

Mein Kind schläft endlich gut...

Kindernächte im Rückblick der Eltern

Eltern, die sich mit Fragen zum Schlafverhalten ihres Kindes an mich wenden, stehen meistens noch ganz am Anfang ihres Elternseins. Oft sind sie unsicher und zweifeln an ihren eigenen Fähigkeiten. Widersprüchliche Ratschläge von aussen verstärken diesen Zustand und schüren die Angst, etwas falsch zu machen oder den richtigen Zeitpunkt zu verpassen. Für Eltern ist es hilfreich zu verstehen, wie die kindliche Schlafentwicklung natürlicherweise verläuft und dass sie nicht aktiv mit irgendwelchen erzieherischen Methoden eingreifen müssen. Meine Beratungen zielen darauf ab, sie dabei zu unterstützen, ihre Intuition zu stärken, die Fähigkeit zum Erkennen der kindlichen Bedürfnisse, sowie das Vertrauen in sich selbst und ihr Kind zu aufzubauen. Trotzdem bleiben einige Eltern verständlicherweise skeptisch: Wirklich *glauben*, dass es so ist, können sie erst, wenn sie diesen Prozess mit ihrem Kind durchlebt haben.

Um unsicheren Eltern bereits zu Beginn mehr Zuversicht zu vermitteln, kommen in diesem Artikel mehrere Mütter zu Wort, deren Kinder unterdessen viel besser bis sehr gut schlafen, die also die Hürde der nächtlichen Kinderbetreuung bereits überwunden haben und diesem Thema gelassener gegenüber stehen.

In den Kästen zwischen den Berichten finden sich Aussagen von denjenigen, um die es hier wirklich geht, nämlich die Kinder. Sie wurden gefragt, was denn am Schlafen bei Mama und Papa so toll ist.

Mit zwei Jahren konnte unsere Tochter noch nicht alleine und ohne Brust einschlafen. Alle waren damals der Meinung, dass sie durchschlafen muss, ohne Brust! Und sonst sollten wir sie schreien lassen. Ich kaufte ein Buch über das gemeinsame Schlafen. Davon las ich nur die ersten Seiten; diese sprachen mir aus der Seele! Ich verstand, dass alles, was die Kleinen brauchen, Zeit ist.

Seit unsere Tochter drei Jahre alt und abgestillt ist, schläft sie alleine. Ab und zu kommt sie noch zu uns ins Bett, aber sehr selten. Das hat ohne Druck und Zwang geklappt. Als Eltern müssen wir lernen, den Rhythmus unserer Kleinen anzunehmen und ihnen nicht den unseren aufzuzwängen. Es geht alles von alleine, aber die Kinder bestimmen, wann.

Ich komm nachts zu Dir, Mama, weil ich kuscheln mag und weil ich Dich so lieb hab. Wenn ich die ganze Nacht allein in meinem Bett bin, vermisse ich Dich.
(Junge, 5 Jahre)

Unser erster Sohn schlief im 1. Lebensjahr unheimlich „schlecht“. Heute würde ich sagen, er wachte – wie für ein Stillkind normal – einfach oft auf.

Durch das stündliche Erwachen stiess ich an meine Grenzen, wobei es mich weitaus weniger Kraft gekostet hätte, wenn ich es von Anfang an so hätte annehmen können. Aus Sicht vieler Fachleute hat ein Kind schon eine Schlafstörung, wenn es mit 6 Monaten nicht "durchschläft" – und so erhält man allerhand „gute“ Ratschläge. Das war das Schlimmste für mich; implizierte es doch, dass das, was ich bisher gemacht hatte, falsch und ich deshalb selbst Schuld an der Situation war.

Es war für mich jedoch unmöglich, mein Kind weinen zu lassen, während ich irgend-

wo sass, oder an seinem Bett zu stehen und irgendetwas zu sagen, während ich es nicht hochnehmen durfte; wo doch alles in mir und meinem Kind schrie: "Nimm mich in den Arm!"

Dank fachlicher Unterstützung erfuhr ich, dass das Schlaf- und Stillverhalten meines Kindes normal ist. Als ich das annehmen konnte, entspannte sich unsere Situation. Und als ich mich entspannt hatte, konnte ich die Entscheidung treffen, meinen Sohn mit 11 Monaten nicht mehr stündlich, sondern ganz langsam nur noch alle 2, dann 3 und schliesslich 4 Stunden in der Nacht zu stillen. Das ging ohne viele Tränen. Ich hielt ihn einfach im Arm und erklärte es ihm immer wieder liebevoll. In meinem Bett schlief er zu diesem Zeitpunkt ohnehin längst.

Bei meinem zweiten Sohn war alles leichter. Von Anfang an schlief er bei mir und durfte stillen, so oft er wollte. Er hat früher gut geschlafen.

Heute haben wir mit beiden Kindern (5 und 2,5 Jahre) gute Nächte. Sie schlafen jeden Abend in meinen Armen oder denen meines Mannes ein. Manchmal wandern sie nachts zu uns und schlafen da weiter. Das stört mich überhaupt nicht, denn sie tun es leise und kuscheln sich einfach nur an. Ich verlange meinen Kindern nicht ab, am Tag 10 Stunden alleine zu sein – das müssen sie auch nachts nicht.

Ich fühlte mich bei dir nicht so allein. Wenn ich alleine im dunklen, stillen Raum liegen musste, dann hatte ich Angst und konnte nicht einschlafen. Bei dir, Mama, fühlte ich mich wohl und schlief gleich ein. (Mädchen, 14 Jahre)

Unsere Kinder (6 und 5 Jahre) schliefen von Anfang an bei mir im Bett. Mit meiner Tochter lief das Schlafen ganz wunderbar. Mein Sohn dagegen weinte sehr viel, war unruhig und wachte oft auf. Mit zwei war er abgestillt, allerdings konnte ich keinen Zusammenhang zwischen dem Schlecht-schlafen und Stillen erkennen. Ich probierte Vieles aus, damit dieses "Schlafproblem" aufhört und ich wieder mehr Ruhe finden konnte: Craniosakral-Therapie, Besuch bei der Hebamme und einem Kindertherapeuten. Dann las ich ein Buch und bat die Autorin um eine persönliche Beratung. Viel Neues brachte mir dieses Gespräch nicht, aber es bestätigte mich darin, dass ich intuitiv richtig handelte. Ich konnte es endlich annehmen, dass unser Sohn einfach mehr Zeit brauchte, was total befreiend für mich war. Auch wenn ich die Ursache für seine nächtliche Unruhe nicht kannte, gab ich ihm die Nähe, die er brauchte, um sich geborgen zu fühlen.

Er ist nach wie vor ein unruhiger Schläfer. Ab und zu schläft er alleine ein oder sogar durch, oft bleibe ich aber bei ihm oder er ruft später nach mir. Für mich ist es am erholsamsten, wenn er direkt bei mir ist. Dass er beim Aufwachen nicht mehr weint, ist eine massive Verbesserung.

Heute ist mir klar: Unsere Tochter wurde in einer sehr harmonischen Zeit geboren. Wir Eltern waren noch frisch verliebt, das neue Leben zu dritt war toll. Bei unserem Sohn war das anderes. Es kriselte bereits in der Beziehung, dennoch haben wir ein Haus gebaut, was eine enorme Belastung war. Seit eineinhalb Jahren leben wir getrennt und konnten unserem Sohn daher deutlich weniger Sicherheit vermitteln. Trotzdem ist er ein richtiger Sonnenschein, gesellig, offen und fröhlich.

Irgendwann kommt der Zeitpunkt, an dem ich mich danach zurücksehnen werde, mit meinen Kindern gemeinsam im Bett zu kuscheln, aber dann werde ich diese Zeit nicht mehr zurückholen können, also nutze ich sie jetzt.

Es ist so schön, bei Euch zu schlafen, weil Ihr so warm seid. (Junge, 6 Jahre)

Ich hatte meine Tochter (heute 2,5 Jahre) zu Beginn im eigenen Zimmer schlafen lassen, als einmal das Babyphone nicht anging. Daraufhin quälte mich mein schlechtes Gewissen. Zwar legte ich sie immer noch in ihr eigenes Bett, wo das Einschlafen sehr lange dauerte und sie immer wieder aufwachte, holte sie aber zu uns, sobald mein Mann und ich ins Bett gingen.

Mit 5 Monaten nahm ich die Kleine von Anfang an zu uns ins Bett. Das häufige Aufwachen änderte sich nicht sofort. Ich blieb deshalb meistens bei ihr und stand gar nicht mehr auf. War ich doch mal kurz weg, kamen jedes Mal gleich Tränen, sehr lange noch. Erst seit ihrem 2. Geburtstag ist sie nicht mehr so angstvoll, wenn sie aufwacht und ich nicht da bin. Ich versuche aber auch heute noch, schnell zur Stelle zu sein.

Meine Tochter in unserem Bett einschlafen zu lassen, ist wesentlich angenehmer, als ungemütlich neben ihrem Bett zu stehen. Ausserdem weiss ich, dass ich das Beste für mein Kind tue und ich geniesse es sogar. Sie gibt uns auch ganz viel zurück. Es ist so schön, wenn sie sich mit ihren kleinen Händchen ankuscht!

Mein Mann, anfangs skeptisch, steht mittlerweile voll dahinter. Wir liessen ein neues, grosses Bett in einer Tischlerei anfertigen, ein richtiges Familienbett. Unser zweites Kind schläft nun von Anfang an bei uns und unsere Nächte sind sehr entspannt. Übrigens änderte sich die Einstellung meines Mannes, als ihm bewusst wurde, dass es auch andere Familien gibt, die den Schlafplatz teilen. Viele sprechen nur nicht darüber – leider.

Ich will nicht ohne Schwestern schlafen, weil ich sonst Angst habe. Es ist so schön, die anderen atmen zu hören, dann kann ich ganz gut wieder einschlafen. Wenn ich alleine im Zimmer bin oder als Baby gewesen wäre, dann hätte ich sicher ganz laut schreien müssen, bis Mama kommt! (Mädchen, 6)

Zu Beginn kämpften wir sehr mit dem Schlafen unserer mittlerweile 2,5-jährigen Tochter. Rückblickend muss ich sagen, dass ich mir viel zu viele Sorgen machte. Beim ersten Kind sind Mütter enorm darauf bedacht alles richtig zu machen. Anstatt auf meinen Instinkt zu hören, versuchte ich immer, Regeln und Richtlinien einzuhalten und erschwerte mir das Leben damit nur. Nach sechs Monaten warf ich alle gängigen Schlafrituale über Bord. Wir verstanden, dass man Kinder nicht zum Schlafen zwingen und dass man den Schlaf selbst auch nicht erzwingen kann.

Unsere Tochter schlief mit halbjährig zwar nicht mehr bei uns im Bett, aber direkt daneben. Später konnte ich sie durch meine Nähe einfach in den Schlaf begleiten, ohne Weinen. Mit einem Jahr konnte sie bereits selbständig, immer und überall einschlafen, worüber ich sehr froh war.

Ein Jahr lang schlief sie in ihrem Zimmer. Mit 2 wollte sie nicht mehr alleine einschlafen – seither lege ich mich jeden Abend mit ihr in unser Bett. Wir lesen eine Geschichte oder hören Schlaflieder. Wir schmusen und ich sage ihr, wie lieb ich sie habe. Nach einer Weile schläft sie dann ein.

Uns stört dies überhaupt nicht; wir möchten ihr geben, was sie braucht. Ich bin überzeugt, dass es äusserst wichtig ist, auch nachts Nähe, Liebe, Sicher- und Geborgenheit zu vermitteln, damit ein Kind friedlich einschlafen kann.

Zu Beginn liessen wir sie die ganze Nacht bei uns im Bett, jetzt legen wir sie später in ihr Zimmer zurück, da sie doch schon ordentlich Platz in Anspruch nimmt. Manchmal schläft sie durch, manchmal krabbelt sie wieder zu uns. Das ist alles kein Problem, im Gegenteil: Sie ist immer willkommen bei uns!

Kinder und die Natur haben einen eigenen Rhythmus. Wenn man diesem seinen Lauf lässt und als Eltern nicht fordert, sondern unterstützend sein Kind begleitet, wird alles von alleine gut. Sicher, das braucht sehr viel Geduld. Wir Erwachsene sind in unserer Leistungsgesellschaft permanent unter Druck, so dass wir vergessen haben, die Zeit und Natur arbeiten zu lassen. Kinder zeigen uns genau dies auf; sie sind unser Spiegel!

Ich finde es unfair, dass Ihr zu zweit schlaft und ich muss alleine schlafen. Ich schlafe so gerne mit Dir (Mama) weil ich so gerne mit Dir kuschle. Wenn Ihr bei mir seid (vor allem beim Einschlafen) habe ich nicht so viel Angst. Ich finde das nicht gut, dass Kinder alleine schlafen müssen. (Mädchen, 5)

Meine drei Mädchen sind heute 7, 6 und 3-jährig. Die Grossen schlafen wunderbar, unsere Kleinste noch fast immer bei uns im Bett oder bei einer Schwester.

Vor der Geburt unserer ersten Tochter machte ich mir nicht sehr viele Gedanken, weder übers Stillen noch übers Schlafen. Wir kauften einen Stubenwagen, der aber nie gebraucht wurde. Nach der Geburt hatte ich nämlich nur ein Bedürfnis: Mein Kind immer bei mir zu haben. Das Stillen klappte problemlos.

Beim Kinderarzt und in der Mütterberatung merkte ich, dass mich die gängige Art von "Kindererziehung" nicht überzeugte. Ich wollte meinem Kind nachts nicht die Brust verweigern und es auch nicht zum Einschlafen erziehen. Mein Mann oder ich legten uns abends immer mit unserer Tochter ins Bett, da sie nicht alleine einschlafen konnte. Wir stellten ein zusätzliches Bett neben unser Ehebett, so dass alle genug Platz hatten. Bei jedem Aufwachen und Weinen habe ich sie gestillt, so dass sie schnell wieder eingeschlafen ist. Ich war selten müde, da ich nicht aufstehen musste und sofort wieder in den Schlaf fand.

Nach der Geburt der zweiten Tochter richteten wir einen zweiten Schlafplatz ein. Nun schliefen wir für einige Monate in getrennten Räumen: Papa und die Grosse, Mama und das Baby, wegen dem Stillen. Auch das war kein Problem und hat die Papa-Beziehung sehr gestärkt. Eingeschlafen sind wir alle zusammen, die Kleine stillend und die Grosse an meinen Rücken gekuschelt oder im Arm.

Mit unserer dritten Tochter wurde alles anders; wir hatten nun ein 24-Stunden-Baby, das andauernd weinte. Sie war unruhig, konnte nur schwer einschlafen und schrie auch an der Brust. Die einzige Möglichkeit, sie zu beruhigen war im Tragetuch, wippend auf dem Gymnastikball. Ich war erschöpft und ratlos. Das Stillen klappte schlecht, ich kämpfte mit grosser Müdigkeit. Mein Mann konnte wenig helfen, da das Baby bei ihm noch heftiger schrie, was ich nicht aushalten konnte. Die Schwestern waren verunsichert und sehr bald war auch ihr Schlaf unruhig. So schliefen die grossen Mädchen mit Papa in einem Zimmer und ich mit dem Baby im anderen. Mit 3 Jahren war es dann zunehmend möglich, dass die Kleinste bei den Schwestern einschlief und erst später zu mir kam.

Es hat viel Zeit und Überzeugung gebraucht, uns nicht verunsichern zu lassen und unsere Kinder nicht als kleine Tyrannen abzustempeln. Manchmal war es sehr anstrengend, vor allem mit unserer Kleinsten, die als Baby nie länger als 30 Minuten am Stück geschlafen hat und ständig gestillt werden wollte. Doch wenn ich heute sehe, wie viel Vertrauen unsere Kinder haben, wie harmonisch und symbiotisch ihre Geschwisterliebe ist und wie gerne sie sich schlafen legen, bin ich überzeugt, dass sich der Aufwand sehr gelohnt hat und sich nun auszahlt. In unserem Umfeld zählen unsere Kinder unterdessen zu den besten "Durchschlälern". Bei unserem allabendlichen Einschlafritual erfahren wir viel Wichtiges vom Tag, von ihren Sorgen und

Freuden. Unsere älteste Tochter hat vor Kurzem gesagt, sie möchte bald ganz alleine in einem Zimmer schlafen.

Es war einfach schön bei Euch, ich habe mich so wohl gefühlt. Wir konnten so wunderbar kuscheln. (Junge, 10)

Unterdessen ist mein Mädchen knapp 4 Jahre alt und schläft meist durch. Die ersten 2,5 Jahre meldete sie sich mehrmals pro Nacht, verlangte nach dem Schnuller, dem Schlaftier oder schien sich einfach vergewissern zu wollen, dass ich noch da bin. Da half es mir, mich möglichst gemütlich und nahe bei ihr einzurichten, so konnte ich sie im Halbschlaf beim Wiedereinschlafen unterstützen und mich trotzdem ausruhen. Wir schliefen zusammen in einem Doppelbett, das von Schutzgittern umzäunt war. Kurz vor ihrem 3. Geburtstag wurden die nächtlichen Schlafunterbrüche plötzlich, fast von einem Tag auf den anderen, seltener. Nun schläft sie alleine in einem Zimmer und kann sogar in einem "fremden Bett" gut schlafen, zum Beispiel bei den Grosseltern.

Weil ich einfach so gerne "schmuse" und ich Papa sonst so wenig habe zum Schmuse. (Mädchen, 3)

Seit 5 Wochen schläft unser zweiter Sohn (2,5 Jahre alt) durch. Davor hatten wir eine sehr schwierige Zeit aufgrund der Erschöpfung wegen chronischem Schlafmangel. Unser Sohn hatte Phasen von mehreren Monaten, in denen er alle 45 Minuten erwachte, bis 9 Mal pro Nacht. Ab dem 10. Lebensmonat erwachte er nur noch 1-2 Mal, jedoch mit regelmässigen mehrstündigen Wachphasen, obwohl wir ihn tagsüber kaum schlafen ließen. Es gab keine somatische Ursache, bis auf einen Reflux. Sogar ein erfahrener Kinderneurologe konnte uns nicht weiterhelfen. Da ich Ärztin bin, habe ich all mögliche Literatur zu Schlafverhalten und -störungen von Kindern gelesen, jedoch nie hilfreiche Antworten gefunden.

Als Eltern stellten wir alles infrage: Das Stillen, seine Gesundheit, unsere Kompetenz, den Entscheid, ihn nicht schreien zu lassen (wie viele um uns herum empfohlen haben, u.a. die Mütterberatung und der Kinderarzt).

Im Alter von 21 Monaten hörten die langen Wachphasen auf, ohne dass wir etwas verändert hatten. Von da an waren die Nächte viel besser. Wenn unser Sohn wach wurde, halfen sanftes Streicheln oder etwas Wasser beim Wiedereinschlafen. Im Alter von 2,5 Jahren schlief er plötzlich jede Nacht durch.

Bei allem, was wir ausprobierten: Nichts brachte eine wesentliche Besserung, nur die Zeit. Ich bin überzeugt, dass das lange Stillen keinen negativen Einfluss auf seinen Schlaf hatte. Ich bin glücklich, dass wir ihn nie schreien liessen und immer bei ihm waren, wenn er uns brauchte. Auch wenn diese harte Zeit sehr an uns und unserer Gesundheit zerrte, hat diese Erfahrung uns sehr viel über uns, das Leben und die Bedeutung von unseren Kindern beigebracht. Unser Sohn ist ein liebevoller und selbstständiger Junge geworden, der bei anderen Menschen sehr beliebt ist. Wir sind sehr stolz auf ihn. Er schläft seit einem Jahr im Zimmer seiner grösseren Schwester ohne Hilfe ein und geht auch zum Mittagsschlaf gerne in sein Bett.

Wir hoffen, dass unsere beiden Kindern ihre eigenen Kinder mit viel Liebe, Geduld und Durchhaltevermögen aufziehen werden und sie nachts genauso liebevoll betreuen wie tagsüber. Wir werden ihnen beistehen, ihnen Hilfe anbieten, Mut und Hoffnung zureden in schwierigen schlafmangelnden Zeiten.

Ich finde es so schön bei Mami, Papi und Schwester zu kuscheln. Alleine hätte ich immer weinen müssen. (Mädchen, 6 Jahre)

Das Buch „Ich will bei euch schlafen!“ und eine persönliche Beratung bestätigten mir, dass ich nicht die einzige Mutter war, die mit dem gesellschaftlichen Ideal vom „selbstständig schlafenden Baby“ zu kämpfen hatte. Ich bekam zunehmend Mut und Kraft, an mich und mein Kind zu glauben und es so zu handhaben, wie ich es für richtig halte.

Die meisten Kinder landen früher oder später im Bett oder Schlafzimmer ihrer Eltern. In meinem persönlichen Umfeld wollten viele jungen Eltern „schlechte Gewohnheiten“ bei ihrem Kind verhindern und liessen es bereits als Babys alleine schlafen. Später jedoch schlüpfen diese Kinder jede Nacht ins Elternbett oder hatten mit Alpträumen, Nachtschreck u.a. zu kämpfen.

Ich denke, es ist eine Frage der Einstellung. Es gehört einfach dazu, aufzustehen, wenn das Kind das Bett nässt oder sein Tüchlein sucht, bei Krämpfen seine Beine zu massieren, Alpträume mit sanften Worten wegzujagen oder auch gelegentlich im Kinderzimmer zu schlafen und es in den Armen zu halten, wenn es krank ist.

Es ist sonst langweilig! Am Abend noch ein bisschen reden und zusammen lachen find ich cool! Ich bin im Dunkeln nicht gerne alleine und wache am Morgen nicht gerne alleine auf! (Mädchen, 7)

Heute verstehe ich nicht mehr, weshalb es uns damals so wichtig war, dass unser erster Sohn alleine schlafen konnte. Irgendwie vermittelt einem unsere Gesellschaft, dass dies so sein muss und viele Eltern hinterfragen es gar nicht. Da das Alleinschlafen dem kindlichen Bedürfnis nach Nähe und Geborgenheit total widerspricht, hat man als Eltern nur grossen Stress, wenn man zu früh versucht, daran etwas zu ändern. Zum Glück „kapitulierten“ wir schon bald und fanden uns damit ab, dass unser Sohn bei uns am besten und schnellsten einschlief. Bei unserem zweiten Sohn versuchten wir gar nie, ihn alleine schlafen zu lassen. Er war von Anfang an bei uns im Elternbett und schlief so entspannt, dass wir manchmal ängstlich nachschauten, ob er noch atmet. Aus Platzmangel vergrösserten wir unsere Schlaffläche, d.h. wir stellten ein Doppelbett ins Kinderzimmer. Dort schliefen von nun an mein Mann und der ältere Sohn. Als der kleine Bruder 3 und ich wieder schwanger war, zügelte er zu seinem Bruder ins Kinderzimmer. Die beiden Jungs schliefen fortan friedlich nebeneinander und vermittelten sich die nötige Nähe und Wärme. Mein Mann kehrte ins Elternschlafzimmer zurück, wo ich mit dem Baby schlief. Als der Kleinste 3 Jahre alt war, fand er es toll, bei den Brüdern zu schlafen und wir stellten ein weiteres Bett hin. Endlich hatten mein Mann und ich unser Zimmer und Bett wieder für uns, was zumindest für mich sehr gewöhnungsbedürftig war. Ich vermisste einen kleinen Körper, der sich nachts an mich kuschelte und schlief eine Weile sehr schlecht. Unterdessen geniesse auch ich es wieder, nachts viel Platz und Ruhe zu haben. Ganz selten kommt einer der drei zu uns, bei Krankheit oder anderen Belastungen. Das sind jeweils innige Stunden, die an all die gemeinsamen Nächte erinnern, an die wir sehr gerne zurückdenken.

Mit herzlichem Dank für die tollen Berichte! Sibylle Lüpold, 2016