

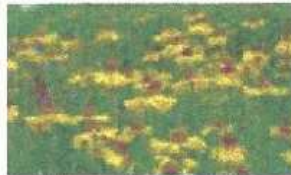
# Land & Leber



Neue Landfrauen-Kampagne



Sommerliche Konfitüren



Im Wittgensteiner Staudengarten



Leckeres aus dem Lagerfeuer

## Der Traum vom Durchschlafen

Mit der Geburt der Kinder wird der Schlaf für viele Familien zum großen Thema und Schlafmangel im schlimmsten Fall zum Dauerzustand. Zwei Familien aus Siegen-Wittgenstein berichten von ihren Lösungsansätzen.



Foto: istockphoto.com/melista, Corralia Langreck

Werden Kinder nachts häufig wach und machen die Nacht zum Tag, kann das an den Nerven der Eltern zehren.

Und, wie klappt's bei euch mit dem Schlafen? Wenn junge Eltern sich unterhalten, fällt dieser Satz früher oder später – so sicher wie das Amen in der Kirche. Es folgen Erzählungen über durchwachte Nächte, über Kinder, die nicht ein- und vor allem nicht durchschlafen und Erfahrungsberichte mit Einschlafhilfen – von der Spieluhr bis hin zur Smartphone-App für Waschmaschinen- und Staubsaugergeräusche. Und dann gibt es immer auch die eine

Familie, bei der alles bestens läuft: „Unsere schlafen durch, seitdem sie drei Monate alt sind“, erzählen sie gut gelaunt und ausgeschlafen. Und alle anderen fragen sich: „Machen wir etwas falsch?“

### Mal gut, mal schlecht

Wenn sie hört, dass bei anderen alles immer nur super klappt, wird Melanie Frisch (33) aus Kreuztal-Bichen im Kreis Siegen-Wittgenstein fast schon skeptisch. Denn sie hat

die Erfahrung gemacht: Auf gute Phasen folgen immer einmal wieder schlechte. Ihre älteste Tochter Maja (3) beispielsweise schlief mit zwei Monaten durch, begann dann jedoch mit sechs Monaten plötzlich, sich stündlich zu melden. „Damals habe ich nachts wieder angefangen zu stillen, um Maja in den Schlaf zu bekommen, obwohl ich eigentlich lieber abstillen wollte“, erzählt sie von ihrer pragmatischen Lösung. Schließlich müsse sie auch an ihren eigenen Schlaf

denken. Wenige Wochen später erledigte sich das Problem von selbst: Die junge Mutter war in Koblenz und schaffte es abends nicht rechtzeitig zum Stillen nach Hause. Es brauchte einige Zeit, bis ihr Mann die Kleine unter Protest auch so wieder in den Schlaf bekam. Doch es klappte. Seitdem konnte Melanie Frisch nachts aufs Stillen verzichten.

Maja schlief von Anfang an in einem eigenen Zimmer. Das Bettchen ihrer jüngeren Schwester Marie (8 Monate) steht aus Platzgründen im Schlafzimmer der Eltern. Von Geburt an wurde ihre Tochter mehrmals in der Nacht wach. „Da sie sich durch nichts anderes beruhigen ließ, habe ich sie mehrmals nachts gestillt“, erinnert Melanie Frisch sich. Erst mit dem Abstillen im Alter von knapp acht Monaten nahm Marie auch den Schnuller. Dadurch lässt sie sich nachts gut beruhigen. Wird es dennoch zu turbulent, wandert Melanie Frischs Mann Matthias schon einmal ins Wohnzimmer aus. Denn er kommt mit wenig Schlaf nicht so gut aus wie seine Frau. Und er wird schneller wach, wenn die Kinder sich melden. „Manchmal bekomme ich gar nicht mit, dass er nachts bei Maja war“, sagt Melanie Frisch offen.

### Mann hat tiefen Schlaf

Bei Anne Stangier (31) und ihrem Mann Felix (35) ist es andersherum. Das Ehepaar lebt mit den drei Kindern Til (6), Luke (4) und Michel (2) auf einem Hof in Rödgen-Winsdorf im Kreis Siegen-Wittgenstein. Felix Stangier bewirtschaftet den Milchviehbetrieb im Vollerwerb. Der Landwirt hat einen tiefen Schlaf und bekommt meist von den nächtlichen Touren seiner Frau in die Kinderzimmer wenig mit. „Die Kinder müssen schon bei ihm am Bett ste-



Gruppenfoto mit Kuscheltieren (von links): Melanie Frisch, Marie (8 Monate) und Maja (3); Anne und Felix Stangier mit Michel (2), Luke (4) und Til (6).

hen und ihn anstupsen, damit er sie hört“, sagt Anne Stangier schmunzelnd. Da ihr Mann morgens früh in den Stall muss, lässt sie ihn bewusst schlafen. Für sie bedeutet das jedoch, dass sie seit sechs Jahren keine Nacht durchgeschlafen hat. Nach allen drei Kindern ist die gelernte Bankkauffrau nach einem Jahr wieder in Teilzeit in ihren Beruf eingestiegen. Sich morgens auf die Arbeit zu konzentrieren, fällt ihr nicht immer leicht. Angefangen hat alles ganz harmlos. „Bei unserem Ersten lief es mit dem Schlafen gut“, erinnert sich

Anne Stangier. Der Kleine hatte sein eigenes Bettchen im Schlafzimmer der Eltern. Nachts meldete er sich zwei- bis dreimal, schlief nach dem Stillen und Wickeln jedoch gleich wieder ein. Ganz anders lief es, als zwei Jahre später Luke auf die Welt kam. Er forderte nachts alle 1,5 Stunden die Brust ein und weinte, sobald er anschließend wieder abgelegt wurde. Ihren Sohn auf dem Bauch oder bei sich im Bett schlafen zu lassen, traute sich das Ehepaar nicht, aus Angst vor dem plötzlichen Kindstod. An Schlaf war für Anne Stangier – und

in dieser intensiven Phase auch für ihren Mann – kaum zu denken. „Dabei haben wir bei Luke alles genau so gemacht wie zwei Jahre vorher bei Til.“ Der Schlafmangel und das Geschrei des Kleinen zehrten an den Nerven. „In einer Nacht war ich kurz davor, Luke an den Schultern zu packen und zu schreien: ‚Was hast du denn?!‘“, sagt Anne Stangier. Erschrocken über sich selbst lief sie aus dem Zimmer, um sich wieder zu beruhigen.

## Am Ende der Kräfte

Der Besuch mit Luke beim Osteopathen brachte keine große Änderung. Wirklich besser wurde es erst, als er sich im Alter von zehn Monaten von selbst auf den Bauch drehte und dann seinen Daumen fand. Neun Monate später war dann auch schon Sohn Nummer drei auf der Welt. „Michel haben wir von Anfang an in unser Bett geholt. Ich glaube, Kinder brauchen einfach die Nähe“, erzählt Anne Stangier. Der Jüngste schläft wesentlich entspannter als Luke. Doch einer der drei meldet sich nachts immer. Vor etwa einem Jahr war die dreifache Mutter schließlich am Ende ihrer Kräfte. „Nachts konnte ich nicht einschlafen. Ich hatte keinen Appetit, starke Herzrhythmusstörungen und Wunden verheilten nicht mehr.“

## Auf den Punkt gebracht

- Das Schlafverhalten ihrer Kinder ist für Eltern häufig ein großes und emotionales Thema.
- An ruhige Nächte ist für viele Eltern nach der Geburt ihrer Kinder in den ersten Jahren nicht zu denken.
- Bei Anne Stangier führte der Schlafmangel zu gravierenden körperlichen Beschwerden.

Ein Arzt erläuterte ihr, dass ihr Immunsystem aufgrund des Schlafmangels heruntergefahren sei. Auch ihre Organe wurden in Mitleidenschaft gezogen. Milz und Leber waren aufgrund der ständigen Durchblutung deutlich vergrößert. Erst in einer Mutter-Kind-Kur konnte sie wieder Kraft tanken. An Sonntagen unternimmt Felix Stangier heute manchmal alleine etwas mit den Kindern, sodass seine Frau sich noch einmal hinlegen kann. Mittlerweile klappt es auch mit dem Einschlafen wieder besser. Vom Durchschlafen ist Anne Stangier zwar noch weit entfernt. Doch so bekommt sie ab und an 4,5 Stunden Schlaf am Stück. Und die reichen ihr, um morgens fit zu sein. Christina Bartscher

## Am Tage üben – Schritt für Schritt

Kein Kind schläft durch. Entscheidend ist, dass es lernt, selbstständig wieder in den Schlaf zurückzufinden, sagt Schlafcoach Bianca Niermann.

**Wochenblatt:** Im eigenen Bett oder bei den Eltern – was ist der richtige Ort, um Kinder an einen guten Schlaf heranzuführen?

**Niermann:** Beim Thema Schlafen wird viel polarisiert. Richtig oder falsch gibt es aber in der Form nicht. Wichtig ist, dass die Eltern für sich entscheiden, was sie möchten: Ist es für uns in Ordnung, dass unser Kind bei uns im Zimmer oder gar bei uns im Bett schläft? Soll es früh schlafen oder genieße ich es, abends Zeit mit ihm zu verbringen?

**Wochenblatt:** Ist die Vorstellung realistisch, dass Kinder durchschlafen?

**Niermann:** Niemand schläft die ganze Nacht durch – weder Kinder noch wir Erwachsenen. Jeder von uns hat Tief- und Leichtschlafphasen und wacht nachts mehrmals

auf. Viele Kinder haben jedoch noch keine Strategie dafür, wie sie wieder einschlafen können.

**Wochenblatt:** Was ist beim (Wieder-)Einschlafen ein häufiger Fallstrick?

**Niermann:** Ein Kind erwartet, so aufzuwachen, wie es eingeschlafen ist. Schläft es beispielsweise bei seiner Mutter kuschelnd auf dem Arm ein und wacht später alleine in seinem Bett auf, wird es nicht verstehen, was in der Zwischenzeit mit ihm passiert ist und sich allein gelassen fühlen.

**Wochenblatt:** Wäre es also besser, auf das Kuscheln zu verzichten?

**Niermann:** Nein. Denn gute Einschlafhilfen sind immer beziehungsstiftend. Es geht darum, eine liebevolle Atmosphäre zu schaffen und dem Kind die volle Aufmerksam-

keit zu geben. Kuscheln gehört auf jeden Fall dazu. Wichtig sind jedoch ein klarer Anfang und ein klares Ende. Wenn ich möchte, dass mein Kind in seinem Bett schläft, muss es auch dort einschlafen. Wenn ich es ablege, muss ich ihm vermitteln „Mein Part ist jetzt beendet, den Rest schaffst du allein.“ Alleine bedeutet nicht zwangsläufig, dass ich als Elternteil den Raum verlasse. Ich kann ihm auch durch Berührung, durch meine Stimme oder meine Anwesenheit Sicherheit vermitteln. Ziel ist es, ihm Schritt für Schritt die Unterstützung zu entziehen.

**Wochenblatt:** Klingt gut. Doch was ist, wenn das Kind anfängt zu weinen, sobald es im Bett liegt?

**Niermann:** Alle Fähigkeiten, die ich einem Kind beim Schlafen abverlange, muss ich zunächst tagsüber



**Bianca Niermann**  
ist Schlafcoach für Babys und Kleinkinder.

mit ihm üben. Schläft ein Kind beispielsweise am Tag nur im Tragetuch, ist es kein Wunder, wenn es abends allein im Bettchen nicht in den Schlaf findet. In diesem konkreten Fall würde ich mich fragen: Wie reagiert das Kind tagsüber auf eine ähnliche Situation? Kann ich den Raum verlassen, ohne dass es weint? Ist das nicht der Fall, sollte ich mich herantasten, beispielsweise in dem ich im Raum bleibe, ihm aber meine Aufmerksamkeit entziehe. Erklären Sie Ihrem Kind, dass Sie gerade die Wäsche machen müssen und später wieder Zeit für es haben. Lernt es tagsüber, mit der Situation umzugehen, wird es das auch abends zum Schlafen umsetzen können. Bar