



„Eltern brauchen beim Schlafen eine klare Haltung!“

Interview mit Bianca Niermann, Schlafcoach und Schreibbabyberaterin mit eigener Praxis in Seeheim-Jugenheim

Gibt es eine sichere Methode, wie Kinder schlafen lernen?

Jedes Kind bringt sein eigenes Entwicklungstempo mit. Sie sind keine kleinen Maschinen, an deren Hebel und Knöpfen man dreht, damit sie funktionieren. Eltern sollten deshalb nicht in erster Linie darüber nachdenken, mit welcher Methode sie ihr Kind ins Bett bekommen. Sondern sich fragen, was genau sie wollen: Familienbett oder jeder ins eigene? Einschlafen mit Mama oder ohne, mit Kassette oder mit Spieluhr? Eltern müssen die Leitung übernehmen und zeigen, wie schlafen geht. Dazu braucht es eine innere Haltung.

Aber das Schlafmuster von Kindern ändert sich gerade im ersten Jahr noch sehr oft. Woher weiß man, was mir in meinem konkreten Fall hilft?

In den ersten drei Monaten sind Säuglinge zur Beruhigung auf die Erfahrungen aus dem Mutterleib angewiesen: Getragen-Werden, Körperkontakt, Saugen, die Stimme der Eltern etc. Mit zunehmendem Alter können Kinder lernen, sich selbst zu regulieren. Ab dem vierten Monat kann man beginnen, einen guten Schlaf anzubahnen: mit Ritualen und regelmäßigen Abläufen.

Was halten Sie von Schlaftrainings?

Erst mit etwa sechs Monaten ist das kindliche Gehirn so weit entwickelt, dass es den Zusammenhang von Ursache und Wirkung ansatzweise erfassen und lernen kann. Klassische Schlaftrainings wie „Ferber“ oder schreien lassen bringen vor dem sechsten Monat also nichts. Und sind auch danach umstritten. Grundsätzlich sage ich: Kinder brauchen Verständnis. Sich von alten Gewohnheiten zu verabschieden fällt auch Erwachsenen nicht leicht. Es

macht traurig und wütend. Aber je mehr Eltern herumeiern und ausprobieren, desto weniger kennt sich das Kind aus.

Aber das Problem sind doch die Kinder, nicht die Eltern?

Kinder SIND nicht das Problem, sie HABEN ein Problem. Ein Kind, das über den Tag verteilt viele kleine Schläfchen macht, immer auf dem Arm der Mutter, ist kein „schlechter Schläfer“. Es weiß einfach nicht, dass man auch im eigenen Bettchen gut schlafen kann. Deshalb braucht es Eltern, die dafür Verständnis entwickeln, es trösten und die neue Einschlafsituation unbeirrbar üben. Auch wenn es weint und protestiert.

Das klingt so einfach ...

... ist aber um drei Uhr morgens so schwer. Ich habe auch zwei Kinder gebraucht, um diesen Mechanismus zu verstehen.

Wie wird man Schlafcoach?

Indem man selbst ein Schreibbaby hat. (lacht) In meinem früheren Leben war ich im Change-Management für große Firmen tätig. Dann stellte meine erste Tochter, sie ist heute zehn Jahre alt, mein Leben auf den Kopf. Nichts funktionierte. Sie schrie, und ich konnte sie nicht beruhigen. Keiner wusste Rat. Ich fühlte mich inkompetent und machte mich in vielen Fortbildungen und Seminaren schlauer. Irgendwann konnte ich nicht nur mir, sondern auch anderen helfen. Ich merkte, was für eine tolle Arbeit das ist. Also habe ich mich zertifizieren lassen und selbstständig gemacht.

Sie brauchen meist nicht mehr als zwei Stunden, um Eltern helfen zu können, die seit Monaten am Schlaf ihres Kindes herumdoktern. Wie kommt das?

Es gibt immer ein Problem hinter dem Problem. Da will ich drankommen. In meinem alten Beruf gehörten Defizitanalyse und Maßnahmenprüfung zum täglichen Brot. Das kommt mir jetzt zugute.

Das Problem hinter dem Problem?

Nehmen Sie meinen Fall als Beispiel: Schlafprobleme sind meist Tagprobleme. Am Tag muss eine Bindung stattfinden, damit ein Kind sich nachts vertrauensvoll verabschieden kann. In meinem Fall war da aber nichts als Chaos: Ich raste mit dem Kind von A nach B, fühlte mich fremdbestimmt, allein gelassen, sozial isoliert. Das habe ich mir nicht eingestanden. Ich hatte damals ein völlig falsches Bild vom Muttersein. Und meine Tochter war damit genauso überfordert wie ich. Jeder Fall hat seine eigenen Erklärungen. Bei einem Kind, das nachts ewig rummacht, muss man gucken, was am Tag passiert.

Wie läuft so ein Schlafcoaching ab?

Ich komme einen Abend und schaue mir die Situation an. Dann führen die Eltern eine Woche Protokoll, und wir sehen uns die Abläufe an. Wichtig ist mir, dass die Eltern formulieren: Was stört uns genau? Was sind unsere Bedürfnisse? Was wollen wir für unser Kind? Welche Folgen hat unser Verhalten? Und ein Ziel, zum Beispiel: Wir wollen nur noch zehn Minuten im Zimmer bleiben müssen. Wenn die Kinder nachts zu uns kommen, ist es okay. Oder eben nicht.

Bevor man ein Schlaftraining beginnt, sollte man wissen, wo man hinmöchte. Damit das Kind versteht: Ach so, das wollen die von mir! ■

FOTO: Nina Becker



NEU: ELTERN-Guide „Schlafen lernen“

In unserem neuen E-Book erfahren Sie, wie Sie

Ihr Kind dabei unterstützen können. Sie bekommen den ELTERN-Guide für 4,49 Euro bei www.amazon.de im Kindle-eBook-Shop, auch für PC, Tablet und Smartphone.