

## Schlaf mit geheimem Lehrplan?

Es wird behauptet, Kinder würden selbstständig, indem sie lernen, sich möglichst früh selbst zu trösten. Wenn dies der Weg zur Selbstständigkeit wäre, wären 99 Prozent aller Kinder, die je gelebt haben, nie selbstständig geworden.

Kein Wunder, dass wir beim Thema Babyschlaf schnell bei den großen Fragen landen: Wie gehen wir am besten mit so einem kleinen Menschen um? Mit seinen Forderungen, mit seinen lautstark geäußerten Bedürfnissen? Kaum fällt das Stichwort, reden alle drauflos. Nicht genug, dass wir schon im eigenen Kopf so viele Stimmen haben, jetzt fängt es auch um uns herum zu summen an. Da füllt sich die Luft mit Meinungen, Behauptungen, mit guten Tipps und eindringlichen Warnungen ... Ein regelrechter Mückenschwarm ist das, der sich um den süßen Babyschlaf versammelt hat (das Bild rechts beschreibt ihn). Wir sollten ihn ernst nehmen. Denn diese Mücken können stechen, und nicht nur das, jede von ihnen hat das Zeug, sich zu einem Elefanten auszuwachsen. Und dann wird es richtig schwer, tonnenschwer.

Rund um den Babyschlaf tummeln sich wilde Behauptungen, Mythen und Sorgen. Und sie piesacken die Eltern, tagtäglich! In diesem Buch behandeln wir jede dieser Mücken. Sie erkennen die Stellen an dem Mückensymbol.

... nachts  
noch trinken?!

... endlich  
durchschlafen?!

... Gefahr  
des Kindstods?!

... schlafen  
trainieren?!

... falsche  
Gewohnheiten?!

... soll sich  
selber trösten?!

... feste Zeiten?!

... will mich  
manipulieren?!

... selbstständig  
werden?!

... Verwöhnung?!



## Wie Elefanten entstehen



»Alles läuft schief!«

*Unser kleiner Maximilian ist 22 Monate alt. Gerade sind die Nächte extrem schwierig. Er kommt einfach nicht zur Ruhe. Wir sitzen teilweise eineinhalb Stunden an seinem Bettchen, bevor er einschläft (in guten Zeiten schafft er es auch mal in 15 Minuten). Dabei haben wir es anfangs ganz gut hinbekommen, obwohl er schon als kleines Baby unruhig war. Deswegen hat unsere Hebamme empfohlen, dass wir ihm einen Schnuller geben. Der ist bis heute ein Muss. Weiterhin haben wir ihn ab der fünften Woche bis zum sechsten Monat gepuckt. Beim Stillen ist er selten eingeschlafen, ich habe versucht darauf zu achten. Und auch zu uns ins Bett haben wir ihn nie geholt. Mein Mann hatte Angst, wir könnten ihn ersticken, und auch die Kinderärztin hat davon abgeraten: Im eigenen Bett sei es für ihn leichter, die Autonomie zu entwickeln, die er für seine Entwicklung braucht. Aber ehrlich gesagt, heute würde ich mir wünschen, dass er bei uns im Bett schläft. Denn wenn er nachts aufwacht, geht die Arie ja wieder los. Aber wenn wir ihn zu uns ins Bett holen, ist das für ihn nicht beruhigend, sondern eher eine Gaudi. Er sucht einfach nicht so die Nähe zum Beruhigen. Ja, ich weiß, andere Eltern wünschen sich die Kinder aus dem Bett ...*

*Angela und Ernst, Eltern von Maximilian*

Die Geschichte von Maximilian stammt aus einer Anfrage, wie wir Autoren sie von Eltern bekommen. Uns sticht als Erstes ins Auge, dass es da zu großen Teilen gar nicht ums Schlafen selbst geht. Vielmehr steht das Drumrum im Vordergrund: Es geht ums Stillen (der Mutter ist es wichtig, dass ihr Baby nicht an der Brust einschläft), um Ängste (der plötzliche Kindstod etwa) und um persönliche Werte (oder die der Berater). Und nicht zuletzt geht es um die Wahl der »richtigen« Techniken und Gerätschaften (Pucken, Schnuller ...). Kurz: die Musik spielt weniger hinter den Lidern des Kindes als vielmehr zwischen den Ohren der Erwachsenen! Aber ist das denn überraschend? Im Schlaf begegnen wir unseren Kindern regelrecht »nackt und bloß«. Und bringen da

natürlich alles mit, was zu uns gehört: unsere Überzeugungen und unsere Gefühle, unsere eigene Geschichte (wie bin ich selbst behandelt worden, an welches »Beziehungsmodell« knüpfe ich an?), und vor allem: unsere Zweifel und unsere Ängste. Eben den ganzen Stechmückenschwarm!



## Die Angst vor dem Verwöhnen

Nehmen wir uns die erste Mücke doch gleich vor. Sie erscheint uns Autoren als das größte Stechvieh überhaupt. Eine regelrechte Giftspritze! Also: Werden die Kinder nicht abhängig und verwöhnt, wenn wir ihrem Drang nach Nähe nachgeben? Beim Schlafen treiben sie es da ja eindeutig auf die Spitze. Und schon geht dieses Summen los! Dürfen wir dem Kind nachgeben? Wird es dann nicht mehr Nähe einkassieren, als ihm gebührt? Wird es dadurch nicht als erste Lektion seines Lebens lernen, dass jemand anderes seine Dinge regelt – und dadurch abhängig von uns Großen werden? Mehr noch: Wird es nicht lernen, dass es seinen Willen bekommt, wenn es nur laut genug schreit? Wird es das nicht bald ausnutzen, um uns zu manipulieren? Kurz, lernt unser Kind durch Nähe nicht gerade das Falsche? Die Welt verteilt schließlich auch keine Freikarten. Wie soll ein Kind darauf vorbereitet werden – durch zarte Behandlung vielleicht? Vielleicht hören Sie hier schon Ihre innere Stimme, wie sie in dieses Frage-Antwort-Spiel einsteigt?

## Das Grundbedürfnis nach Nähe

Vielleicht orientieren wir uns zunächst an der aus Kapitel 1 bekannten Geschichte. Unsere Kinder stammen aus einer Welt, in der Nähe – und zwar Nähe satt! – unverzichtbar war. Dass sie viel getragen wurden, dass sie häufig, nach Bedarf und lange gestillt wurden, dass ihr Schreien rasch erhört wurde, dass sie bei ihrer Mutter schliefen, all das war Teil des ganz normalen, für jeden kleinen Homo sapiens unverhandelbaren Lebensprogramms. Wer als Eltern dafür sorgen wollte, dass sein Kind nicht per Kralle zu Tode kam, hatte gar keine andere Wahl, als sich daran zu halten.