

Entwöhnung:
Schnuller, Windeln,
Elternbett

Erziehung ist kein Leistungssport

Meterlang füllen Erziehungsratgeber die Bücherregale. Auf der Suche nach Lösungen für ihre Probleme mit den Kindern finden Eltern eine kaum mehr zu überblickende Flut an Ratgebern. Wie soll man aus einem so großen Angebot das Richtige für sich auswählen und seinen eigenen Erziehungsstil finden?

Bei den einen kommt die Schnullerfee, bei den anderen liegt das Buch „Windelfutsch“ auf dem Nachttisch. Literatur wie „Jedes Kind kann schlafen lernen“ gehört heutzutage scheinbar zur Erstausrüstung. Und wo Jesper Juul

gestern noch die rettende Alternative war, schaut heute „Attachment Parenting“ um die Ecke und Windelfreikurse finden regen Zulauf. Wer soll denn da noch durchblicken? Was ist denn jetzt die richtige Methode, um den Schnuller loszuwerden oder das Kind aus dem Elternbett zu bekommen? Wie und wann sollen Kinder trocken werden? Ist Sauberkeitserziehung nötig und wenn ja, ab wann?

Das Kind als Spiegel der eigenen Erziehungskompetenz?!

Kinder spiegeln scheinbar mit ihren Fähigkeiten die Kompetenzen einer guten Mutter oder eines guten Vaters. Man könnte meinen, eine gute Mutter hat vorne weg eine top Schwangerschaft, eine super

Geburt, stillt, hat ein „pflegeleichtes“ Kind, welches früh durchschläft, möglichst im eigenen Bett, brav die Beikost isst, mit drei Jahren der Schnullerfee seinen Geschenkewunsch präsentiert und pünktlich zum Kindergartenstart die Windel ablegt. Entsprechen Kinder nicht der „Norm“ oder den Anforderungen der Umwelt, beginnt der Stress!

Zum Glück kommen Kinder aber nicht „genormt“ auf die Welt und sind auch keine biologischen Maschinen, an deren Hebeln und Knöpfen gedreht werden kann, damit sie funktionieren. Jedes Kind ist individuell und bringt sein eigenes Entwicklungstempo und Wesen mit. Dementsprechend gibt es auch kein „Schema-F“ für die kindliche Entwicklung. ▶

*„Gras wächst nicht schneller,
wenn man daran zieht!“*

Haltung einnehmen!

„Erfolgreichen“ Eltern gelingt es, das Entwicklungstempo ihrer Kinder zu respektieren und dennoch einfühlsam und wohlwollend die Entwicklungsprozesse ihrer Kinder zu (beg-)leiten und zu unterstützen. Dazu gehört aber auch, es auszuhalten, wenn sich Kinder nicht so entwickeln wie gewünscht. Hierfür braucht es in allererster Linie Mut und Vertrauen. Außerdem eine klare innere Haltung und eigene Wertvorstellungen der Eltern. Was sind denn unsere Werte als Eltern? Was wollen wir unseren Kindern mitgeben für das Leben? Was sollen unsere Kinder lernen? Welche Rolle wollen wir spielen? Welchen Glaubenssätzen folgen wir?

Die folgenden 3 Beispiele sollen zeigen, was „erfolgreiche“ Eltern tun können

1) Entwöhnung aus dem Elternbett – kein Kind muss schlafen lernen!

Haben die Kleinen erst einmal gelernt, wie schön sie bei Mama und Papa schlafen, ist es manchmal gar nicht so leicht, sie wieder aus dem Elternbett heraus zu bekommen. Häufig akzeptieren sie ihr eigenes Bett nicht und geben keine Ruhe, bevor sich nicht der gewünschte Zustand wieder einstellt. Das kostet Eltern oft ganz schön viel Nerven.

Alle Babys bringen von Geburt an die natürliche Fähigkeit mit zu schlafen. Allerdings ändern sich nach der Geburt die Rahmenbedingungen. Bereits im Mutterleib entwickeln Säuglinge einen Schlaf-Wach-Rhythmus, geborgen und sanft gewogen im warmen Fruchtwasser, umgeben von Mamis Stimme und Herzschlägen. Erst wenn die Kinder geboren werden, müssen sie enorme Anpassungsleistungen an ihre Umwelt vollziehen. Dazu gehört das Schlafen außerhalb des Mutterleibes. Von jetzt an lernen die Säuglinge von ihren Eltern, wie auf dieser Welt geschlafen wird. In den ersten drei Monaten sind Säuglinge voll und ganz auf die Unterstützung ihrer Eltern angewiesen.



Foto: U.Hahnphoto.de

Alle Erfahrungen aus dem Mutterleib, mit denen sie bereits neun Monate aufgewachsen sind und an die sich Babys erinnern können, helfen zur Beruhigung und Stabilisierung, also Tragen, Körperkontakt, Saugen, die beruhigende Stimme der Mutter usw. Mit zunehmendem Alter können und müssen sie aber auch lernen, sich ab und an selbst zu beruhigen bzw. sich selbst zu regulieren. Frühestens nach drei Monaten sind sie dazu in der Lage. Erst mit etwa sechs Monaten ist das kindliche Gehirn so weit entwickelt, dass es erste Ursache-Wirkungs-Prinzipien kausal erfassen und lernen kann. Deshalb macht es auch gar keinen Sinn – wenn überhaupt – mit klassischer Schlafintervention wie „Ferber“, oder Schreien lassen vor dem sechsten Monat zu beginnen.

2) Durchschlafen kann nicht gelernt werden!

Kein Mensch schläft durch. Die Schlafbiologie ist so angelegt, dass alle Menschen in regelmäßigen Abständen wach werden – mal mehr, mal weniger, abhängig von Tief- und Leichtschlafphasen. Manchmal ist ein Kind, wenn es in der Nacht weint, gar nicht richtig wach. Ein anderes krabbelt im Halbschlaf durch das Bett, und einige wiederum durchleben Gefühle, die sie tagsüber erlebt haben. Auch Erwachsene wachen nachts auf und schlafen mehr oder weniger gut wieder ein. Durchschlafen ist von daher die Kunst des „Wiedereinschlafens“. Das allerdings will gelernt sein. Dem Aufwachen in der Nacht können Eltern also

gar nicht vorbeugen, aber sie können das Kind unterstützen zu lernen, wie es wieder einschläft.

Wenn ein Baby im angemessenen Alter nachts alleine wieder einschlafen soll, muss es zunächst am Tag (beim Mittagsschlaf) oder am Abend gelernt haben, dies zu tun. Das wiederum ist Aufgabe der Eltern, ihrem Kind zu vermitteln: So wird bei uns geschlafen!

Sind medizinische Ursachen ausgeschlossen, entstehen Schlafprobleme bei Kindern häufig aufgrund von Unsicherheiten und Ängsten der Eltern. Angst vor dem Verlust des Urvertrauens oder dem „Knacks fürs Leben“, Ängste und Nöte in der Schwangerschaft, rund um die Geburt oder ein schwieriger Start nach der Geburt. Nicht selten auch eigene Erinnerungen an Ängste in der Nacht und vor allem immer die Angst, etwas falsch zu machen und dem Kind zu schaden.

3) Mütter müssen schlafen!

Sicher nicht von Anfang an, allerdings irgendwann dann doch! Sonst werden sie krank, entweder psychisch oder körperlich. Anhaltender Schlafmangel führt z.B. zu Depressionen, Verspannungen, Anfälligkeit des Immunsystems und Beschwerden des Herz-Kreislauf-Systems. Schlafentzug ist eine Foltermethode! Eine Mutter, die dauerhaft unter Schlafentzug leidet, ist nicht mehr in der Lage, feinfühlig auf ihr Kind einzugehen. Letztendlich leidet am Tag die Beziehung zum Kind, zur Umwelt, zum Partner und zu sich selbst. Was ist nun der

Anzeige

| | |
|--|--|
| | |
| <p>Geburtshaus am Ohlenbach</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Persönliche Betreuung durch Ihre Hebamme von Anfang an • Geburten in angenehmer Atmosphäre mit Gebärwanne • Verschiedene Kursangebote und Therapien auf Anfrage • Die Kosten für die Geburt werden von der Krankenkasse übernommen • Infoabend jeden 1. Freitag im Monat um 19 Uhr |
| <p>Darmstädter Landstraße 16 64331 Weiterstadt-Gräfenhausen www.geburtshaus-ohlenbach.de</p> | |
| <p>Wir bitten um Voranmeldung:</p> | <p>Tel. 0 61 50 / 18 14 42</p> |

Anzeige

| | |
|---|---|
| <p>Im Paulusviertel: Behandlung von Säuglingen, Kindern und Erwachsenen</p> | |
| <p>Michaela Wunsch und Annika Feuser</p> | |
| <p>Heilpraktikerinnen staatl. anerkannte Osteopathinnen</p> | |
| <p>Praxisgemeinschaft für OSTEOPATHIE</p> | |
| <p>Osannstr. 37 64285 Darmstadt</p> | |
| <p>Tel: 0 61 51 - 159 09 11</p> | <p>www.wunsch-osteopathie.de</p> |

Literaturtipps zum Thema

- **Babyjahre: Entwicklung und Erziehung in den ersten vier Jahren**, Remo H. Largo, Piper Taschenbuch 12,99 €
- **Elterncoaching: Gelassen erziehen**, Jesper Juul, Beltz 17,95 €
- **Dein kompetentes Kind: Auf dem Weg zu einer neuen Wertegrundlage für die ganze Familie**, Jesper Juul, rororo 9,99 €

Buchtipps für Kinder

- **Was hast du in deiner Windel?**, Sandra Grimm, Loewe Verlag 7,95 €
- **Der kleine Klo-König**, Sandra Grimm, Ravensburger 5,95 €

größere Schaden für ein Kind? Spätestens, wenn das Schlafproblem den Alltag belastet, müssen Eltern angemessene Lösungen schaffen.

Schuldgefühle der Eltern auf der Suche nach Gründen für dieses Problem sind weit verbreitet. Ebenso wie Rechtfertigungen oder Erklärungen für kindliches Verhalten. Erklärungsmodelle entlasten verständlicherweise. Offensichtlich haben aber Kinder mit Schlafproblemen einfach nur noch nicht die Fähigkeit entwickelt, alleine in einem Bett zu schlafen.

Aufgabe der Eltern ist nicht, in erster Linie darüber nachzudenken, mit welcher Methode sie ihr Kind in das eigene Bett bekommen, sondern sich zu fragen:

- „Wen stört was?
Was sind unsere Bedürfnisse als Eltern?“
- Was ist die beste Lösung und wie viel Zeit geben wir uns dafür?
- Was ist dabei unsere Rolle als Eltern?
- Was wollen wir für unser Kind?
Welches Bedürfnis hat das Kind?
- Welche Folgen hat unser Verhalten?
- Was soll das Kind lernen?“

Dabei können Eltern eine wohlwollende Haltung entwickeln, sowohl sich selber gegenüber, als auch dem Kind. Selbstverständlich ist es gutes Recht der Eltern, alleine im Bett ohne Kind zu schlafen. Schließlich haben sie auch eigene Bedürfnisse, müssen ausgeschlafen und fit sein, um den Alltag zu bewältigen.

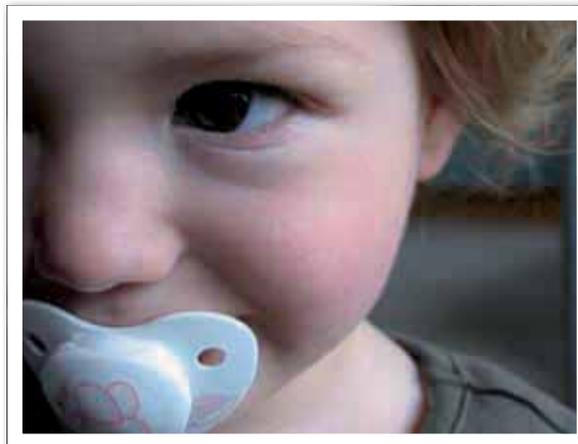


Foto: R.Krauthelm/pixelio.de

Lösungen müssen am Tag geübt werden!

Zu diesen Lösungen müssen sich Eltern entscheiden und damit eine innere Haltung übernehmen! Es ist ihre Rolle, die Situation zu führen und sie müssen sich darüber im Klaren sein, dass ihr Verhalten nicht immer auf Zustimmung stößt! Wie sollte es auch, wenn das Kind noch nie die Möglichkeit gehabt hat, eine neue Schlaf-Strategie zu lernen und zu erfahren, dass auch anders schlafen in Ordnung ist.

Von den Eltern hat es bisher gelernt zu schlafen, also lernt es jetzt von den Eltern, dass man auch im eigenen Bett gut schlafen kann. Dazu muss es sich von alten und lieb gewonnenen Gewohnheiten verabschieden. Das macht traurig oder gar wütend! Aber das Kind soll lernen, gute Erfahrungen zu machen. Dementsprechend werden die Eltern Verständnis für das Kind entwickeln, es trösten und gemeinsam mit ihm die neue Einschlafsituation üben. Dazu braucht es Mut, Kraft und eine ordentliche Portion Durchhaltevermögen. Aber als Eltern werden sie ihrem Kind auch Mut zusprechen, ihm immer wieder rückversichern, dass alles in Ordnung ist. Nach und nach werden die Babys immer schneller einschlafen und letztendlich die Nacht alleine bewältigen können.

Entwöhnung vom Schnuller:
Wenn die Schnullerfee nicht kommt!

Auch die „Schnuller-Entwöhnung“ ist ein Klassiker in der Kinderentwicklung. Das Buch „Die Schnullerfee“ zu diesem Thema ist ein Kassenschlager! Warum eigentlich?

Weil es den Eltern suggeriert, dass ein kleines Kind selber entscheidet, den Schnuller abzugeben. Das entlastet die Eltern auf der einen Seite und scheint dem Kind eine gewisse Freiwilligkeit bzw. Selbstständigkeit zu gewähren. Das Kind legt seine Schnuller in ein Kästchen und erwartet ein Geschenk, ohne dass es überhaupt abschätzen kann, was dies für Folgen hat. Wie soll das Kind lernen, ohne Schnuller auszukommen? Und was passiert, wenn das Kind am nächsten Tag bitterlich um seine ►

Meine persönliche Empfehlung



Andrea Minnig,
Hugendubel Darmstadt



Luise Holthausen,
Sabine Büchner
**Oskar braucht keinen
Schnuller mehr**

In diesem witzigen Bilderbuch zeigt Oskar, dass viele Dinge ohne Schnuller einfach besser klappen. Eine Geschichte, die den Abschied vom Schnuller leichter macht.

16 Seiten, 6,95 €
Fischer Duden

Die Welt der Bücher in Darmstadt:
City-Carree, Luisenstraße 12,
64283 Darmstadt

Dies ist ein Angebot der Unternehmensgruppe
H. Hugendubel GmbH & Co. KG
Firmensitz: Hilblestraße 54 · 80636 München



Foto: I. Chulajewna/istockphoto.com

Schnuller weint? Exzessives Schnullern und Daumenlutschen verformt den Kiefer und hemmt die Sprachentwicklung. Wenn Eltern nicht mehr wollen, dass ihr Kind den Schnuller benutzt, dann sind sie auch diejenigen, die entscheiden müssen, wann und wie der Schnuller weg soll.

Auch hier sollten Eltern beginnen, ihre eigene Haltung zu überdenken. Es ist ihre Aufgabe, dem Kind die Botschaft zu vermitteln, dass es auch ohne klarkommen wird. Der bekannte Neurobiologe Gerald Hüther hat einmal gesagt: „Das Wichtigste im Leben eines Menschen ist zu lernen: Ich kann etwas alleine, wenn nicht, ist immer jemand für mich da und am Ende wird alles wieder gut.“

Eine langsame Abgewöhnung ist hier das Mittel der Wahl. Ersatzobjekte, wie z.B. Kuscheltiere, können trösten und den Prozess begleiten. Was spricht dagegen, kleine Schritte zu gehen? Ein Ziel könnte doch sein, dem Kind nur noch den Schnuller zum Schlafen anzubieten. So ist das Kind in der Lage, sich langsam an die neue Situation zu gewöhnen und aus sich selbst heraus Stärke zu entwickeln.

ob es bereit ist, die Toilette oder das Töpfchen zu benutzen. Dies geschieht vor allem, indem sie dem Kind Worte geben für seine Körperempfindungen und mit eigenem Beispiel vorangehen. Vor allen Dingen dürfen Eltern sich nicht enttäuscht zeigen, wenn es nicht so klappt, wie gewünscht. Die Beziehung zum Kind sollte nicht belastet werden, das Kind sich nicht abgelehnt oder entwertet fühlen. „Kindgerechte Flexibilität“ braucht sehr viel Geduld. Gemäß dem Motto: „Das Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht“!

Ein Beitrag von Bianca Niermann



Bianca Niermann ist private Elternbegleiterin und Coach für Familien mit Säuglingen und Kleinkindern. Sie bietet Betreuung während der Schwangerschaft, nach der Geburt und im Kleinkindalter.

Infos und Kontakt: www.bianca-niermann.de,
Tel. 06257/942890, Mobil 0176/2209067

Besondere Produkte und Leistungen für Mutter & Kind

www.apotheke-riegerplatz.de

HEINHEIMER STR. 80
64289 DARMSTADT
TEL. 0 61 51 / 7 59 33

APOTHEKE
am riegerplatz
Heilpflanzen & Naturheilmittel

Anzeige

Entwöhnung von der Windel: Windelfrei oder: Wann muss ein Kind trocken sein?

Etwas anders gestaltet sich die Sauberkeitserziehung: Wissenschaftliche Studien haben bewiesen, dass Kinder durchschnittlich im Alter von 30 Monaten trocken werden, egal ob die Sauberkeitserziehung sehr früh oder eher später beginnt. Gelassenheit ist hier gefragt. Sauberwerden ist ein ganzheitlicher und komplizierter Entwicklungsschritt, der viel Geduld und Vertrauen benötigt. Jedes Kind hat sein eigenes Entwicklungstempo und wird schon zur rechten Zeit den entschiedenen Schritt tun. Auch hier gilt: Nicht verrückt machen lassen, weder von der Umwelt noch von den eigenen Erwartungen. Medizinische Bedenken klärt der Kinderarzt. Die Eltern haben die Aufgabe, die Signale des Kindes zu beobachten, wann und

Ihr Baby schreit viel und Sie wissen nicht mehr weiter? Holen Sie sich Hilfe!

In vielen Städten werden heute Schreiambulanz und Elterncoaching angeboten. Eltern von so genannten ‚Schreibabys‘ sollten nicht davor zurückschrecken, sich Hilfe zu holen. Oft tut es gut, einfach nur jemanden zum Reden zu haben. Jemanden, der gerade dasselbe durchmacht wie man selbst oder beruflich viel mit diesem Thema zu tun hat.

Ein Baby zu haben, das viel schreit, ist für Eltern eine enorme Belastung: Weil sie sich unzulänglich fühlen, hilflos und oft das Gefühl haben, dass nur ihr Baby so unglücklich ist. Kommt dann noch Schlafentzug dazu, sind die Kräfte schnell aufgebraucht und man ist mit der Situation überfordert. Ein Elterncoaching kann dabei helfen, Strategien zu entwickeln, wie man mit der eigenen Überforderung umgehen kann, ohne seinem Baby zu schaden.

Anzeige

FIT MIT KINDERWAGEN
Das Outdoortraining für aktive Mütter

...mit jedem Kinderwagen! ...mit deinem Kind!

Mehr Infos und alle Kurse:
Tel.: 0171 9292724
Mail: office@fit-mit-kinderwagen.de
www.fit-mit-kinderwagen.de

FIT MIT
Kinderwagen

Anzeige

Die Kiste kommt!

Alles bio ... alles frisch ...
Naturkost frei Haus !!!

Die GemüseKiste
Bioland-Vertragshändler
Inh. Ute Zink-Iosi

Bioland
ÖKOLOGISCHES LANDWIRTSCHAFTS

Erfelder Straße 3 | 64560 Riedstadt
www.diegemueseKiste.de
Telefon 0 61 58 / 94 17 40

Gesund leben mit frischen Brot-Ideen

kaiser
IHRE VOLLKORN-BÄCKEREI

Probieren Sie unser Vorkern-Sortiment:

- große Brotauswahl
- süße Köstlichkeiten
- Dinkel-Spezialitäten
- Kaffee-Genuss
- Snacks und Sandwiches

Als Bioland-Vertragsbäckerei verwenden wir ausschließlich Getreide aus kontrolliert ökologischem Anbau und vermahlen das volle Korn ganz frisch. Unsere Sauerteig Brote behalten den vollen Geschmack und die lange natürliche Haltbarkeit – ohne künstliche und chemische Backhilfsmittel.

Darmstadt · Schulstr. 3
(Nahe Ludwigplatz)
Tel. 06151/296138

Bioland
Vertragsbäckerei

In Darmstadt bietet MenschensKinder e.V. Krisenbegleitung für Familien mit viel schreienden Babys. In dringenden Fällen ist es möglich, einen Termin innerhalb von 48 Stunden zu bekommen.

Schlafberatung und Elterncoaching bietet Bianca Niermann (s. vorheriger Beitrag). Damit das Kind in seiner gewohnten Umgebung bleiben kann, kommt ▶