagt Wempe. Sie wollen zu früh zu viel; sie sind bemüht, strengen sich unheimlich an, schauen auf das, was nicht geht, statt ihr Kind zu beobachten und seine Signale und seinen Rhythmus zu erkennen.

Was ihr wichtig ist: den Eltern Sicherheit zu vermitteln, zu zeigen, was sie schon richtig machen, und ihnen dabei zu helfen, auf die Entwicklung des Kindes zu blicken. „Kinder wachsen einem entgegen“, sagt Wempe, „man muss seinem Kind nicht alles beibringen, Kinder entwickeln ihre Fähigkeiten. Auch die zu schlafen.“ Eltern müssten auch mal

Die Schlafberaterin: „Man geht nicht aus dem Raum und lässt das Kind nicht allein.“

deinem Bett, es ist 23 Uhr, das Licht ist an, du liest ein Buch, und dann – dann schläfst du einfach durch bis zum nächsten Morgen.“ Yaras Mutter hatte die Zauberformel gefunden. Es funktionierte. Nur: Es funktioniert nicht immer.

Die Schlafberaterin, die Yaras Mutter die Formel an die Hand gegeben hat, heißt Britta Wempe. Sie arbeitet am Frankfurter Familiengesundheitszentrum. Sie ist gelernte Erzieherin, systemische Einzel-, Paar- und Familienberaterin und von der Gesellschaft für Geburtsvorbereitung ausgebildete Familienbegleiterin. Viel Ausbildung, viel Erfahrung, viel gesunder Menschenverstand. „Manchmal haben die Eltern Erwartungen, die

aushalten, dass das Kind unzufrieden sei und schimpfe. „Eine große Fähigkeit im Leben mit Kindern ist es, auf den eigenen Händen zu sitzen“, sagt die Schlafberaterin. Denn das Schwierige ist „auszuhalten, dass etwas dauert“.

Neben einer gehörigen Portion Gelassenheit gibt es aber auch konkrete Handlungsanweisungen. Eltern und Beraterin entwickeln Ziele, etwa dass das Baby im Liegen einschlafte. Der Weg dahin: langsam, Schritt für Schritt. Am Anfang weniger schaukeln, dann zusammen aufs Bett legen, meckern lassen – wenn das Kind alt genug dafür ist. „Beim begleiteten Einschlafen hat das Kind einen kurzen Moment, in dem es für sich bleibt. Man

Man muss seinem Kind nicht alles beibringen; Kinder wachsen einem entgegen. Sie entwickeln ihre Fähigkeiten. Auch die, zu schlafen. Eltern müssen auch mal aushalten, dass das Kind unzufrieden ist und schimpft. Eine große Fähigkeit im Leben mit Kindern ist es, auf den eigenen Händen zu sitzen und auszuhalten, dass etwas dauert.



Foto: privat

Britta Wempe, Erzieherin, Familienberaterin, Still- und Schlafberaterin

begleitet es und wird zur Bettumrandung und beobachtet“, sagt Wempe. „Weint es? Man wendet sich ihm immer wieder zu und tröstet.“ Vor allem: „Man geht nicht aus dem Raum und lässt das Kind nicht allein.“

Hier liegt der große Unterschied zur umstrittenen Ferber-Methode, dem nach dem US-amerikanischen Kinderarzt Richard Ferber benannten Schlaftraining. „Das Kind allein zu lassen, allein schreien zu lassen – das kommt für mich nicht in Frage“, sagt Wempe. Es gehe darum, die Bindung zum Kind zu unterstützen, es in Sicherheit und in der Gewissheit zu wiegen, dass die Eltern für es da sind, ihm helfen.

Ebenso wichtig: Strukturen und Rituale. Jeden Abend zur gleichen Zeit ein Lied singen, über den Kopf streicheln. Wenn nötig, die ganze „weiße Welt“, Reize runterfahren, runterkommen.

Yara hat noch eine Schwester bekommen. Als diese zur Welt kam, machte sie kurz die Augen auf und wieder zu und schlief ein – und schlief bis zum nächsten Morgen. Das ist so geblieben. Jedes Kind kann schlafen – früher oder später.

GUT BERATEN

Bücher und Schlafratgeber versorgen mit vielen nützlichen Informationen. Eine individuelle Beratung kann die eigene Situation aber häufig schneller entspannen, weil sie die spezielle Familienkonstellation berücksichtigt und konkret angepasste Hilfestellungen vermittelt. Außerdem: Wo Großfamilien selten und Kernfamilien auf sich selbst gestellt sind, tut Kontakt zu anderen kompetenten Menschen gut. Familienzentren, Familienbildungsstätten und Elternschulen bieten oft auch Schlafberatungen an. Wichtig: Die Person muss einem sympathisch sein, das Konzept passen. Im Zweifelsfall eine zweite Beratungsstelle aufsuchen. Auch gut: fachlich geleitete Mutter-Kind-Gruppen wie *Pekip*-Kurse. Hier ist Schlafen ein wichtiges Thema und schnell klar: Auch andere haben Babys, die nicht mit vier Wochen durchschlafen.