



58_Müde Eltern

Auf nichts fiebern werdende Eltern so sehr hin wie auf die Geburt ihres Kindes. Alles soll perfekt sein, alles vorbereitet. Nach der Geburt ist das Kind da und das Glück häufig getrübt. Die Eltern sind müde, gestresst, total erschöpft und kurz davor, in Tränen auszubrechen. Tag und Nacht unterscheiden sich kaum noch. Das Kind schläft nicht und die Eltern folglich auch nicht. Was können Eltern tun, um diese anstrengende Phase zu meistern?

Realistische Erwartungen an sich stellen.

Der dänische Familientherapeut Jesper Juul erklärt: „Die Erwartungen der Eltern werden immer romantischer. Sie haben die Idee, dass sie ihre Familie zu einem Mini-Paradies machen können. Und in einem Paradies ist man nicht frustriert, nicht verärgert, hat keine Konflikte.“ Besonders die ersten Monate mit einem Säugling sind durchaus anstrengend. Und das dürfen sie auch sein. Deswegen haben Mütter aus gutem Grund auch manchmal einen Durchhänger oder sind frustriert. Eines ist klar: In den Familienmodus zu wechseln ist hart. Dafür braucht es Zeit und Geduld. Kinder sind keine Maschinen. Sie müssen das Schlafen erst lernen.

Regelmäßig selbst Ruhephasen einlegen.

Das Kind ist das Spiegelbild des Gegenübers. Wenn die Mutter gestresst und unruhig ist, dann ist es das Kind auch. Deswegen: Stellen Sie sich auf den Rhythmus Ihres Kindes ein! Vielen Frauen fällt es schwer, tagsüber zu schlafen. Doch wie soll man Ruhe und Gelassenheit auf das eigene Kind übertragen, wenn man selbst total übermüdet ist? Ein Mittagsschlaf reicht oft aus, um die schlaflosen Nächte besser zu überstehen. Genauso wichtig wie regelmäßige Ruhephasen für Mutter und Kind sind körperliche Aktivitäten im Freien.

Den Rhythmus des Kindes akzeptieren.

Dass man an ein drei-Monate-altes Baby nicht die gleichen Anforderungen wie an ein dreijähriges Kind stellen kann, sollte jedem klar sein. Trotzdem wird es manchmal vergessen. Oft geht es nur darum, wann das Kind endlich durchschläft und Mütter prahlen mit Sätzen wie: „Also, mein Kind hat schon mit fünf Monaten durchgeschlafen.“ Davon sollte man sich nicht beeindrucken lassen, denn jedes Kind hat seinen eigenen Rhythmus.

Beim Einschlafen sinnvoll helfen.

Natürlich sind Einschlafrituale wichtig, solange sie sinnvoll sind. Dabei sollte auf ausgefallene Schlafrituale wie eine halbe Stunde den Fön laufen lassen, mit dem Auto ein Stück fahren u.a.m. vermieden werden. Kinder sollen lernen unter „normalen“ Bedingungen einzuschlafen. Mit dem Kind kuscheln oder etwas vorsingen sind zum Beispiel schöne Methoden um Nähe zu zeigen und beim Einschlafen zu helfen. „Dem Kind soll klar sein: Wir Eltern sind zwar nicht bei dir im Bett oder im Zimmer, aber in Gedanken bei dir. Und wir passen auf dich auf“, so Kast-Zahn.

Eine Reizüberflutung im Kinderzimmer, wie Spielzeug-Mobiles über dem Bett, störende Geräusche oder unnützes Licht, sollte vermieden werden. So werden die Sinne der Kinder übermäßig im Bett stimuliert. Die Kinder kommen nicht zur Ruhe. Es gilt: Ein eher dunkles, ruhiges und gut gelüftetes Zimmer hat eine beruhigende Wirkung und hilft dem Kind beim Einschlafen.

Auf das Bauchgefühl hören.

Jedes Kind ist individuell. Schlafprobleme können nicht nach einem bestimmten Schema behandelt werden. In einer Welt voller Erziehungsratgeber und Besserwisser haben viele Eltern eines vergessen: Das richtige Bauchgefühl. Denn wer weiß am besten, was dem eigenen Kind gut tut. Eltern müssen wieder lernen, sich zu vertrauen, Neues auszuprobieren und dabei keine Angst vor Fehlern zu haben.