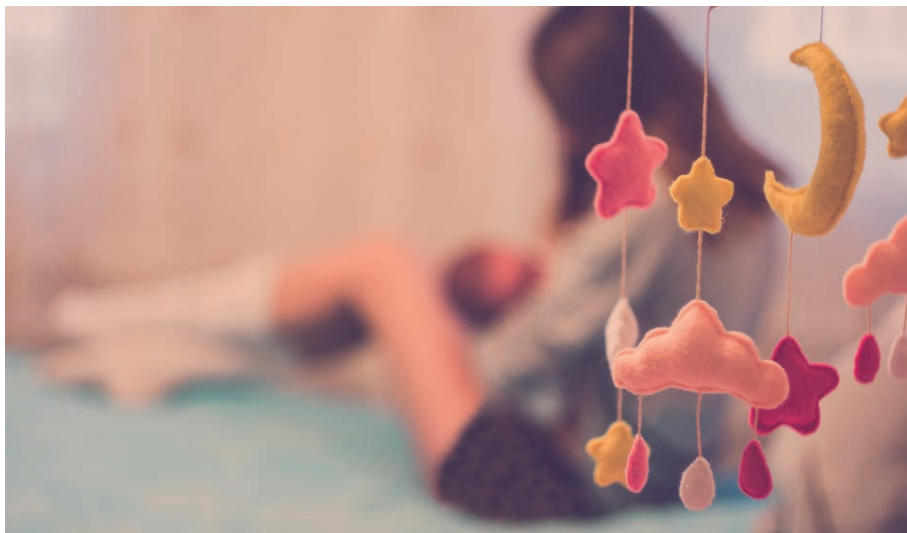


Anzeige



Mütter müssen schlafen!

Gesunder Schlaf für Eltern und Kinder fördert nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern auch die Beziehung zum Kind. Wer unter Schlafmangel leidet, erlebt körperlichen, geistigen und seelischen Stress. Typische Symptome auf der körperlichen Ebene werden viel bewusster wahrgenommen, als der Einfluss auf das Denken und die Emotionen. Die Seele leidet und macht Mütter unglücklich. Schlafcoach Bianca Niermann weiß Rat.

Wenn Schlafmangel zum heimlichen Beziehungskiller wird

Typische Stresssymptome auf körperlicher Ebene sind unter anderem Beschleunigung von Puls und Atmung, Anstieg des Blutdrucks, vermehrte Schweißbildung, Hemmung der Magen-Darm-Funktion, Verspannung der (Hals-/Nacken-)Muskulatur und geringere Immunabwehr. Stress wirkt sich aber auch auf das gesamte Zusammenleben in der Familie aus. Mütter berichten im Schlafcoaching immer wieder, dass sie das Gefühl haben, nur noch zu funktionieren, sich mental überlastet fühlen, gereizt und ängstlich sind. Die Wahrnehmung für das Kind ist eingeengt (Tunnelblick), und der ganze Tag dreht sich nur noch um den kindlichen Schlaf.

Emotionaler Stress beeinflusst die ganze Familie

Hinzu kommt ein schlechtes Gewissen, das Gefühl, „nicht gut genug zu sein“. Zu allem Überfluss zeigen Studien, dass sich der Stress emotional auf die Kinder überträgt, sie aus dem Gleichgewicht bringt, was wiederum zu Schlafstörungen führt. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen außerdem, dass Kinder von gestressten Eltern eine höhere Herz- und Pulsfrequenz haben und sich genauso unwohl fühlen, wie ihre Eltern. Im Schlafcoaching geht es darum, Tipps zu geben und den Eltern konkret zu helfen, wie sie ihre Kinder unterstützen, um einen besseren Schlaf zu finden. Aber Schlafcoaching kann noch viel mehr.

Stressquellen finden

Wenn Eltern bereit sind, sich mit ihren Kindern zu entwickeln, können sie in Schlafkrisen auch sehr wertvolle und inspirierende Impulse durch ihre Kinder erleben. Zugeben, das hört sich leichter an, als mitten in der Übermüdung vorstellbar. Aber es ist möglich. Der Umgang und die bewusste Auseinandersetzung mit Stress im Kontext Kinderschlaf hilft Eltern, ihr eigenes „Ich“ wiederzuentdecken, denn eigentlich wissen Mütter sehr genau, wie sie mit ihren Kindern umgehen wollen. Leider lassen sie sich von ihrer Intuition abbringen, indem sie sich durch digitale Medien oder Ratgeberliteratur, durch den Druck aus dem Umfeld oder der Familie verunsichern lassen. Sie verlieren das Gefühl für sich selbst, den Zugang zu ihren eigenen Bedürfnissen und suchen verzwweifelt nach „guten Muttermodellen“.

Wenn Gedanken Stress auslösen

Es gibt zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen darüber, dass negative Gedanken Reaktionen im Körper des Menschen auslösen können. Allein der Gedanke, vermeintlich eine schlechte Mutter sein zu können, weil das Kind zum Beispiel nicht gestillt wird, kann den Stresspegel im Körper steigen lassen und das emotionale Befinden der Mutter beeinträchtigen. Negative Gedanken wirken sich so auch auf ihre Tagesbefindlichkeit aus. Für positive Energie fehlt die Kraft, die Begeisterung und Bereicherung in der Beziehung zum Kind nehmen ab. Manche El-

tern sind so kraftlos, dass sie sich nicht mehr feinfühlig ihren Kindern widmen können. So wird der Schlafmangel zum heimlichen Beziehungskiller!

Die Kunst, die richtigen Fragen zu stellen

Wie können Eltern also umschalten, um ihr Schlafproblem zu lösen? Wenn Eltern diesen Stress haben, finden sie nicht mehr den Zugang zu ihren Herzen. Der französische Psychiater und Neurologe David Servan-Schreiber bringt es in seinem Buch ›Die neue Medizin der Emotionen‹ auf den Punkt: „Die meiste Energie ist an der Hauptquelle des Problems gebunden“. Diese Hauptquelle zu finden, macht den Eltern ihr eigentliches Problem hinter dem Schlafproblem bewusst. Denn es geht eigentlich nur darum: Wo ist unser Grundproblem?

Antworten auf diese Frage finden sich schnell, wenn der Schlafcoach richtig nachfragt: „Was sind eigentlich Ihre Werte in der Familie? Wie gehen Sie mit Ihren eigenen Bedürfnissen um? Welche Muster der Konfliktbewältigung kennen Sie selber aus Ihrer Kindheit? Wie wollen Sie sein als Mutter beziehungsweise als Eltern? Wie wollen Sie als Paar sein?“

Den Weg des Herzens wieder finden

Die Antworten darauf werden Eltern ganz schnell wieder auf den Weg des Herzens bringen. Damit sie wieder auf ihr Herz hören können, müssen sie lernen zu unterscheiden, was genau den Stress in ihnen auslöst. Dann lernen sie zu erkennen, dass es sich möglicherweise tatsächlich nur um einen Gedanken handelt. Es ist nur ein Gedanke, der die Mutter dazu bringt, zu glauben, sie sei eine schlechte Mutter! Ein neuer Blick auf ihre positiven Eigenschaften, die Fürsorge und Liebe, die sie ihrem Kind schenkt und der Umgang mit diesem Gedanken wird sie entstressen und den Raum für neue Entwicklung öffnen. Damit die Familie wieder schlafen kann und die Beziehung zum Kind, zu sich selbst und zum Partner wieder neu gelingt.

Schlafcoaching Bianca Niermann

Albert-Einstein-Ring 14
64342 Seeheim-Jugenheim
Mobil: 0176- 20918570
info@bianca-niermann.de
www.bianca-niermann.de

