

Aylin Lenbet

# Babyschlaf

Die Irrtümer und ihre Folgen

Wie Sie Ihren persönlichen Weg zu entspannten Nächten finden



Aylin Lenbet

# **Babyschlaf: Die Irrtümer und ihre Folgen**

Wie Sie Ihren persönlichen Weg  
zu entspannten Nächten finden.

Covergestaltung: Mildred Krosch

Lektorat: Annette Pussert

2. Auflage - (1. Auflage 2009)

Copyright © 2011 ARENDT Verlag Berlin

[www.arendt-verlag.de](http://www.arendt-verlag.de)

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.  
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig.

## Zur Autorin



Aylin Lenbet, geboren 1974 in Heidelberg, Diplompsychologin, ist Coach für Fach- und Führungskräfte sowie Autorin für Ratgeber rund um die Themen Familie, Arbeit und Gesellschaft. Sie lebt mit Mann und Kind in Berlin Kreuzberg.

## Zu diesem Buch

Als Psychologin, vor allem aber als Mutter spricht sich Aylin Lenbet in ihrem Ratgeberbuch klar gegen die vielfach empfohlenen Schlaftrainings für Babys und Kleinkinder (z. B. Ferber-Methode) aus. Sie zeigt eindringlich, welchen Preis ein Kind und seine Eltern für den Einsatz der vermeintlich unbedenklichen Schlaflernmethoden zahlen.

Einen ausgeklügelten Standardplan, wie man sein Kind zum Schlafen bringt, bietet Aylin Lenbet daher nicht. Eltern erfahren vielmehr, wie sie einen eigenen und damit passenden Weg zu zufriedennem Familienschlaf finden - so, dass sich jeder einzelne in der Familie rundum wohl fühlt.

## **Inhaltsverzeichnis**

### **VORWORT 8**

#### **Müssen wir unseren Kindern das Schlafen beibringen? 14**

Warum Kinder Menschen sind und auch so behandelt werden sollten. 14

Warum Eltern genau wissen, wie's geht. 22

Einfache Lösungen für komplizierte Dinge - zu welchem Preis? 26

Warum Schlaftrainings Ihrem Kind schaden. 29

Weshalb Sie die „Lösungsbrille“ aufsetzen sollten. 37

#### **Räumen Sie auf mit den lästigen Schlafmythen! 40**

Befreien Sie sich von dem Erwartungsdruck. 40

Die Top 10 der gängigen Irrtümer 41

#### **Was Sie über den Schlaf wissen sollten 54**

Was ist Schlaf und wie funktioniert er? 54

Warum wachen Kinder nachts immer wieder auf? 57

Wie viel Schlaf braucht ein Kind? 64

Können die Schlafenszeiten eines Kindes beeinflusst werden? 66

Wo ist der beste Schlafplatz für mein Kind? 67

Was kann man tun, um sein Kind vor dem plötzlichen Kindstod zu schützen? 73

## **So werden Sie und Ihr Kind glücklich und zufrieden schlafen 78**

Schritt 1: Lernen Sie Ihr Kind genau kennen 78

Schritt 2: Erwecken Sie Ihre Intuition zum Leben 81

Schritt 3: Sprechen Sie miteinander und entlasten Sie sich 86

Schritt 4: Gestalten Sie Ihren Wohn- und Schlafbereich optimal 90

## **Wundervolle Goldstücke erwarten Sie! 94**

### **Immer wieder gestellte Fragen 96**

Was kann ich tun, damit mein Kind durchschläft? 97

Was kann ich tun, damit mein kleines Baby (jünger als drei Monate) einschläft? 100

Was kann ich tun, damit mein Kind (älter als drei Monate) einschläft? 106

Kann ich mein Baby auch mal schreien lassen? 110

Verwöhne ich mein Kind, wenn ich zu sehr darauf eingehe? 114

Welche Rolle sollten die Väter bei der nächtlichen Betreuung spielen? 116

Wie kann ich einen Babysitter in die nächtliche Betreuung einbinden? 117

## **Auf den Punkt gebracht 123**

## **Schlusswort 125**

## **Quellenverzeichnis 127**

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 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.



Nachdem ich erkannt hatte, dass ich beim Thema Babyschlaf nur auf mein Kind und mich zu hören brauchte, kam einiges an Wut in mir auf, wenn ich mir fragwürdige Ratschläge anhören musste oder wenn ich sah, wie Eltern verzweifelt Ratschläge an ihren Kindern umsetzten. Ich war natürlich wütend auf diejenigen, die unentwegt und am liebsten ungefragt ihre Meinung kundtaten. Aber ich ärgerte ich mich auch über uns Eltern, die wir uns so leicht verunsichern lassen, anstatt uns selbst zu vertrauen und auf unser Gefühl zu hören. Anstatt mich unentwegt zu ärgern, habe ich mich dazu entschlossen, die Diskussion um den Babyschlaf (hoffentlich) zu bereichern und dieses Buch 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 zum 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 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 einfühlsam 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 den Babyschlaf zu schreiben? Ich habe eine dreijährige Tochter und bin Diplom-Psychologin, schwerpunktmäßig tätig in der Wirtschaft als Führungskräfte-Coach. Das ist natürlich schon etwas aber es macht mich noch nicht automatisch zum „Babyschlaf-Experten“ (was auch immer das sein soll).

Dennoch denke ich, zum Thema Babyschlaf einen wertvollen Beitrag leisten zu können. Meine Tochter war schon immer 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.

Als Psychologin kenne ich die grundlegenden Entwicklungsphasen der kindlichen Psyche. Ich bin in Pädagogischer Psychologie ausgebildet, bin vertraut mit den Inhalten der Entwicklungspsychologie und halte mich schon aus purem Interesse immer auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft. Als Mutter stehe ich mit vielen Eltern in Kontakt. Viele kämpfen regelmäßig mit dem Schlaf ihrer Kinder und fragen mich häufig um Rat.

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 Vorgehensweise 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.

Im ersten Kapitel starte ich damit, Ihnen einige wichtige Zusammenhänge zu erläutern. Es geht dabei um Grundbedürfnisse von Kindern, was diese mit dem Schlaf zu tun haben und welche Rolle die elterliche Intuition dabei spielt. Ich beschreibe dabei auch die gravierenden Folgen, die eintreten können, wenn elementare, kindliche Bedürfnissen regelmäßig missachtet werden. Anschließend werde ich Ihnen die zehn populärsten Irrtümer in Sachen Babyschlaf vorstellen. Es folgt ein Kapitel, in dem ich tatsächliches und wichtiges Wissen zum Babyschlaf zusammengetragen habe. Im Anschluss beschreibe ich ausführlich vier Schritte, die Sie gemeinsam mit Ihrem Kind und Ihrer Familie gehen können, um einen ganz individuellen und damit passenden Umgang mit dem Schlaf Ihres Kindes zu entwickeln. Abschließend antworte ich gezielt auf

konkrete Fragen, die immer wieder im Zusammenhang mit dem Schlaf von Kindern gestellt werden.

Räumen wir also auf mit den grundlegenden Missverständnissen! Sie gehen jetzt den ersten Schritt auf Ihrem Weg zum Schlafexperten für Ihr Kind und damit auch zu 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 groß-zuziehen? Schon bevor wir unser Kind bekommen haben, konnten wir doch bei Freunden und Bekannten, die bereits Eltern waren, beobachten, dass ein Kind ganz schön anstren-gend 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 mindes-tens bis zu seinem dritten Lebensjahr fast ausschließlich mit seinen eigenen Bedürfnissen beschäftigt ist, 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 eingerichtet - und das aus gutem Grund, aber dazu später.

Wir wissen selbst, wie schwer es sein kann, mit einer Per-son 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, Kompromisse eingehen oder idealerweise Lösungen finden, die allen Bedürfnissen gerecht werden. Wie schwierig ist das manchmal!

Und warum sollte das bei unserem Kind, mit dem wir auch eine Beziehung führen und ebenfalls unter einem Dach wohnen, anders sein.

Denn: Ein Kind ist auch ein Mensch! Ein Mensch, der zudem auf das höchste Maß auf uns angewiesen ist.

**Nur werden unsere Kinder in unserer Gesellschaft nicht immer wie Menschen behandelt.** Oft geht man mit ihnen um, wie mit einer anderen Spezies. Eher wie mit einem Haustier, das wir natürlich sehr lieb haben, das aber einen völlig anderen Status hat als ein Mensch.

Ich will Ihnen ein paar Beispiele geben, wie die Mehrheit der Eltern in Deutschland und anderen westlichen Industrienationen mit Säuglingen umgeht:

- Säuglinge werden nach Plan gefüttert und nicht dann, wenn sie Hunger haben - das gilt auch für die Nacht.
- Sie werden zu einer bestimmten Zeit ins Bett gebracht, auch dann, wenn sie noch nicht müde sind.
- Sie werden unter Tränen dazu trainiert, alleine einzuschlafen.
- Wenn Sie nachts aufwachen und weinen, wird ihnen der Körperkontakt verwehrt - sie könnten sich ja daran gewöhnen.
- Sie werden erst dann aus dem Bett genommen, wenn die Eltern meinen, dass es Zeit zum Aufstehen ist.

Stellen wir uns jetzt einfach einen Erwachsenen vor, der in seiner Bewegungsfreiheit eingeschränkt ist, sagen wir - weil er sich beide Beine gebrochen hat und auf Hilfe angewiesen ist. Sagen wir diese Person heißt Anne und ist 30 Jahre alt:

Anne ruft ihren Mann Peter und bittet ihn um etwas zu essen. Sie hat Hunger. Peter sagt: „Nein - jetzt nicht, mein Schatz. Es gibt erst etwas in einer Stunde.“

Gegen 20 Uhr kommt Peter und sagt zu Anne: „So jetzt geht's ins Bett.“ Anne sagt: „Aber ich bin noch überhaupt nicht müde und möchte mich lieber noch ein bisschen mit Dir unterhalten.“ Peter sagt: „Das kommt überhaupt nicht in Frage, Schatz. Jetzt ist Schlafenszeit.“

Anne liegt nun im Bett, soll schlafen, will und kann aber nicht und ist traurig, da sie sich nicht bewegen kann, ihr lieber Peter nicht bei ihr ist und sie sich insgesamt unwohl fühlt. Sie wünscht sich jetzt nichts sehnlicher als ein wenig Trost und Zuspruch. Ihr kommen die Tränen, sie ruft nach Peter und bittet ihn, dass er sie einfach in den Arm nimmt. Peter sagt: „Nein mein Schatz. Jetzt nicht. Das wird schon wieder, schlaf jetzt.“

Anne ist um 7 Uhr wach und bittet Peter, ihr beim Aufstehen zu helfen. Peter sagt: „Nein, es ist noch nicht so weit, mein Schatz. Du musst noch eine Stunde warten.“

Das mag jetzt alles ein wenig überspitzt klingen, aber ich möchte Ihnen hier etwas Wichtiges verdeutlichen: Würden wir jemals so mit einem erwachsenen Menschen umgehen, mit einem Menschen, den wir lieben oder auch nur mögen und respektieren? Ich glaube kaum. Aber aus Gründen - die ich



Ihnen später noch verdeutlichen werde - denken wir, wir müssten unser eigenes Kind so behandeln. Kann das richtig sein? Was sagt Ihr Bauchgefühl?

Und was meinen Sie, wie wirkt sich Peters Verhalten auf die Beziehung zwischen Anne und Peter aus? Wird Anne ihm dankbar sein, dass er sich voller Fürsorge und Liebe um sie gekümmert hat, als sie auf ihn angewiesen war? Und wie wirkt sich das, was sich zwischen Anne und Peter abgespielt hat, auf Anne selbst aus? Wie wird sie sich fühlen? Was wird sie aus dem Erlebten lernen?

Wie empfindet ein Kind solche Situationen, wenn es die Tag für Tag bzw. Nacht für Nacht erlebt? Ich nehme an, Sie können sich all diese Fragen sehr gut selbst beantworten - wenn Sie davon ausgehen, dass Kinder auch Menschen mit eigenen zu respektierenden Bedürfnissen sind.

„Aber Kinder sind doch Kinder, also etwas anderes als Erwachsene. Man muss sie doch erziehen, sonst lernen sie nichts und werden im schlimmsten Fall verzogen!“ Vielleicht gehen Ihnen jetzt solche oder ähnliche Gedanken durch den Kopf.

Ich stimme zu, dass Kinder etwas Besonderes sind und auch besonderer Fürsorge bedürfen. Doch würde ich es so formulieren: Kinder sind kleine Menschen, die Schritt für Schritt heranreifen und von ihren Eltern begleitet tagtäglich vieles lernen.

Hinter diesem Satz verstecken sich drei wesentliche Aussagen:

- Kinder sind kleine Menschen, deren Bedürfnisse respektiert und ernst genommen werden müssen.
- Kinder reifen von selbst heran. Wir Eltern müssen ihnen dazu lediglich die notwendige Zeit geben und uns in Geduld und Vertrauen üben.
- Kinder lernen viel und das meiste davon eigenständig. Wir Eltern haben im Grunde nur die Aufgabe, für Punkt eins und zwei zu sorgen und hin und wieder einen kleinen Impuls zu geben.

Wenn wir diese drei Punkte beachten, dann kann in der „Erziehung“ des Babys bzw. Kleinkindes im Grunde nichts schief gehen.

Trauen Sie Ihrem Kind mehr zu, glauben Sie nicht immer für die Entwicklung Ihres Kindes etwas tun zu müssen!

Zuviel kann sogar schädlich sein. Noch vor 20 Jahren, hat man alles Mögliche unternommen, um das Kind darin zu unterstützen, das Laufen zu lernen – in der Hoffnung, dass es bald eigenständig gehen kann. Neben diversen Anregungen zum Laufen, haben viele Eltern ihren Kleinen auch Lauflerngeräte besorgt, damit diese, in einer Gerätschaft mit Rollen sitzend, Laufbewegungen üben und gleichzeitig vorwärts kommen konnten. Heute weiß man, dass diese Lauflerngeräte gesundheitsschädigend sind und Spätfolgen für das Knochengerüst bzw. die Gelenke der Kinder mit sich bringen. (Trotzdem werden die Lauflerngeräte auch in Deutschland immer

noch verkauft). Die Kinder lernen zwar unter Umständen durch diese Geräte tatsächlich etwas schneller Laufen, aber es entstehen schwerwiegende Konsequenzen.

Mittlerweile ist bekannt, dass Kinder zwischen 9 und 18 Monaten von ganz alleine Laufen lernen, ohne irgendetwas zu trainieren. Und es ist sogar am besten, wenn die Eltern in keiner Weise in diesen Lernprozess eingreifen. Und wie gesagt - tut man es doch, kann es zwar sein, dass das Kind ein paar Wochen früher laufen kann, aber man schädigt sein Skelett. Das ist ein hoher Preis.

Auch das (erwachsene) Schlafen - d. h. abends mühelos einschlafen, durchschlafen, morgens zu angemessener Zeit aufwachen - muss ein Kind erst mit der Zeit erlernen. Und was passiert, wenn wir in diesen Schlaflernprozess eingreifen?

Hier sind die Auswirkungen subtiler, schwerer zu messen und zu fassen aber keineswegs weniger schwerwiegend. Man kann die Konsequenzen zwar nicht auf dem Röntgenbild sehen, aber die Folgen können sich - vielleicht auch erst im Erwachsenenalter - auf verschiedene Arten zeigen: das Spektrum geht von Schlafstörungen über Einsamkeitsängste bis hin zu einem grundlegenden Mangel an Urvertrauen. Doch dazu später.

Jetzt möchte ich ein ganz zentrales Thema ansprechen. Es ist vielleicht das wichtigste in diesem Buch. Es handelt sich um die Bedingungen, die erfüllt sein müssen, damit unsere Kinder den natürlichen Reifungsprozess erfolgreich durchlaufen können.

Jedes Kind hat zentrale Grundbedürfnisse, die unbedingt, also bedingungslos, befriedigt werden müssen! Und hier meine ich nicht die grundlegenden Bedürfnisse für das körperliche Wohl, wie z. B. Nahrung, Schlaf, Hygiene und Wärme. Für die Erfüllung dieser Bedürfnisse muss selbstverständlich immer gesorgt werden.

Ich meine die emotionalen Grundbedürfnisse. Die Erfüllung dieser Bedürfnisse ist gerade in den ersten drei Lebensjahren deshalb so wichtig, weil ein Kind nur dadurch eine sichere Bindung zu seinen Bezugspersonen aufbauen und ein gesundes und starkes Selbstvertrauen entwickeln kann. Und die Grundvoraussetzungen für ein glückliches und erfülltes Leben sind nun mal ein solides Selbstvertrauen und die Fähigkeit, vertrauensvolle Beziehungen aufbauen zu können.

Welches sind denn diese emotionalen Grundbedürfnisse, die bedingungslos erfüllt werden müssen? Sie ahnen es wahrscheinlich schon: Die grundlegenden Bedürfnisse eines Kindes sind Liebe, Nähe und Geborgenheit. Und das gilt für alle Kinder. Nebenbei gesagt - das sind auch die wichtigsten Bedürfnisse von Erwachsenen, nur kann ein Erwachsener im Gegensatz zu einem Kind selbstständig etwas dafür tun, um sich diese Bedürfnisse zu erfüllen. Ein Kind, erst recht ein neugeborenes Baby, ist voll und ganz darauf angewiesen, dass seine Eltern ihm diese Bedürfnisse erfüllen. Es hat niemand anderen und kann sich auch niemand anderen aussuchen.

Es gibt natürlich noch weitere wichtige Bedürfnisse, wie Selbstständigkeit, Abwechslung, Regelmäßigkeit etc., die für Kinder und auch für Erwachsene von elementarer Bedeutung

sind. Allerdings gewinnen diese Bedürfnisse erst mit zunehmendem Alter von Kindern an Bedeutung. Liebe, Nähe und Geborgenheit hingegen sind für Neugeborene und Babys lebensnotwendig und auch für ältere Kinder von unschätzbbarer Wichtigkeit.

Wie diese Grundbedürfnisse im Einzelnen befriedigt werden, kann aber schon bei kleinen Kindern durchaus unterschiedlich sein. Und damit sind wir wieder bei unserem Thema „Schlafen“.

Wie lernen Sie Ihr Kind besser kennen, damit Sie seine Bedürfnisse nach Liebe, Nähe und Geborgenheit optimal befriedigen können? Wenn Sie nämlich diese Bedürfnisse wirklich befriedigen, sind die optimalen Rahmenbedingungen für den natürlichen Reifungsprozess geschaffen und damit auch die optimalen Rahmenbedingungen für die Entwicklung eines gesunden Schlafs. Zudem behandeln Sie Ihr Kind dann, wie es ein Mensch verdient hat: Mit Respekt und Achtung.

Ich fasse zusammen: **Kinder lernen das (erwachsene) Schlafen von alleine, wenn ihre emotionalen Grundbedürfnisse optimal erfüllt sind.**

Ich werde Ihnen im Folgenden zeigen, wie Sie die Bedürfnisse Ihres Kindes optimal befriedigen können und wie Sie und Ihre Familie gleichzeitig entspannte Nächte verbringen.

## **Warum Eltern genau wissen, wie's geht.**

„Aber was ist denn mit den Regeln und Grenzen, die ein Kind lernen muss? Es muss doch auch mal erfahren, dass es nicht immer so geht, wie es will, d. h. dass die eigenen Bedürfnisse nicht immer erfüllt werden. So ist es doch nun einmal im Leben!“

Vielleicht sind das Gedanken, die Ihnen beim Lesen aufgekommen sind, vielleicht sind es aber auch Sätze, die Sie von anderen zu hören bekommen, wenn Sie von diesem Buch erzählen.

Haben Sie schon einmal daran gedacht, Ihrem sechs Monate alten Säugling beizubringen, wie er sein Zimmer aufräumt? Nein? Warum nicht? Weil er das noch nicht könnte? Weil er noch zu klein ist und noch nicht einmal sitzen kann? Das heißt, im Grunde wissen wir, dass ein Kind erst reif sein muss, um bestimmte Dinge (von selbst) zu erlernen.

Warum glauben wir dann, dass ein Säugling einen so komplexen Prozess wie das Einschlafen bereits so früh beherrschen muss?

Davon abgesehen, stößt ein Säugling und erst recht ein neugieriges Kleinkind von gut einem Jahr den lieben langen Tag an Grenzen. Drei bis sieben Mal Windeln wechseln, zwei bis drei Mal umziehen und das ständige „Nein, das darfst Du nicht, das ist gefährlich!“, „Nein, das geht kaputt!“, „Nein, das darfst Du nicht machen, das tut mir weh!“ etc. Ein Kind erfährt im täglichen Leben schon so viele Grenzen ganz neben-