

Ohne
Schreienlassen
oder Familien-
bettzwang

Angela Breitkopf



Mama SCHLÄFT JETZT DURCH

So überstehen Sie die ersten 500 Nächte mit
Baby und bringen es zum Durchschlafen

mvgverlag

© des Titels »Mama schläft jetzt durch« (978-3-86882-679-1)
2016 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>



VORWORT: DARUM DIESES BUCH!

Mittwoch, 13. September 2009, mitten in der Nacht

Es ist schon kurz vor zwei Uhr früh. Ich liege neben meinem Mann, horche auf die Schlafgeräusche meiner neugeborenen Tochter im Bettchen am anderen Ende des Raums und kann vor Erschöpfung, Wut und Angst nicht schlafen. Ich habe Angst, einen möglichen »Ernstfall« zu verschlafen. Ich habe fast ebenso viel Angst, bis zum nächsten Gewecktwerden wach zu liegen. In meinem Kopf dröhnt es »gleich, gleich, vielleicht schon in zehn Minuten wird sie wieder wach«. Also MUSS ich schlafen! Jetzt!

Ich hasse den schlafenden Mann mit seinem ruhigen Atem neben mir. Ich hasse es, wie er das nächtliche Herumtragen, das x-fache Stillen, das Ächzen und Weinen zu überhören scheint. Wie kann der nur so SCHLAFEN!?!?

Mir graut vor dem nächsten Tag, den ich schon komplett übermüdet beginne. Dieser kaugummizähe Babyalltag, bestehend aus Wickeln, Herumtragen, Bespielen, Stillen, Ausfahren, noch mehr Wickeln, wieder Stillen, noch mehr Herumtragen – und dabei stets ein frohes Gesicht machen. Zum Kotzen, das Ganze! Ich beginne zu weinen vor lauter Frust. Aber leise, damit keiner wach wird.

Würde ich bloggen oder Tagebuch schreiben, hätte ein Eintrag vor knapp sechs Jahren vermutlich so ähnlich ausgesehen. Denn so fühlte ich mich damals oft als frischgebackene Mama einer kleinen Tochter. Der Schlafmangel machte mich fertig. Ich war, wie es in einem Zeitungsartikel so treffend beschrieben ist, ein »Mombie«. Eine Zombie-Mama, die nachts hohläugig und barfuß durchs Haus tappte, ein schmatzendes Baby an der Brust, ziellose Wut im Bauch und bleiernen Nebel im Kopf.

Jetzt, sechs Jahre und zwei weitere Kinder später, ist natürlich alles anders. Zum Beispiel tappe ich nachts in dicken Socken herum. Die Kinder finden meine Brust nicht mehr spannend, und die Wut im Bauch ist auch weitgehend verfliegen. Nur der müde Nebel im Kopf, der bleibt mir wahrscheinlich noch einige Jahre erhalten. Obwohl inzwischen auch mein Mann ziemlich oft für die Kinder aufsteht.

Babys und Kleinkinder haben ein Grundrecht auf feinfühliges Zuwendung und Nähe durch ihre »primäre Bezugsperson«. In unseren Breiten ist das in den ersten anderthalb Jahren meist die Mutter. Je jünger die Kinder sind, desto prompter sollte diese Zuwendung erfolgen, auch nachts. Ein gewisses Schlafdefizit ist für Mütter von Babys und Kleinkindern also kaum zu vermeiden. Es gehört einfach zum Beginn der Familienphase wie Zwergenaufstände an der Supermarktkasse und Breiflecken auf der Lieblingsbluse.

Doch nur, weil der Schlafmangel junger Mütter so weitverbreitet ist, darf man ihn nicht leichtfertig abtun. Wer über einen längeren Zeitraum zu wenig Schlaf bekommt, wird depressiv, unkonzentriert, aggressiv und krank. Systematischer Schlafentzug, eine besonders perfide Foltermethode, zerstört Menschen. Und sind Mütter etwa keine Menschen?

Wie also lässt sich der Konflikt »Baby braucht Zuwendung – Mama braucht Schlaf« lösen? Diese Frage hat mich nicht mehr losgelassen. Und als ich schließlich mein drittes Kind erwartete, wollte ich es endlich genau wissen und machte mich auf die Suche nach der Lösung für dieses Dilemma.

Als Erstes las ich mich noch einmal durch die einschlägige Ratgeberliteratur von Autoren wie Remo Largo, Annette Kast-Zahn, Steve Biddulph, William Sears, Christine Rankl, Herbert Renz-Polster und Elizabeth Pantley. Dann führte ich eine ganze Reihe von Gesprächen mit Fachleuten und bat zudem Mütter in meinem Umfeld mit mindestens drei Kindern und/oder entsprechendem fachlichem Hintergrund um ihre Tipps, wie ein Baby sanft an familienfreundliche Schlafgewohnheiten herangeführt werden kann.

Ich hörte viele widersprüchliche Aussagen und wunderte mich beim Lesen einiger Bücher über absurd alltagsferne Ratschläge. Doch ich bekam auch den einen oder anderen guten Hinweis – und diese Tipps, gepaart mit meinen Erfahrungen aus Pi mal Daumen 1600 Nächten mit Kindern unter 18 Monaten, möchte ich mit Ihnen teilen. Damit auch Sie und Ihr Baby zu einem möglichst erholsamen Schlaf finden.

In diesem Buch erfahren Sie ...

- ... was den Schlaf kleiner Babys so besonders macht,
- ... welche Erwartungen Sie in der Babyzeit an Ihr eigenes Schlafpensum stellen können,
- ... wie Sie Ihrem Kind von Anfang an helfen können, gute Schlafgewohnheiten zu entwickeln,
- ... wie Sie Ihr Baby ohne »Schreienlassen« zum Durchschlafen bewegen können,
- ... wann und wie Sie Ihr Baby auch nachts sanft von der Brust oder Flasche entwöhnen,
- ... was das Prinzip »Mama first« bedeutet und wie es Sie dabei unterstützt, den Alltag als Kleinkindmutter zu meistern,
- ... wie die ganze Familie dazu beitragen kann, dass möglichst alle gut schlafen, also auch Sie als Mama.

Ich bin keine akademisch qualifizierte Fachfrau für den Schlaf von Babys – nur eine Journalistin, die drei Kinder in vier Jahren bekommen hat und sich daher fast zwangsläufig intensiv mit dem Thema Babyschlaf auseinandergesetzt hat. Wenn aber halbwegs seriöse Journalisten etwas halbwegs ernst nehmen, dann ist das eine sorgfältige Recherche. Ich habe deshalb

Wert darauf gelegt, die hier genannten Zahlen und Fakten noch einmal mit »richtigen« Experten wie Kinderärzten und Entwicklungspsychologen abzugleichen.

Wenn Frauen heute zum ersten Mal Mutter werden, sind sie zu Recht oft verunsichert und fühlen sich wie »ins kalte Wasser geworfen«. Auch mir selbst fehlte jede praktische Babyerfahrung, als ich meine älteste Tochter bekam. Sie war sogar das erste Neugeborene überhaupt, das ich im Arm hielt. So eine Situation macht nervös, und der viel beschworene Mutterinstinkt hilft dann auch nur bedingt weiter.

Erschwerend kommt hinzu, dass in der Kleinkindpädagogik und Säuglingspflege seit etwa 100 Jahren ein wahres Trendgewitter stattfindet. Diese Trends folgen meist dem propagierten Menschenbild der jeweiligen Epoche und sind durchdrungen von politischer oder wissenschaftlicher Ideologie.

Fast jede Generation der letzten Jahrzehnte wurde durch eine andere, oft gegensätzliche Erziehungshaltung geprägt, weshalb heute auch zwischen den verschiedenen Generationen innerhalb einer Familie kaum Einigkeit darüber herrscht, wie »man« denn nun mit Babys umgehen soll – gerade nachts.

Es ist also trotz der Ratgeberflut nicht leicht, als Mutter eines Babys Anregungen zu finden, die ausgewogen und dazu möglichst ideologiefrei sind. Wenn Sie in diesem Buch ein paar undogmatische Tipps für sich finden können, dann hat das Buch seinen Zweck erfüllt.



Unsere Erstgeborene war ein echtes Schlaftalent – nur wussten wir das damals noch gar nicht zu schätzen.

Wer profitiert von den hier versammelten Tipps?

Dieses Buch richtet sich an die Mütter altersgerecht entwickelter Babys in den ersten 18 Monaten.

Auf ein Kind mit einem anspruchsvolleren Startpaket ins Leben (Allergien, Frühgeburtlichkeit, Anpassungsstörungen, Schreibabys, Behinderungen etc.) sollten Sie allerdings individueller eingehen. Wenn Sie also nicht sicher sind, ob die Hinweise in diesem Buch auch passend für Sie und Ihr Kind sind, sprechen Sie bitte vorher mit Ihrem Kinderarzt.

Auch soll dieses Buch eher zur Vorbeugung ungünstiger Schlafgewohnheiten dienen denn als Programm zur Behandlung bereits bestehender Problemsituationen. Leiden Babys und Kleinkinder über Monate unter massiven Schlafstörungen, hat das oft komplexe Gründe. Und dann zögern Sie bitte nicht, fachärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Gleichwohl können die hier aufgeführten Tipps helfen, ein in Sachen Schlaf kurzzeitig »destabilisiertes« Baby wieder mehr ins Gleichgewicht zu bringen.

Wie Sie dieses Buch nutzen können

Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie es sich anfühlt, wenn man als werdende Mutter das weite und gnadenlose Land der ungebetenen Ratschläge betritt. Und ich kann es Ihnen leider nicht schonender sagen: Aus diesem Land kommen Sie als Mutter nie mehr raus.

Deshalb: Ich will Ihnen um Gottes willen nichts vorschreiben. Es ist Ihre Familie, Ihr Kind, Ihr Weg. Also greifen Sie sich aus den hier versammelten Tipps bitte nur diejenigen heraus, die Ihnen plausibel und für Ihre individuelle Situation passend erscheinen – den Rest können Sie sich getrost sparen.

Da ich selbst am liebsten handliche Ratgeber mit viel Praxisbezug lese, habe ich bei diesem Buch auch bewusst auf unnötigen Theorieballast verzichtet. Das heißt aber nicht, dass die Theorie nicht hochinteressant und lesenswert ist. Sie werden daher an diversen Stellen entsprechende Literaturempfehlungen finden sowie immer wieder spannende Exkurse und Checklisten. Darüber hinaus fasse ich am Ende jedes Kapitels die wichtigsten Erkenntnisse und Inhalte noch einmal zusammen.

Babys und Kinder beim Aufwachsen zu begleiten ist eines der schönsten und größten Abenteuer im Leben. Und ich wünsche Ihnen, dass Sie dieses Abenteuer möglichst ausgeschlafen erleben.

Ihre



»Am Anfang sind alle Mütter Mutanten.
Ich wäre für meine Kinder ins Meer gesprungen,
aber es war nicht so, dass ich gleich nach der Geburt gesagt hätte:
Ja, fertig ist die Mutter.
Das hat total gedauert. Und ich hab gedacht:
Mit mir stimmt was nicht. Weil ich alles so höllisch anstrengend fand.«

ANNETTE FRIER,
Schauspielerin und Komikerin,
seit 2008 Mutter von Zwillingen



LOST IN EDUCATION – WILLKOMMEN IM RATGEBERDSCHUNDEL

»Babys zwischen sechs und zwölf Monaten werden im Schnitt ein- bis zweimal pro Nacht wach.« (E. Pantley: *Schlafen statt Schreien*)



»So individuell Babys sind: Es dauert bei allen eine ganze Weile, bis sie »erwachsenere« Schlafmuster entwickeln. Bei den meisten Kindern ist das erst nach zweieinhalb bis drei Jahren so weit.« (J. Dibbern: *Verwöhn dein Baby nach Herzenslust*)

© des Titels »Mama schläft jetzt durch« [978-3-86882-679-1]
2016 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>



Ab dem sechsten Monat ist »bei Ihrem Baby (...) die biologische Reifung so weit abgeschlossen, dass es nachts nichts mehr zu trinken braucht und circa elf Stunden hintereinander schlafen kann.« (A. Kast-Zahn: *Jedes Kind kann schlafen lernen*)



»Schlafprobleme mit stark gehäuftem Aufwachen beginnen zu rund 80 Prozent mit sechs bis sieben Monaten.« (C. Rankl: *Endlich durchschlafen*)



»Nach dem dritten Lebensmonat ist der Säugling nicht mehr auf nächtliche Nahrungszufuhr angewiesen.« (R. Largo: *Babyjahre*)



»Die Idee besteht (...) darin, langsam, respektvoll und behutsam das Schlafverhalten des Babys zu verändern.« (E. Pantley: *Schlafen statt Schreien*)



»Wenn Sie Dinge ändern müssen, an die sich Ihr Baby gewöhnt hat, ist es oft am besten, das auf der Stelle und ganz radikal zu tun, statt langsam und Schritt für Schritt.« (A. Skula: *Sweet Dreams*)



Na ...? Sind Sie schon verwirrt genug?

Oder wollen Sie noch ein paar weitere Ratgeber zu frühkindlichem Schlafverhalten durchblättern?

Für die oben stehende Zitatesammlung bin ich einfach in die nächste größere Buchhandlung gegangen, habe mir einen Stapel Babyratgeber geschnappt und ein wenig quergelesen. Genau so, wie es fast alle Frauen machen, die ein Baby erwarten oder es vor Kurzem geboren haben.

Bei einem Thema so »nah am Menschen« ist es eigentlich auch kein Drama, wenn sich die Standpunkte und Empfehlungen der verschiedenen Ratgeber manchmal widersprechen. Schwierig wird es nur, wenn Sie als frischgebackene Mutter versuchen, all diese Tipps gleichzeitig umzusetzen und sich die »Lufthoheit über dem Kinderbett« ungeprüft und ohne kritische Rückfrage von anderen nehmen lassen. Experten wissen es nämlich auch nicht zwingend besser.

Wie eine Gesellschaft mit ihren Babys umgeht, ist immer auch Ausdruck des jeweiligen Zeitgeists. Und wie der Kinderarzt und Buchautor Herbert Renz-Polster sehr richtig sagt: »Bis heute gibt es keine einzige Meinung in Sachen Erziehung (...), die nicht von irgendeinem Experten oder irgendeiner Forscherin begründet und »wissenschaftlich« abgesichert wurde – und sei sie noch so abwegig.«

Ihr gesunder Menschenverstand und die Liebe zu Ihrem Kind sind in dieser komplexen Situation oft die verlässlichsten Ratgeber. Als kleinen Service fasse ich für Sie im nächsten Kapitel kurz zusammen, welche Mei-

nungen zum Thema »Nächte mit Baby« derzeit die Debatten bestimmen bzw. besonders en vogue sind.

Titanenkampf der Weltanschauungen

Wenn Sie als frischgebackene Mama heute Ihr schlafendes Baby im Arm halten, sind Sie nur selten so allein, wie Sie sich vielleicht manchmal fühlen. Meist werden Sie von einem unsichtbaren, aber sehr lästigen Schwarm innerer Stimmen umkreist. Diese Stimmen kommentieren wie der Chor in einem antiken Drama alles, was Sie tun – ja sogar alles, was Sie denken.

»Owei, jetzt ist die Kleine wieder beim Trinken eingeschlafen. Hoffentlich gewöhnt sie sich nicht daran!«

»Waas? Du willst ihn jetzt ablegen, weil dir der Arm fast abfällt und du endlich was essen willst? Pfft, und was ist dann mit seinem Urvertrauen?! Du weißt doch, für eine sichere Bindung ist Tragen so wichtig!«

»Kind, jetzt leg den Kleinen endlich mal ab. Du ziehst dir sonst in Nullkommanichts einen kleinen Tyrannen heran.«

»Jetzt weint sie? Dann nimm sie doch mit in dein Bett!«

»Sie weint? Dann nimm sie bloß nicht mit in dein Bett!«

Woher kommen diese Stimmen? Und warum widersprechen sie sich ständig? Es sind die unterschiedlichen Auffassungen über Babypflege und Erziehung der letzten Jahrzehnte, die Sie mit ihren oft paradoxen Botschaften überschwemmen. Ob der Partner, die Verwandten, die Freundinnen, Kinderärzte, Hebammen und Babykursleiter, die anderen Eltern oder wildfremde Menschen in der Schlange vor der Supermarktkasse – sie alle haben eine Stimme in diesem Chor der Meinungen. Und wenn Sie genauer hinhören, werden Sie erkennen, dass sich der Chor seit einigen Jahren in zwei Stimmgruppen teilt, die sich einen harten Wettkampf um die Meinungshoheit liefern. Ich nenne sie im Folgenden »Hardliner« und »Romantiker«.

Die Stimmen der Hardliner sind tendenziell ängstlich und schrill. Sie verwenden markiges Vokabular, und ihnen geht es meistens um Kontrolle und Autorität. Kinder sind in ihren Augen wahlweise entweder gelehrige Zirkusäffchen, denen eine konsequente Mutter auch noch das aberwitzigste Verhalten adressieren kann, oder unersättliche Dämonen, die jedes mütterliche Zugeständnis sofort ausnutzen. Hardliner blicken seit Beginn des vorigen Jahrhunderts auf eine lange Tradition der Gefühlskälte zurück: vom Siegeszug des Fütterns-nach-der-Stechuhr in der Kaiserzeit und dem kruppstählernen Baby-Drill unter den Nazis über die »modernen« Konditionierungsmethoden der Behavioristen in den 1950er-Jahren und das unselige Schlafprogramm von Richard Ferber (*Solve Your Child's Sleep Problems*, erschienen 1985) bis hin zu heutigen neoautoritären Stimmen, die mehr Disziplin fordern und vor Tyrannen warnen. Wenn Sie einen Hardliner fragen, wann Babys ein familienfreundliches und damit vor allem mütterfreundliches Schlafverhalten entwickeln, werden Sie vermutlich so etwas hören wie: »Schon bald ab Geburt, wenn Sie nur konsequent genug sind. Alle Babys schreien nun mal, da muss jede Mutter durch.«

Die Stimmen der Romantiker wiederum fließen über vor Gefühl, und ihr esoterisch verbrämter Wellness-Sprech erscheint oft wie von Vogelgezwitscher untermalt. Romantiker schwelgen bevorzugt in Dschungeldorf-Fantasien und berufen sich auf ein Erbe aus der Altsteinzeit. Richtig hörbar sind sie aber erst seit dem Aufstieg der 68er-Alternativszene zum bürgerlichen Mainstream.

Bei den Romantikern sind Kinder die besseren Menschen. Sie haben niemals Wünsche (die man ja auch mal ablehnen könnte), sie haben nur Bedürfnisse. Diese Bedürfnisse soll die vor weiblicher Urenergie strotzende Mutter jederzeit befriedigen: mit steter Zuwendung, wacher Aufmerksamkeit, freudiger Hingabe, geduldiger Gelassenheit, einem Blankoscheck an Zeit und allzeit griffbereiten Brüsten. Wenn Sie Romantikern die oben stehende Frage nach dem mütterfreundlichen Babyschlaf stellen, werden Sie bereits für die Frage kritisiert: Babys müssen nicht mütterfreundlich schlafen, Mütter müssen babyfreundlich handeln! Also rund um die Uhr tragen, trösten, stillen. Und wenn das Babygeschrei einen monatelang selbst nicht schlafen lässt? »Alle Babys schreien nun mal, da muss jede Mutter durch.«

Lesen Sie ruhig ebenso viele Babybücher wie ich. Sie werden feststellen, dass nahezu jeder Ratgeber beim Thema »Babys Schlaf macht Probleme« irgendwann zu einer von zwei ähnlich unbefriedigenden Lösungen kommt: Entweder Sie landen am Ende doch bei der harten Tour der Altvorderen:

»(kontrolliertes) Schreienlassen« (Hardliner), oder es läuft darauf hinaus, dass Ihnen auf mehr als 150 Buchseiten geraten wird, Sie müssten einfach alles annehmen, lächeln, Ruhe bewahren und durchhalten, da Sie gar nichts ändern können und sollen (Romantiker).

Die Hardliner-Lösung interessiert sich weder für das Seelenleben der Kinder noch für das ihrer Mütter, die die quälerische Praktik des Schreienlassens an vorderster Front umzusetzen gezwungen sind. Die Romantiker-Lösung hingegen interessiert sich zwar sehr für die Belange des Babys, erwartet von der Mutter aber eine schier übermenschliche Belastbarkeit. Dabei wird gerne übersehen, dass das Baby auch im linientreuesten Langzeitstiller-Haushalt leiden wird, wenn Mama auf einmal zusammenbricht und von fremden weißen Männern abgeholt wird, weil sie unter irrem Lachen das Familienbett aus dem Fenster geworfen hat.

Gibt es keine Alternativen?

Es muss doch Wege geben, wie Babys und ihre Mütter zu ausreichend Schlaf kommen. Ohne Schreienlassen und ohne mütterliche Selbstaufgabe. Ich habe mich auf die Suche nach diesen Wegen gemacht – nach Wegen, die ebenso mütter- wie babyfreundlich sind. Denn wenn ich in den letzten Jahren eine zufriedene und ausgeruhte Mutter traf, hatte diese meist auch ein ausgeglichenes Baby auf dem Arm.