



Raus aus dem Elternbett?!?

Meterlang füllen Erziehungsratgeber die Regale in den Buchhandlungen. Eine kaum mehr zu überblickende Menge an Literatur wird Eltern auf der Suche nach Lösungen für Probleme mit ihren Kindern angeboten. Das Thema ›Schlafen‹ drängt sich dabei recht häufig auf. Wenn es darum geht, was eigentlich die ›richtige‹ Methode ist, das Kind aus dem Elternbett zu bekommen, hat Schlafcoach Bianca Niemann den Durchblick und weiß Rat.

›Gute Mutter = guter Schlaf?‹

Man könnte meinen, Kinder spiegeln scheinbar mit ihren Fähigkeiten die Kompetenzen einer ‚guten Mutter‘ oder eines ‚guten Vaters‘, sprich: ‚gute Eltern‘ haben ein ‚gutes Kind‘, das früh durchschläft, möglichst im eigenen Bett. Entsprechen Kinder nicht der Norm, werden sie schnell als förderungswürdig beschrieben. Aber es gibt kein „Schema F“ für kindliche Entwicklung, denn jedes Kind ist individuell und bringt sein eigenes Entwicklungstempo mit. Und es gibt keine allgemein gültige Wahrheit – das gilt insbesondere für die Reife des kindlichen Schlafes.

Haltung einnehmen!

„Erfolgreichen“ Eltern gelingt es, das Entwicklungstempo ihrer Kinder zu respektieren und dennoch durch einfühlsames und wohlwollendes Begleiten Entwicklungsprozesse zu modellieren, ihre Kinder anzuleiten, zu (beg-)leiten und zu unterstützen. Aber auch auszuhalten, wenn sich Kinder nicht so entwickeln, wie gewünscht. Dazu braucht es in allererster Linie Mut, Vertrauen und eine innere Haltung der Eltern sowie eine eigene Werteentwicklung: Was sind denn unsere Werte als Eltern? Was wollen wir unseren Kindern mitgeben in ihrem Leben? Was sollen unsere Kinder lernen? Welche Rolle wollen wir spielen? Welchen Glaubenssätzen folgen wir?

Entwöhnung aus dem Elternbett

Die 18 Monate alte Martha schläft nur im Bett der Eltern ein, die Mutter muss sich dazulegen, das eigene Bett akzeptiert sie nicht. In der Zwischenzeit ist der Vater auf die Couch ins Gästezimmer gezogen. Wenn Martha nachts wach wird, muss die Mutter sie stillen, ansonsten schreit sie. Was tun?

Was hat das Kind noch nicht entwickelt?

Seit Martha auf der Welt ist, hat sie von ihren Eltern gelernt, dass man so auf dieser Welt schläft. Erklärungsmodelle entlasten verständlicherweise. Offensichtlich hat Martha einfach noch nicht die Fähigkeit entwickelt, alleine in einem Bett zu schlafen.

Die erste Aufgabe der Eltern ist nicht darüber nachzudenken, mit welcher Methode sie Martha in ihr eigenes Bett bekommen, sondern sich folgende Fragen zu stellen: Wen stört was? Was wollen wir für uns als Eltern, wie ist unsere Rolle? Was ist die beste Lösung? In welcher Zeit? Was wollen wir für unser Kind, welches Bedürfnis hat es? Welche Folgen hat unser Verhalten? Was soll das Kind lernen? Dabei nehmen Eltern eine wohlwollende Haltung ein, sowohl sich selbst als auch dem Kind gegenüber. Selbstverständlich ist es gutes Recht der Eltern, alleine im Bett ohne Kind zu schlafen, schließlich haben Eltern auch eigene Bedürfnisse, müssen ausgeschlafen und fit sein. Letztend-

lich führt Schlafmangel immer dazu, dass die Beziehungen am Tage darunter leiden – zum Kind, zum Partner, zum Umfeld!

Kleine Schritte, große Wirkung

Kein Kind muss schlafen lernen! Alle Babys bringen die natürliche Fähigkeit mit zu schlafen. Allerdings ändern sich nach der Geburt die Rahmenbedingung. Bereits im Mutterleib entwickeln Säuglinge einen Schlaf-Wach-Rhythmus. Geborgen im warmen Wasser, umgeben von Mamis Stimme und Herzschlag, sanft gewogen im Fruchtwasser. Erst wenn die Kinder geboren werden, müssen sie enorme Anpassungsleistungen an ihre Umwelt bewältigen. Dazu gehört das Schlafen außerhalb des Mutterleibes. Von jetzt an lernen Kinder 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. Alles das, was Babys an die Zeit im Mutterleib erinnert, hilft zur Beruhigung und Stabilisierung, also das Tragen, der Körperkontakt, das Saugen usw.

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 unter Umständen nicht auf Zustimmung stößt! Das Kind hat noch keine neue Strategie parat. Es hat schließlich von den Eltern Schlafen im Ehebett gelernt, also lernt es jetzt von den Eltern, dass man auch im eigenen Bett gut schlafen kann. Dazu muss es sich von alten lieb gewonnen Gewohnheiten verabschieden, das macht traurig oder gar wütend. Aber das Kind soll lernen, gute Erfahrungen zu machen, also werden die Eltern Verständnis für das Kind entwickeln, es trösten und gemeinsam mit ihm die neue Einschlafsituation meistern. Dazu braucht es Mut und Kraft und eine ordentliche Portion Durchhaltevermögen. Aber sie werden ihrem Kind auch Mut zusprechen, ihm immer wieder rückversichern, dass alles in Ordnung ist. Nach und nach wird Martha immer schneller einschlafen und letztendlich die Nacht alleine bewältigen können.

Schlafcoaching Bianca Niemann

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

