

Schlafen

Die Rettung

Nach 702 durchwachten Nächten ist ELTERN-Autorin
Lena Wessolek kurz davor, sich für
unzurechnungsfähig erklären zu lassen. Dann bucht sie ein
Online-Schlafcoaching

Als ich wegen der Dekoration eines Marmorkuchens in einen handfesten Streit mit meinem Mann gerate, steht fest: Wir müssen etwas ändern! Und zwar nicht an unserer Backkultur, sondern an den nächtlichen Turbulenzen im Kinderzimmer. Seit 702 Nächten haben wir nicht mehr richtig geschlafen – seit dem Tag, als vor knapp zwei Jahren unsere Tochter Maja bei uns einzog und begann, nachts zwischen vier- und siebenmal Alarm zu schlagen.

Meine seelische Balance? Fragen Sie nicht! Ich weine ebenso schnell, wie ich Türen knalle und unsachlich werde. Wer nicht schläft, der ist ungerecht mit seinem Partner, ungeduldig mit seinem Kind. Und viel zu müde, um das Problem konsequent anzugehen. Kann uns bitte jemand zeigen, wie wir Maja das Schlafen beibringen?

Meine Freundinnen können das eher nicht. Sie vertrauen entweder darauf, dass sich das Problem von allein löst, oder sind verzweifelt genug, um die umstrittene Ferber-Methode zu probieren, also systematisches Schreienlassen. Für uns war immer klar: nie im Leben! Wir hätten viel zu

KLEINE SCHLAFRÄUBER

Ahnlich wie unserer Autorin geht es vielen jungen Müttern. Nach einer neuen Studie der Georgia Southern University leiden 52 Prozent unter Schlafmangel. Außerdem kam heraus, dass sich Frauen mit kleinen Kindern häufig den ganzen Tag über müde fühlen, im Schnitt 14 Tage im Monat.

viel Angst, unserem Kind damit zu schaden. Durch Zufall stoße ich im Netz auf die Seite von Schlafcoach Bianca Niermann. Sie arbeitet mit einer ganzheitlichen Methode, die sie individuell auf die Familie abstimmt. Mich überzeugt vor allem, wie sehr sie selbst an ihre Arbeit glaubt. Wer würde sonst angeben, dass oft ein Vorgespräch und ein Coaching-Termin ausreichen, um die Situation innerhalb von zwei Wochen zu verbessern?

Natürlich gehe ich insgeheim davon aus, dass wir zu den Ausnahmen gehören und das Problem bestehen bleiben wird, bis Maja in die Pubertät kommt. Aber ich rufe Frau Niermann trotzdem an. Sie ist nett. Sie sagt, dass sie ein bisschen über uns wissen muss. Und dass wir auf jeden Fall eine Lösung finden! Obwohl sie wegen der 500 Kilometer, die zwischen unserem Wohnort Hamburg und ihrer Praxis in Seeheim-Jugendheim liegen, ausschließlich via Skype mit uns arbeiten wird.

„Der Schlüssel von Schlafproblemen liegt nicht in der Nacht, sondern im Tag“, sagt Frau Niermann. Und darum protokollieren wir zuerst einmal eine Woche lang akribisch Majas Tag: jede Mahlzeit, jede Unruhe-Phase, jedes Aufwachen in der Nacht. ☺

Je mehr Zeit sich ihre Eltern fürs Abendritual nehmen, desto schneller findet die Kleine in den Schlaf



Dazu formulieren wir schriftlich unsere Ziele:

1. Wir wollen die Fläschchen und damit verbundenen nächtlichen Wickel-Orgien reduzieren.
2. Wir wollen das Ins-Bett-Bringen verkürzen und stressfreier gestalten. Denn aktuell dauert die ganze Prozedur mindestens eine Stunde.

Und wir füllen einen Fragekatalog aus, schreiben auf, dass Maja in ihrem ersten Jahr sehr viel geschrien hat und wie sich Beruhigungsstrategien eingeschlichen haben, an denen wir bis heute festhalten. Eine Frage und vor allem meine eigene Antwort überrascht mich sehr: „Hat es nach der Vereinbarung des Coaching-Termins schon Veränderungen gegeben?“

Tatsächlich war Maja in den letzten Nächten nur zweimal wach, das ist bisher höchstens zehnmal vorgekommen – und zählt für uns fast als Durchschlafen. Frau Niermann beobachtet das häufig: „Durch die intensive Auseinandersetzung lassen sich die Eltern anders ein und tragen zu positiven Entwicklungen bei, oft unbewusst.“ Mir fällt zum Beispiel auf, dass ich ständig versuche, alles parallel zu machen, Haushalt, Job-Telefonate, Spielen mit Maja, mich ihr selten exklusiv widme. Jetzt werde ich auch mal Dinge liegen lassen, wenn gerade der Duplo-Turm oberste Priorität hat.

Dann steht der Skype-Termin an.

Worüber wollen wir bloß zweieinhalb Stunden reden, frage ich mich vorher. Doch es geht gleich um ganz Konkretes: Hat Maja zu wenig Wachzeit

DER SCHLAFCOACH

Seit über zehn Jahren betreut Bianca Niermann Eltern mit Schreibabys und Kinder mit Schlafstörungen bis zum Alter von drei Jahren. Als Mutter zweier Töchter, von denen eine als Baby viel schrie und schlecht schlief, bietet sie Familien die Unterstützung an, die sie damals für sich selbst gesucht und nicht gefunden hat. Ihre Methode ist eine systematische Hilfe zur Selbsthilfe, sehr persönlich und individuell auf die Bedürfnisse und Ziele der Familie zugeschnitten. www.bianca-niermann.de

für ihr Alter? Oder ein Schlafdefizit? Und die Frage: Warum werde ich selbst oft laut, wenn mein Kind schreit? Frau Niermann will anhand solcher Themen herausfinden, womit Maja sich nachts möglicherweise auseinandersetzt. Mit liebevollem Verständnis und ohne Vorwürfe hilft sie mir zu verstehen, dass auch meine Tochter sich ohnmächtig und verzweifelt fühlt, wenn in ihrem Kopf ein Feuerwerk losbricht. Die Coaching-Strategie dahinter: Wer besser begreift, was in seinem Kind vorgeht, kann Konflikte am Tag lösen und erhöhe damit die Chancen auf nächtlichen Frieden.

„Spannend!“, sagt sie zwischendrin, als verfolge sie einen Krimi. Oder: „Jetzt fügt sich alles zusammen!“

Was sie genau damit meint, wird mir erst klar, als sie ihre Beobachtungen zusammenfasst. Sie sieht anhand der Protokolle, dass

Maja vor allem in Leichtschlafphasen aufwacht, also dann, wenn Dinge intensiv verarbeitet werden. Dieses kurze Aufwachen ist normal. Das Problem ist aber: Sie schläft nicht allein wieder ein, weil sie sich an das Fläschchen als Hilfe gewöhnt hat. Frau Niermann stellt fest, dass die Schlafzeiten dem Alter unserer Tochter entsprechen, aber auch, dass ihr etwas fehlt, um abends loslassen zu können. Denn lebhaft, extrovertierte Kinder wie unseres müssen viel Energie aufwenden, um runterzukommen.

Der erste Schritt heißt deshalb: mehr Zeit fürs Einschlafritual! Frau Niermann empfiehlt uns, früher als sonst mit Maja zu essen und sie bettfertig zu machen, solange sie noch nicht zu erschöpft und überdreht ist. Denn das führt regelmäßig zu Kämpfen. Danach soll nur noch Schönes, Ruhiges, Beziehungstiftendes stattfinden. Die Milch gibt es nicht mehr im Bett, sondern schon beim Vorlesen und Kuscheln. Aber: Wir sollen sie nicht gleichzeitig vom Fläschchen und unserer Nähe beim Einschlafen entwöhnen. Erst mal also so lange neben ihr am Bett sitzen bleiben, bis sie eingeschlummert ist. Dabei können wir den Lieblingssatz unserer Tochter nutzen, um sie in ihrer Selbstregulation zu stärken: „Maja kann das!“

Mir kommt das alles so einleuchtend vor, dass ich mich fast schäme, nicht selbst darauf gekommen zu sein. Vor allem aber bin ich froh, dass es schon am ersten Abend gut funktioniert. ☺

Je mehr Zeit sich ihre Eltern fürs Abendritual nehmen, desto schneller findet die Kleine in den Schlaf



Dazu formulieren wir schriftlich unsere Ziele:

1. Wir wollen die Fläschchen und damit verbundenen nächtlichen Wickel-Orgien reduzieren.
2. Wir wollen das Ins-Bett-Bringen verkürzen und stressfreier gestalten. Denn aktuell dauert die ganze Prozedur mindestens eine Stunde.

Und wir füllen einen Fragekatalog aus, schreiben auf, dass Maja in ihrem ersten Jahr sehr viel geschrien hat und wie sich Beruhigungsstrategien eingeschlichen haben, an denen wir bis heute festhalten. Eine Frage und vor allem meine eigene Antwort überrascht mich sehr: „Hat es nach der Vereinbarung des Coaching-Termins schon Veränderungen gegeben?“

Tatsächlich war Maja in den letzten Nächten nur zweimal wach, das ist bisher höchstens zehnmal vorgekommen – und zählt für uns fast als Durchschlafen. Frau Niermann beobachtet das häufig: „Durch die intensive Auseinandersetzung lassen sich die Eltern anders ein und tragen zu positiven Entwicklungen bei, oft unbewusst.“ Mir fällt zum Beispiel auf, dass ich ständig versuche, alles parallel zu machen, Haushalt, Job-Telefonate, Spielen mit Maja, mich ihr selten exklusiv widme. Jetzt werde ich auch mal Dinge liegen lassen, wenn gerade der Duplo-Turm oberste Priorität hat.

Dann steht der Skype-Termin an.

Worüber wollen wir bloß zweieinhalb Stunden reden, frage ich mich vorher. Doch es geht gleich um ganz Konkretes: Hat Maja zu wenig Wachzeit

DER SCHLAFCOACH

Seit über zehn Jahren betreut Bianca Niermann Eltern mit Schreibabys und Kinder mit Schlafstörungen bis zum Alter von drei Jahren. Als Mutter zweier Töchter, von denen eine als Baby viel schrie und schlecht schlief, bietet sie Familien die Unterstützung an, die sie damals für sich selbst gesucht und nicht gefunden hat. Ihre Methode ist eine systematische Hilfe zur Selbsthilfe, sehr persönlich und individuell auf die Bedürfnisse und Ziele der Familie zugeschnitten. www.bianca-niermann.de

für ihr Alter? Oder ein Schlafdefizit? Und die Frage: Warum werde ich selbst oft laut, wenn mein Kind schreit? Frau Niermann will anhand solcher Themen herausfinden, womit Maja sich nachts möglicherweise auseinandersetzt. Mit liebevollem Verständnis und ohne Vorwürfe hilft sie mir zu verstehen, dass auch meine Tochter sich ohnmächtig und verzweifelt fühlt, wenn in ihrem Kopf ein Feuerwerk losbricht. Die Coaching-Strategie dahinter: Wer besser begreift, was in seinem Kind vorgeht, kann Konflikte am Tag lösen und erhöhe damit die Chancen auf nächtlichen Frieden.

„Spannend!“, sagt sie zwischendrin, als verfolge sie einen Krimi. Oder: „Jetzt fügt sich alles zusammen!“

Was sie genau damit meint, wird mir erst klar, als sie ihre Beobachtungen zusammenfasst. Sie sieht anhand der Protokolle, dass

Maja vor allem in Leichtschlafphasen aufwacht, also dann, wenn Dinge intensiv verarbeitet werden. Dieses kurze Aufwachen ist normal. Das Problem ist aber: Sie schläft nicht allein wieder ein, weil sie sich an das Fläschchen als Hilfe gewöhnt hat. Frau Niermann stellt fest, dass die Schlafzeiten dem Alter unserer Tochter entsprechen, aber auch, dass ihr etwas fehlt, um abends loslassen zu können. Denn lebhaft, extrovertierte Kinder wie unseres müssen viel Energie aufwenden, um runterzukommen.

Der erste Schritt heißt deshalb: mehr Zeit fürs Einschlafritual! Frau Niermann empfiehlt uns, früher als sonst mit Maja zu essen und sie bettfertig zu machen, solange sie noch nicht zu erschöpft und überdreht ist. Denn das führt regelmäßig zu Kämpfen. Danach soll nur noch Schönes, Ruhiges, Beziehungstiftendes stattfinden. Die Milch gibt es nicht mehr im Bett, sondern schon beim Vorlesen und Kuscheln. Aber: Wir sollen sie nicht gleichzeitig vom Fläschchen und unserer Nähe beim Einschlafen entwöhnen. Erst mal also so lange neben ihr am Bett sitzen bleiben, bis sie eingeschlummert ist. Dabei können wir den Lieblingssatz unserer Tochter nutzen, um sie in ihrer Selbstregulation zu stärken: „Maja kann das!“

Mir kommt das alles so einleuchtend vor, dass ich mich fast schäme, nicht selbst darauf gekommen zu sein. Vor allem aber bin ich froh, dass es schon am ersten Abend gut funktioniert. ☺