

Ich gebe hier einen Facebook-Post wider, in dem eine US-amerikanische Lehrerin aus unserem Bekanntenkreis über das "Ferber" ihres zweiten Kindes berichtet, samt der aufmunternden Kommentare der mitlesenden Freunde (eine Übersetzung folgt auf der zweiten Seite).

**Eintrag 1:**

***Sleep training is by far the hardest thing, but K\*\*\* has to learn to sleep without me. I tried this with my other child and failed miserably. I am determined to make it the 3 days that everyone says it takes - Lord be with me but i am a puddle inside!***

---

Kommentar 1: *i feel your pain, it took me 3 kiddoes to figure it out*

Kommentar 2: *just remember as long as they are not hurt, hungry or dirty diaper they will be okay, hugs*

Kommentar 3: *sleep habits are so hard to overcome - stay strong*

Kommentar 4: *i remember that i think i cried more than they did - but i knew it was for the best*

Kommentar 5: *you can do it - just think of all the great sleep ahead*

**Eintrag 2, einen Tag später:**

***it is so hard 3 min then 6 than 12, then every 24... after the first 24 it was the first time he was´nt hysterical when i went in there***

---

Kommentar: *i recommend the eBook healthy sleep habits, happy child - it starts from day 1 - i wish i had started sooner*

**Eintrag 3, am selben Tag:**

***he took 1 hour and 7 minutes to stop crying***

---

Kommentar 1: *rooting for you, praying for strength, and hoping each hour gets easier*

Kommentar 2: *keep strong*

**Eintrag 4, einen Tag später.**

***Down at 7:15 - cried until 8:22, with me going in every 3 - 6, 12 and 24 minutes. But then: woke up at 3 - i think i can do this***

---

Kommentar: *sounds like he is already adjusting*

**Eintrag 5:**

***hopefully - it sounded so pitiful***

---

Kommentar 1: *good job mom*

Kommentar 2: *hang in there it will get better*

## Übersetzung ins Deutsche

### **Eintrag 1:**

**Schlaftraining ist bei weitem das Härteste, aber mein Baby K\*\*\* muss nun einmal lernen, allein zu schlafen! (...) Innerlich bin schon in Tränen aufgelöst, Lord be with me!“**

---

Kommentar 1: Ich fühle deinen Schmerz, ich hab erst nach drei Kindern kapiert, wie das geht...

Kommentar 2: Denk daran, solange ihnen nichts wehtut, und sie nicht hungrig oder nass sind, werden sie keinen Schaden nehmen!

Kommentar 3: Schlafgewohnheiten sind schwer zu ändern, bleibe stark!

Kommentar 4: ich habe damals auch schlimm geweint - aber ich wusste, es ist für ihr Bestes!

Kommentar 5: Du schaffst es - denk an die tollen Nächte vor Dir !

**Eintrag 2, einen Tag später: Es ist so hart: 3 Minuten warten, dann 6, dann nach 12 Minuten reingehen, dann alle 24 Minuten... nach den ersten 24 Minuten war es das erste Mal, dass er nicht hysterisch geweint hat**

---

Kommentar: Ich empfehle das eBook "Gesunde Schlafgewohnheiten, glückliches Kind" - es fängt am ersten Tag an. Ich selbst wünschte, ich hätte früher damit begonnen.

### **Eintrag 3, am selben Tag:**

**Heute brauchte er 1 Stunde und 7 Minuten bis er mit dem Weinen aufhörte...**

---

Kommentar 1: Meine Gedanken sind bei Dir, ich bete für Stärke und hoffe, dass es mit jeder Stunde besser wird!

Kommentar 2: Bleib stark!

### **Eintrag 4, einen Tag später.**

**Habe ihn um 7:15 hingelegt - er schrie bis 8:22, ich war jeweils nach 6, 12 and 24 Minuten wieder drin bei ihm. Aber dann meldete er sich erst wieder um 3 - ich glaube ich kann das schaffen**

---

Kommentar: es klingt wie wenn er sich schon anpasst

### **Eintrag 5:**

**hoffentlich - es klang so jämmerlich**

---

Kommentar 1: gut gemacht, Mutter

Kommentar 2: halte durch, es wird besser werden