

Inhalt

Vorwort	7
Müssen wir unseren Kindern das Schlafen beibringen?	11
Warum Kinder Menschen sind und auch so behandelt werden sollten.	11
Warum Eltern eigentlich genau wissen wie's geht.	17
Einfache Lösungen für komplizierte Dinge – zu welchem Preis?	21
Warum Schlaftrainings Ihrem Kind schaden.	23
Weshalb Sie die „Lösungsbrille“ aufsetzen sollten.	29
Räumen Sie auf mit den lästigen Schlafmythen!	31
Befreien Sie sich von dem Erwartungsdruck.	31
Die Top 10 der gängigen Irrtümer	32
Was Sie über den Schlaf wissen sollten	42
Was ist Schlaf und wie funktioniert er?	42
Warum wachen Kinder nachts immer wieder auf?	44
Wie viel Schlaf braucht ein Kind?	50
Können die Schlafenszeiten eines Kindes beeinflusst werden?	52
Wo ist der beste Schlafplatz für ein Kind?	53
Was kann man tun, um sein Kind vor dem plötzlichen Kindstod zu schützen?	58
So werden Sie und Ihr Kind glücklich und zufrieden schlafen	61
Schritt 1: Lernen Sie Ihr Kind genau kennen	61
Schritt 2: Erwecken Sie Ihre Intuition zum Leben	63
Schritt 3: Sprechen Sie miteinander und entlasten Sie sich	67
Schritt 4: Gestalten Sie Ihren Wohn- und Schlafbereich optimal	70
Wundervolle Goldstücke erwarten Sie!	73

Immer wieder gestellte Fragen	74
Was kann ich tun, damit mein Kind durchschläft?	74
Was kann ich tun, damit mein kleines Baby (unter drei Monate) einschläft?	77
Was kann ich tun, damit mein Kind (älter als drei Monate) einschläft?	82
Kann ich mein Baby auch mal schreien lassen?	86
Kann ich mein Kind verwöhnen, wenn ich zu sehr darauf eingehe?	88
Welche Rolle sollten die Väter bei der nächtlichen Betreuung spielen?	90
Wie kann man Dritte (z. B. Großeltern) für die nächtliche Betreuung von kleinen Kindern einbinden?	91
Schlusswort	95
Quellenverzeichnis	98

Sie sind mit Ihrem Kind allein auf einer Insel. Sie haben ein schlichtes aber angenehmes Zuhause. Trinkwasser holen Sie sich aus einer nah gelegenen Quelle. Die Nahrung, die Sie benötigen, sammeln Sie tagsüber in der Umgebung.

Es schaut keiner zu, Sie müssen sich nicht rechtfertigen: Wann geht Ihr Kind zu Bett? Wo schläft Ihr Kind? Was machen Sie, wenn es nachts aufwacht und weint?

Vorwort

„Also ich würde das Kind alleine einschlafen lassen, sonst lernt es das nie!“ „Renn doch nicht immer gleich, wenn das Kind schreit! Du verwöhnst es damit nur!“

Kennen Sie diese oder ähnliche Ratschläge? Die Ratschläge sind mit Sicherheit gut gemeint. Leider bringen sie nichts außer Verwirrung und Gewissenskonflikte.

Auch ich habe mir solche Ratschläge angehört. Als unsere Tochter geboren war und mein Mann und ich unser Bestes taten, um unsere Kleine zu beruhigen und zum Schlafen zu bringen, bekamen wir regelmäßig solche oder ähnliche Bemerkungen zu hören. Dies führte immer wieder dazu, dass ich entgegen meinem Gefühl gehandelt habe und Dinge tat, von denen ich eigentlich nicht überzeugt war. Zum Beispiel habe ich einige Male mit Mühe und Not versucht, meine Tochter in ihrem Bett einschlafen zu lassen, obwohl ich sie am liebsten auf den Arm genommen hätte.

Ich war sehr verunsichert. Ich wollte nur das Beste für meine Tochter, hatte aber keinerlei Erfahrungen und wusste nicht, wonach ich mich richten sollte. Heute sieht das anders aus. Inzwischen haben mein Mann und ich alle Erwartungen abgeschüttelt und gehen unseren eigenen Weg. Wir fühlen uns wohl und schlafen seither alle drei glücklich und zufrieden.

Wenn ich heute hin und wieder einen solchen Ratschlag erhalte oder sehe wie Eltern, geplagt von Gewissenskonflikten, verzweifelt Ratschläge an ihren Kindern umsetzen, ärgert mich das unheimlich. Ich ärgere mich derartig über diese wohl gut gemeinten, aber absolut kontraproduktiven Ratschläge, dass ich mich entschlossen habe, dieses Buch über das Schlafen zu schreiben.

Ich möchte auf diese Weise Eltern erreichen - also Sie - um über die weit verbreiteten Irrtümer zum Thema Babyschlaf aufzuklären und Ihnen gleichzeitig ein fundiertes Wissen zu emotionalen Bedürfnissen von kleinen Kindern und dem Babyschlaf anzubieten.

Und vor allem möchte ich Ihnen einen Weg zeigen, wie Sie selbst zum Schlafexperten für Ihr Kind werden. Damit Sie in Sachen Schlaf souverän entscheiden können, was für Ihr Kind, Ihre Familie richtig ist und was nicht. **Denn jedes Kind und jede Familie ist anders und nur ein individueller, einfühlsamer Umgang mit dem Thema Schlaf führt dazu, dass sich langfristig jeder einzelne in der Familie wohl fühlt.**

Mir liegt dieses Thema sehr am Herzen, da die Not, die viele Eltern bei diesem Thema verspüren, groß ist und ich sie sehr gut kenne. Die gängigen Lösungen, die heute zur „Beseitigung des Schlafproblems“ angewandt werden, empfinde ich als erschreckend, ja sogar als kinder- und elternfeindlich. Langfristig gesehen haben diese Erziehungsmethoden gravierende Auswirkungen auf die Psyche unserer Kinder und auf die Eltern-Kind-Beziehung - und ich weiß, die meisten Eltern sind sich darüber nicht im Klaren.

Mit den gängigen Lösungen meine ich die Erziehungsmethoden, die sich in Deutschland leider großer Beliebtheit erfreuen. Folgende Denk- und Vorgehensweise wird dabei proklamiert:

Eltern müssen ihren Kindern schon frühzeitig das Schlafen beibringen, sonst lernen sie es nie. Das „Schlafen lernen“ erfolgt dabei streng nach Plan und verlangt die konsequente Einhaltung von Regeln. Ziel ist, dass das Kind bereits im ersten Lebensjahr lernt, alleine einzuschlafen und möglichst früh durchzuschlafen. Im Zentrum dieses Ansatzes stehen die Bedürfnisse der Eltern bzw. der heutigen Leistungsgesellschaft. Das Kind soll sich frühzeitig in das Leben der Eltern einfügen und dazu wird es passend gemacht –

auch wenn es sich mit aller Kraft dagegen wehrt und Qualen durchsteht.

Daneben gibt es einen anderen Ansatz, den zum Glück immer mehr Ärzte, Pädagogen, Psychologen und vor allem auch Eltern vertreten und der in vielen anderen Kulturen selbstverständlich ist. Es ist der Ansatz, vielmehr eine Haltung, die auch ich vertrete und die ich Ihnen in diesem Buch näher bringen und ans Herz legen möchte. Bei dieser Haltung stehen das Kind und die Familie im Mittelpunkt. Es geht darum, das eigene Kind wirklich kennen zu lernen, es zu verstehen und auf diese Weise optimal auf seine Bedürfnisse einzugehen. Wenn die Bedürfnisse unseres Kindes erfüllt sind, hat es die besten Voraussetzungen, um eigenständig heranzureifen und unter anderem auch das Schlafen ganz von alleine und ohne Druck zu lernen.

Was aber qualifiziert mich dazu, ein Buch über Kinderschlaf zu schreiben? Ich habe doch nur eine Tochter. Zwar bin ich Diplom-Psychologin, arbeite aber seit Jahren als Führungskräfte-Coach in der Wirtschaft, habe also den ganzen Tag eigentlich nur mit Führungskräften und Organisationen zu tun.

Wenn Sie einen Schlafwissenschaftler suchen, der sich beruflich mit dem Thema beschäftigt oder jemanden, der selbst Vater oder Mutter von vielen Kindern ist, dann kann ich Ihnen damit nicht dienen.

Nur möchte ich, dass Ihnen bewusst ist, dass das Thema Schlafen wie auch Erziehung überhaupt zu einem großen Teil Meinungs- bzw. Glaubenssache ist. Das bedeutet, auch unter den „Experten“ finden Sie jede Menge unterschiedlicher Ansätze und jeder begründet seine Sichtweise auf mehr oder weniger überzeugende Art. Es gibt leider nicht die von allen anerkannte Wahrheit zum Thema Kinderschlaf.

Meine Tochter ist eineinhalb Jahre alt und eine ausgesprochen anspruchsvolle (ein nettes Wort für „schwierige“) Schläferin. Aus

diesem Grund habe ich vor einiger Zeit begonnen, mich intensiv mit dem Schlaf von Kindern auseinanderzusetzen. Zudem stehe ich mit vielen Eltern in Kontakt, die regelmäßig mit dem Schlaf ihrer Kinder kämpfen und mich immer mal wieder um Rat fragen.

Als Psychologin kenne ich die grundlegenden Entwicklungsphasen der kindlichen Psyche. Ich bin in Pädagogischer Psychologie ausgebildet, kenne mich in der Entwicklungspsychologie aus und halte mich schon aus purem Interesse immer auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft.

Aus der Perspektive des Führungskräfte-Coach frage ich mich, wie wir unsere Kinder auf die heutige, anspruchsvolle Arbeitswelt vorbereiten, welche Fähigkeiten und Kompetenzen sie in Zukunft beherrschen müssen, um in unserer globalisierten und komplexen Welt bestehen zu können.

Ich hoffe also, ich kann Ihnen in diesem Buch einen Weg aufzeigen, den Sie bisher nicht kannten und den Sie, einmal beschritten, nicht mehr verlassen wollen. Ich werde Ihnen in diesem Buch eine Strategie zeigen, mit der Sie gemeinsam mit Ihrer Familie ein eigenes „Schlafmodell“ entwickeln, das Sie als Eltern und Ihr Kind zufrieden und glücklich machen wird.

Noch ein kurzer Hinweis zum Bezugsrahmen und zur Begriffsverwendung: In diesem Buch geht es um den Schlaf von Kindern bis zu drei Jahren. Wenn ich von Säuglingen oder Babys spreche, meine ich Kinder von null bis einem Jahr. Wenn ich über Kleinkinder schreibe, meine ich Kinder im Alter von einem bis zu drei Jahren.

Zunächst möchte ich Ihnen aber nun einige wichtige Zusammenhänge erklären. Es geht dabei um Grundbedürfnisse von Kindern und was diese mit dem Schlaf zu tun haben. Das ist deshalb so wichtig, weil sich hier unheimlich viele Missverständnisse und

Fehlinformationen im Umlauf befinden. Also räumen wir auf mit den grundlegenden Missverständnissen und gehen Sie den ersten Schritt auf Ihrem Weg zum Schlafexperten für Ihr Kind und damit auch zu den entspannten Nächten!

Müssen wir unseren Kindern das Schlafen beibringen?

Warum Kinder Menschen sind und auch so behandelt werden sollten.

Wer hat gesagt, dass es immer einfach ist, ein Kind großzuziehen? Schon bevor wir unser Kind bekommen haben, konnten wir doch bei Freunden und Bekannten, die bereits Eltern waren, beobachten, dass so ein Kind ganz schön anstrengend sein kann!

Also, warum dachten wir, dass es bei uns reibungslos und einfach ablaufen würde? Was ich damit sagen möchte ist:

Ein Kind ist ein Mensch mit eigener Persönlichkeit und eigenem Willen. Hinzu kommt, dass dieser Mensch mindestens bis zu seinem dritten Lebensjahr fast ausschließlich an seine eigenen Bedürfnisse denkt, es kaum versteht, wenn wir ihm erklären, warum wir nicht auf seine Bedürfnisse eingehen können oder mögen, er keine echte Vorstellung von Zeit hat und seine Gefühle nicht auf die Wartebank schieben kann. So hat es die Natur gewollt - und das aus gutem Grund, aber dazu später.

Wir wissen selbst, wie schwer es sein kann, mit einer Person eine Beziehung zu führen und einen Haushalt zu teilen. Da müssen wir uns auch erst einmal aneinander gewöhnen, egal wie groß die Liebe ist. Wir müssen uns immer wieder aufs Neue aufeinander einstellen, mal Kompromisse eingehen oder idealerweise Lösungen finden, die allen Bedürfnissen gerecht werden. Wie schwer ist das manchmal!