

Eine Runde Schlaf für alle

Das Baby schläft nur mit Fläschchen, der Große kriecht jede Nacht ins Elternbett – und zuletzt liegt die Mama ewig wach. Wie finden alle zu ruhigen Nächten? Eine Mutter sucht Rat

Beim nächsten Kind wird alles anders. Vor der Geburt von Baby Nummer zwei hatte ich ambitionierte Pläne, was die Nächte anging. Die Kleine sollte ganz schnell lernen, im eigenen Bett zu schlafen. Und nach dem Abstillen nachts auch bitte nicht bis zum Sankt-Nimmerleins-Tag am Fläschchen nuckeln. Das war die Theorie, besser gesagt: mein Wunschdenken.

„Durst, Pipi, Monster“ – was hilft bloß dagegen?

Der Alltag ein Jahr später: Alma (1) schläft nur dicht an Papa oder mich gekuschelt ein. Ihre Fingerchen bohrt sie dabei am liebsten in eine elterliche Wange. Und ohne Milchfläschchen kommt sie schon gar nicht durch die Nacht. Doch damit nicht genug: Seit Almas Geburt ist unser sonst so cooler Vierjähriger plötzlich wieder ganz klein und schlüpft regelmäßig unter unsere Decke. Jeden Abend findet Julius neue Gründe, um noch mal aus seinem Bett zu steigen. „Durst, Pipi, Monster“, antwortet er gerne auf die Frage, was denn los ist. Am liebsten wäre ihm, wenn wir nach der Gutenacht-Geschichte in seinem Kin-

derbett liegen blieben. Mir nicht so sehr: Ich bin da schon mehr als einmal eingeknickt und mit Rückenschmerzen wieder aufgewacht. Ist endlich Ruhe im Haus, fallen meinem Mann und mir schon bei den Nachrichten die Augen zu. Zweisamkeit? Nö. Wir gehen lieber früh ins Bett. Leider hält der Frieden selten lange. Denn um Mitternacht kommt Julius angewackelt; kurz darauf meldet sich die kleine Schwester und will ihr Fläschchen. Schon beim ersten Babyquengeln bin ich hellwach, während mein Mann erst reagiert, wenn die Kleine wirklich brüllt – und damit auch Julius weckt. Wenn dann zuletzt alle selig träumen, zähle ich die Stunden, bis der Wecker klingelt. Voller Neid höre ich meinem Mann beim Atmen zu. Und noch viel neidischer denke ich an all die Mütter, deren Kinder seit dem ersten Fläschchen durchschlafen. Deren Erstgeborene im eigenen Bett bleiben. Und die nicht wie die Sardinen in der Dose liegen. Die verdammt noch mal einfach schlafen dürfen! Was mache ich falsch? Bin ich zu weich, zu inkonsequent? Fakt ist: Es muss sich dringend etwas ändern! Ich beschließe, drei Schlaf-Expertinnen zu fragen. →



SCHLAF-SPRECHSTUNDE



Sie haben eine Frage zum Thema Schlafen? Dann rufen Sie unsere Expertin Dr. Daniela Dotzauer an (www.dr-dotzauer.de). Sie hilft Ihnen kostenlos weiter. 20. März von 12 bis 14 Uhr unter Tel. 08 21/45 54 81-52

Kuscheltuch statt Mama: Alma schläft allein ein

→ **D**er größte Schlafräuber in der Familie ist Alma. Darum will Babycoach und Schlafexpertin Dr. Daniela Dotzauer auch ganz genau wissen, wie ich unsere Einjährige ins Bett bringe. Schnell hat sie das Problem erkannt: Alma hat noch nicht gelernt, alleine einzuschlafen. „Sie bekommt von Ihnen das Fläschchen zum Runterfahren und ist es gewohnt, in Ihren Armen einzuschlummern. Kurz: Der Einschlafjob ist Elternsache.“ Wenn Alma in der Nacht aufwacht, kann sie deshalb auch nicht alleine zurück in den Schlaf finden, sondern braucht erneut Körperkontakt und das Fläschchen. „Doch das ist das falsche Konzept“, findet die Schlafberaterin. Genau das habe ich mir auch schon gedacht – aber die Konsequenz immer wieder verschoben, um nächtliche Brüllattacken zu vermeiden. Ich will nämlich nicht, dass mein Kind

weinen muss, um schlafen zu lernen. Daniela Dotzauer beruhigt mich: „Natürlich wird Alma schimpfen, wenn Sie ihre Erwartungen nicht erfüllen. Darum ändern wir die Einschlafsituation in kleinen Schritten.“

Saugen und Schlucken vom Einschlafen trennen

Wir fangen mit der Flasche vor dem Zubettgehen an. „Die trinkt Alma in Zukunft am besten in der Bilderbuchzeit auf der Couch und losgelöst vom Schlafzimmer. Saugen und Schlucken soll sie nicht mehr mit Einschlafen verbinden“, sagt Daniela Dotzauer. Danach wird ausgiebig gekuschelt. „Schmusen und Singen machen Alma ruhig und schlafbereit.“ Wenn ich die Kleine dann auf unsere Matratze lege, soll ich mich im Laufe der nächsten Wochen ganz konsequent

immer mehr zurückziehen. „Zuerst schauen Sie weg, dann drehen Sie sich weg, dann rutschen Sie an die Bettkante. Wenn Alma das akzeptiert, können Sie versuchen, sie zum Einschlafen in ihr eigenes Bett zu legen.“ Aber auch dann gilt: Nicht ewig übers Gitterbett beugen und Händchen halten. „Das sind körperbezogene Beruhigungssysteme, die mit Ihnen verknüpft sind. Alma soll aber lernen, allein mit Schnuller, Kuscheltuch oder Stofftier einzuschlafen.“

Zu Beginn des sanften Schlaftrainings sollte Alma richtig müde sein. Das gilt auch für den Schritt, wenn ich sie in ihr eigenes Bettchen bringe. „Am Anfang legen Sie sich aufs Elternbett und geben vielleicht ein paar Schnarchlaute von sich“, erklärt Dr. Dotzauer. „Schläft Alma dann im eigenen Bett ein und wacht beim Wechsel von einer Leichtschlaf- in eine Tiefschlafphase auf, wird sie nicht mehr Alarm schlagen, wenn sie nicht bei Mama und Papa liegt.“

Elterliche Hilfe langsam zurückschrauben

Wenn das klappt, kommt Stufe zwei: Wir streichen das nächtliche Fläschchen. Daniela Dotzauers Rat: Den Zeitpunkt des ersten Fläschchens immer weiter nach hinten schieben und die Milch dünner anrühren. „Irgendwann wird Alma nur noch ein paar Schlucke nehmen und dann können Sie das Fläschchen bald ganz weglassen.“ Puh, da haben wir was vor uns. Doch die Ärztin macht mir Mut: „Alma schafft das, wenn Sie Ihre Mama-Hilfe Schritt für Schritt zurückschrauben. Dann kann Ihre Tochter bald zum großen Bruder ins Kinderzimmer umziehen.“ →





Der große Bruder darf noch ein bisschen klein bleiben

→ Um unseren Großen geht es auch im Gespräch mit der Psychologin Dr. Christine Sonn-Rankl, die in der Säuglingspsychosomatik am Wiener Wilhelminenspital arbeitet. Als ich ihr die abendliche Verzögerungstaktik unseres Sohnes schildere und gestehe, dass weder gutes Zureden noch ein Aufkleber-Belohnungssystem Julius dazu bewegen können, im eigenen Reich zu bleiben, beruhigt sie mich. „Die Idee, dass man Kindern vor dem sechsten Geburtstag abgewöhnen möchte, zu den Eltern zu kommen, ist Unsinn“, sagt die Autorin („Endlich durchschlafen. Schlafprobleme verstehen und lösen“, Patmos; 14,99 Euro). Es geht vielmehr darum, einen vernünftigen Rahmen für das völlig normale Bindungsbedürfnis von Kindern zu finden.

„Dass das Baby im Zimmer der Eltern schlafen darf, während Julius ausquartiert wird, das findet Ihr Sohn ungerecht, zumal er eh schon mit Eifersucht zu kämpfen hat.“ Die Psychologin rät uns, ihn noch etwas länger zu dulden und auf eine Matratze im Schlafzimmer zu legen, wenn es im Elternbett zu eng wird. „Bis Alma und Julius in einem Zimmer schlafen, ist ja absehbar. Dann werden Julius' Besuche mit Sicherheit weniger.“ Überhaupt, so die Psychologin, bringen Machtkämpfe nichts, wenn Eltern ihre Kinder nachts streng immer wieder zurück ins eigene Bett tragen. Viel besser: „Freundlich versuchen, eine gemeinsame Lösung zu finden. Das

klappt auch in Julius' Alter.“ Wie soll das Abendritual aussehen? Was brauchst du – die Tür einen Spalt offen lassen, ein Nachtlicht anschalten? Vielen Kindergartenkindern hilft es, am Abend den Tag zu besprechen. „So können sie die Gedanken ordnen und ruhig träumen.“

Eins macht die Psychologin deutlich: Julius will gehört werden. Manchmal hilft es schon anzuerkennen, dass es mit der kleinen Babyschwester nicht immer leicht ist. „Erzählen Sie Julius, dass er als Baby ebenfalls bei Ihnen geschlafen hat. Und dass er jetzt Dinge darf, die für Alma tabu sind. Bonbons lutschen zum Beispiel.“

Mama zieht auf die Couch

Das Schlafentzug Folter ist, davon kann auch Angela Breitkopf ein Lied singen: Sie hat in vier Jahren drei Kinder bekommen. Der kreative Output dieser Zeit ist das Buch „Mama schläft jetzt durch: So überstehen Sie die ersten 500 Nächte mit Baby und bringen es zum Durchschlafen“ (mvg; 16,99 Euro). Mit dieser Frau muss ich reden. Ihr pragmatischer Rat: „Ziehen Sie einfach mal für eine Nacht auf die Couch. Ihre Tochter bekommt Ihren Mann schon wach und Sie kriegen acht Stunden Schlaf am Stück“, sagt Angela Breit-

kopf. Voller Vorfreude schüttle ich gedanklich schon mal die Kissen im Wohnzimmer auf.

Wer seine Bedürfnisse komplett hinter die der Kinder stellt, ist am Ende völlig entkräftet, sagt Angela Breitkopf. „Mütter müssen den Schalter im Kopf auch mal umstellen. Auch sie dürfen Feierabend haben und dafür den Vater mehr einbinden.“ Wie die Autorin ihr eigenes Schlafdefizit überlebt hat? In harten Zeiten ist sie einfach kurz nach den Kindern ins Bett. „Dann habe ich den Wecker früh gestellt und morgens in Ruhe meinen ersten Kaffee zelebriert. Bevor jemand nach mir rief.“

Und was, wenn Mama nachts nicht in den Schlaf findet? „Mir hat es geholfen, diese Zeit anders zu labeln.“ Statt zu denken: „Oh Gott, jetzt liege ich schon wieder eine halbe Stunde wach“, hilft es, sich zu sagen: „Super, 30 Minuten Ich-Zeit.“ Angela Breitkopf hat nachts ganze Urlaube geplant oder einfach gelesen. „Danach ging das Einschlafen ruck, zuck.“

Probleme erst angehen, wenn genug Kraft da ist

Mein schlechtes Gewissen, weil ich bei Alma aus Erschöpfung bislang den Weg des geringsten Widerstands gegangen bin, redet mir Angela Breitkopf aus. Als Mutter darf man abwägen zwischen: „Jetzt müsste ich das echt mal angehen!“ und „Ich hab keine Kraft dafür.“

„Wenn die Kinder ein paar Wochen lang am Stück gesund sind und man selbst ein bisschen mehr Schlaf abkriegt, kommt auch die Kraft zurück, Anstrengendes anzugehen“, weiß Angela Breitkopf. Ich solle mir keine Sorgen machen, beruhigt sie mich. „Die wenigsten Kinder schlafen von Anfang an durch und mit Geduld und Spucke kriegt man auch schwierige Phasen in den Griff.“

Das ist Balsam für meine Seele. Nach dem Gespräch bin ich vor allem eines: ganz zuversichtlich, dass der Wunsch nach guten Nächten nicht nur ein Traum bleibt. □

RUTH VAN DOORNIK

FOTOS: ALAMY/GETTY IMAGES; MASTERFILE