

Ein Wort zum Schluss

Es liegt in der Natur des Kindes, dass es abhängig ist.

Aber es liegt in der Natur dieser Abhängigkeit,

dass Kinder aus ihr herauswachsen.

Peggy O'Mara

Ob groß oder klein, der Weg in den Schlaf führt für alle Menschen durch ein ziemlich gemeinsames Nadelöhr. Um sich da durchzufädeln, braucht es ein ganz besonderes, rares Mittel: Entspannung. Daran herrscht in jungen Familien aber immer Mangel. Und die Welt, in der wir heute leben, produziert diesen Stoff auch nur in homöopathischen Dosen. Anspannung heißt stattdessen die Devise, Leistung, Vollgas! Da sitzen wir also zwischen den Fronten, mit zerzausten Haaren. Und träumen von Freiheit: Freiheit, das ist ein schlafendes Kind!

Wir haben dieses Buch geschrieben, um diesen Traum mit Leben zu füllen. Mit echtem Leben – rosarote Wölkchen machen dieses Nadelöhr auch nicht weiter. Fangen wir doch da an: Daran, dass wir zwischen den Fronten sitzen, ist niemand schuld. Die kleinen Kinder können nichts dafür, dass sie uns auch beim Schlafen brauchen. Und wir Großen können auch nichts dafür, dass bei uns morgens der Wecker klingelt. Natürlich wäre es praktischer, wenn unsere Kinder schon als Babys so schlafen würden, wie sie das dann mit 15 tun (na gut, auch da hätten wir einiges auszusetzen ...). So wie es auch praktischer wäre, wenn Babys von Anfang an laufen könnten. Aber das Leben hat es anders eingerichtet.

Und wir Großen können auch nichts dafür, dass die Verantwortung in dieser Sache bei uns hängen bleibt. Auch das hat die Natur so eingerichtet, ob wir das gut finden oder nicht. Es ist einfach nicht vorgesehen, dass wir unser Schlafmangelproblem lösen, indem wir die Kinder an unsere Erwartungen anpassen. Nein, wir sind die Eltern, wir sind im wahrsten Sinn des Wortes sorgepflichtig. Das heißt nicht, dass wir nicht nach Kompromissen suchen dürfen. Dass wir alles so machen müssen, wie die Kinder es

erwarten. Aber wir müssen Sorge tragen, dass wir vor lauter Zielen unsere Kinder nicht aus dem Auge verlieren.

Denn sonst wird dieses Nadelöhr zu einer Kampfzone. Und dort opfern wir nur allzu leicht das, was eigentlich das Wertvollste ist, was wir als Familie schaffen können: unser Vertrauen zueinander. Das Gefühl von »Heimat« mitten im Leben.

Was hilft uns weiter? In diesem Buch haben wir Anregungen gegeben.

Erstens: Das Problem des Kinderschlafs lässt sich nicht »lösen«. Am Schlaf der Kleinen ist nichts falsch – und dennoch passt dieses uralte Programm oft nicht in unser modernes Elternleben.

Zweitens: Statt nach Rezepten zu suchen, machen wir uns lieber frei – von falschen Erwartungen, nie hinterfragten Glaubenssätzen, und ja, auch von den klar formulierten Rezepten. Rund um die Erde funktionieren viele Wege, warum sollte ausgerechnet für uns die eine »richtige« Regieanweisung gelten?

Und drittens, schauen wir vor allem auf unsere Stärken: Warten unsere Kinder darauf, dass wir ihnen das Sitzen beibringen? Das Laufen? Das Sprechen? Aber vielleicht das Schlafen ...? Nein, wir sind als Eltern nicht die Entwicklungsabteilung unseres Kindes. Wir begleiten unser Kind auf seinem Weg, wir geben ihm Geleitschutz und Proviant für Leib und Seele. DAS ist unsere Aufgabe.

Und genau das ist für uns Autoren das eigentliche Thema rund um den Kinderschlaf. Da geht es nicht darum, dem Kind auf seinem Weg Beine zu machen. Auch wenn unser Kind genau das macht, was wir uns vorstellen, ist es dadurch in seiner Entwicklung noch keinen einzigen Schritt weiter.

Es geht darum, dass wir uns irgendwie gemeinsam durchschlagen. Und dabei ein Team bleiben. Auch wenn wir uns mal auf die Nerven gehen. Es geht darum, WIE wir unseren Weg miteinander gehen. Das ist es, was am Ende bleibt.