

Unverkäufliche Leseprobe aus:

Katja Schnitzler

»Ich zähle jetzt bis drei«

Warum Kinder uns verrückt aber *glücklich* machen

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main

Inhalt

- 9 Vorwort
- 15 Schlaf! Kindlein! Schlaf, zum Kuckuck!
*Wie Kinder lernen durchzuschlafen (oder
wenigstens etwas länger)*
- 26 Mein Kind konnte das schon früher:
Spätzünder vs. Frühstarter
- 33 Allzeit stillbereit:
Stillen vor Publikum
- 42 Ich bin wütend, so wütend!
Wie die Familie die Trotzphase übersteht
- 51 Nein, auf das Töpfchen geh' ich nicht!
Trocken werden
- 59 Nicht ohne meinen Schnuller:
Leben ohne Stöpsel im Mund
- 67 Hallo, hallo, schön, dass ihr da seid:
Krabbelgruppen
- 74 Willkommen daheim:
Väterzeit
- 84 Verbot, welches Verbot?
*Grenzen setzen (oder die geheimen zehn Regeln
des Regelverstoßes)*
- 95 Ein Drama, Baby:
Kindergeburtstag
- 103 Reden und reden lassen:
Störungsfreie Gespräche (und Telefonate)

- 110 Schon tausendmal gesagt:
Schimpfen, immer nur schimpfen
- 116 Über die Unmöglichkeit, Liebe gerecht zu verteilen:
Eifersucht unter Geschwistern
- 125 Ist doch nicht so schlimm, oder?
Gefühle ernst nehmen
- 131 Geht's ein bisschen ruhiger?
Kinder und Fernsehen
- 139 Räum endlich auf!
Chaos-Kinder
- 148 Alles so teuer hier:
Taschengeld für junge Konsumenten
- 156 Dauert es noch lange?
Reisen mit Kindern
- 163 Ein Freund, der aus der Hölle kam:
Freundschaften mit schlechtem Einfluss
- 170 Dein Kind erziehe ich auch noch!
Dürfen Eltern fremderziehen?
- 178 Wehr dich doch!
Wie Kinder lernen, sich zu behaupten
- 186 Wie kommt das Baby in den Bauch?
Zeit für die Aufklärung
- 193 Essen mit Kindern könnte so schön sein:
Tischmanieren
- 201 Macht auf den Mund:
Morgens, mittags, abends Zähne putzen
- 208 Gefahren, überall:
Kinder und Sicherheit
- 216 Gestehe, Sünder:
Besuch vom Nikolaus und anderen erfundenen Gestalten
- 223 Wünsch es dir einfach vom Christkind:
Kinder im Geschenke-Rausch
- 230 Oje, du Fröhliche:
Weihnachten mit Familie

- 241 Das kracht so schön, das Feuerwerk:
Silvester
- 250 »Wenn du tot bist, krieg ich deine Kleider«:
Kinder und der Tod
- 258 Endlich Schule:
Erster Schultag und die Zeit danach
- 267 Zäh, zäher, Hausaufgaben:
Leiden am Nachmittag
- 275 Der bewegte Mensch:
Bewegungsmangel bei Kindern
- 284 Burn-out in der vierten Klasse:
Übertrittswahnsinn
- 293 Schule des Lebens:
Auf der Suche nach einer guten weiterführenden Schule
- 303 Nicht ohne mein Handy!
Smartphone, Facebook & Co
- 312 Warum das Leben mit Kindern wunderbar ist
- 315 Danksagung

Schlaf! Kindlein! Schlaf, zum Kuckuck!

Wie Kinder lernen durchzuschlafen (oder wenigstens etwas länger)

Das sagt das Kind:

»Wäh? Gnnnn ... wäääh? WÄÄÄÄÄH!« (22.03 Uhr)

»BUÄÄÄÄÄÄH!« (1.43 Uhr)

»Ra ... raa ... raaaaBÄÄÄÄÄH!« (4.21 Uhr)

Das sagen die Eltern:

»Du bist dran.«

Das sagen die Eltern der anderen:

»Also unser Kind hat vom ersten Tag an durchgeschlafen.«

Das sagen die Großeltern:

»Ihr müsst es auch mal schreien lassen.«

Am schlimmsten ist die Tag-und-Nacht-Gleiche. Und damit sind nicht die zwei Mal im Jahr gemeint, an denen es genau zwölf Stunden lang hell und zwölf Stunden lang dunkel ist. Für Eltern von Neugeborenen ist es die Tagundnacht(undtag-undnachtundtagundnacht)gleiche, die alle Kräfte raubt. Weil das Baby leider weder Tag noch Nacht kennt, sondern nur seinen Hunger, wacht es und weckt es auf, wann es will. Am Anfang alle zwei Stunden. Trinken. Einschlafen. Brüllen. Trinken. Einschlafen. Brüllen. Jedes Mal wieder fährt der Säugling voller Entsetzen aus dem Schlaf, welch grausame Leere im kleinen Bauch, ein grässlicher Zustand, den es sogleich kundtun muss. Schrill und laut, schließlich ist das ein Alarm.

Wird das Baby gestillt, leidet vor allem die Mutter unter dem Still-Schlaf-Schrei-Rhythmus, der aus den ersten Wo-

chen oder Monaten einen einzigen, langen, anstrengenden Tag macht, an dem es mal heller, mal dunkler ist. Leider schwemmen die Geburtshormone bei der Mutter nicht das Wissen hinweg, dass es eine Nacht gibt und diese zum Schlafen da ist – vorausgesetzt man feiert nicht, aber danach ist der Mutter ohnehin nicht zumute. Eben ging der Alarm wieder los, die Milch beruhigte, das Baby schmiegt sich in den Arm. Und will dort nicht mehr heraus. Doch die Minuten sind kostbar, es sind nur 120 bis zum nächsten Schrei nach Essen.

Das Kind muss ins Bett, und weil das Baby winzig ist und die Eltern es nicht zerquetschen wollen, soll es in sein eigenes. Doch das Kopfkissen ist während des Stillens ausgekühlt, das Baby maunzt unzufrieden, während die Mutter es millimeterweise ins Bettchen sinken lässt und langsam, Stückchen für Stückchen, die Hände zurückzieht. Laaangsam, es ist fast geschafft, noch ein kleines Stück ... jetzt nicht ungeduldig werden, es bleiben noch 115 Minuten Schlafenszeit, langsam ... das Baby schnappt sich den Finger, umklammert ihn. Toll. Noch 110 Minuten. Es dauert, bis das Kind wieder ruhiger atmet. Behutsam die Fingerchen lösen, noch einer. Geschafft!

Erschöpft sinkt die Mutter aufs Kissen, doch kaum hat es die Wange berührt: ALAAAARM! Sie sitzt senkrecht im Bett, tastet nach der Uhr, die 110 Minuten können nicht schon wieder herum sein, sie hat sich doch gerade erst ... sie sind herum.

Nach dem nächsten Stillen gibt die erschöpfte Mutter auf, legt das Kind zwischen sich und den Vater, der vorsorglich geweckt wird, um ihm einzuschärfen: »Leg dich nicht auf dein Kind!« Das Baby schlummert zufrieden, die Mutter liegt wach. Was, wenn das Kleine unter die Decke rutscht? Sich doch ein Erwachsener darüber wälzt? Dann siegt die Erschöpfung.

Plötzlich ein Zappeln am Fußende, panisch reißt die Mutter noch im Aufwachen die Decke weg, packt den zuckenden Körper und zieht ihn an die Luft! Ganz schön schwer, der ... Fuß? Der Vater protestiert verwirrt und vorwurfsvoll, das Baby oben am Kopfende des Bettes ist von dem Tumult erwacht und stellt fest: diese Leere im Bauch ... ALAAAAARM!

Zum Glück geht diese Zeit vorbei, bei manchen schneller (bitte den anderen Jungeltern mit Augenringen nicht zu freudig mitteilen), bei manchen dauert es etwas länger. Dann entdecken die Babys die Ruhe der Nacht für sich, schlafen auch mal vier Stunden am Stück, ein ganz neues Lebensgefühl! Und irgendwann, irgendwann halten sie eine ganze Nacht durch, so dass die Eltern besorgt in der Früh zum Bettchen eilen, ob auch alles in Ordnung sei? Tage sind wieder Tage und Nächte sind wieder Nächte, mal bessere, mal weniger gute.

Mit zunehmendem Alter des Kindes verblassen die Augenringe der Eltern, sie beginnen zu vergessen, wie anstrengend alles war. Doch dann kommt ein Entwicklungssprung, unter Müttern und Vätern zu Recht berüchtigt: Das Kind lernt hinzu, sei es körperlich oder geistig, egal. Die neuen Fähigkeiten müssen seelisch verarbeitet werden, und zwar in der Nacht. Ein Albtraum für Kinder und Eltern, der sie immer wieder ereilt: Das Heranwachsen eines Kindes ist eben weniger ein Entwicklungssprung als vielmehr ein Hürdenrennen.

Finstere Gestalten schleichen sich in die Träume der Kleinen. Sie sind nicht leicht davon zu überzeugen, dass sich kein Monster im Zimmer versteckt. Viel besser, findet das Kind, wäre es doch, gleich im Bett der Eltern weiterzuschlafen. Wegen des Monsters.

Das Kind ist inzwischen enorm gewachsen und hat kein Problem damit, sich mit Fußstritten und Ellenbogenhieben sowie beharrlichem Stemmen Platz im Ehebett zu verschaffen.

Was kann es dafür, es schläft ja. Die Eltern sind wach und balancieren auf der linken und rechten Bettkante.

Die nächste Nacht hätten sie ihr Bett gerne wieder für sich. Sie sind bereit, Abendfreizeit für eine erholsame Nacht zu opfern: Wir bleiben so lange an deinem Bett sitzen, bis du eingeschlafen bist, versprechen sie dem Kind. Dieses hatte beim Gedanken an die lange, dunkle Nacht und etwaige Monsterbesuche schon den Umzug ins Elternschlafzimmer geplant. Also sitzt nun der Vater neben dem Bett. Das Kind erzählt, kichert und strampelt. Und schläft nicht.

Der Vater mahnt es sanft und liebevoll zur Ruhe, schließlich will er dem Kind Sicherheit vermitteln und keine weiteren Alpträume bescheren. Das Kind zappelt weiter: »Hör mal, ich kann quaken wie ein Frosch. Und hüpfen auch!«

Der Vater mahnt etwas weniger liebevoll, schließlich sitzt er hier schon eine gefühlte Ewigkeit, also zehn Minuten im Dunkeln. Als er noch einen Schluck Wasser gereicht hat, das Kopfkissen aufgeschüttelt, die zu warme Decke durch eine kühlere ersetzt und dann doch wieder die warme Decke hervorgeholt hat, wird es endlich ruhiger im Kinderzimmer.

Leise zählt der Vater bis hundert, nicht zu schnell, genau im Takt der regelmäßigen Atemzüge. Bei hundert steht der Vater langsam auf, gaaanz langsam, nur nicht ... der Stuhl, das verräterische Möbel, knarzt. »Papa, bist du da? Wohin gehst du? Ich schlaf doch noch gar nicht!« Zwanzig Minuten und drei Versuche später (Versuch eins: erneut beim Aufstehen ertappt, der Vater schimpft innerlich. Versuch zwei: Die Türklinke quietscht, der Vater flucht innerlich. Versuch drei: Die Tür schabt kaum hörbar am Rahmen, der Vater schreit innerlich), dann hat er es geschafft. Er ist draußen, das Kind schläft trotzdem.

Vom Feierabend bleibt nicht viel, die müden Eltern gehen

auch bald zu Bett. Nachts, ein Schrei: »MAMAAAAAAA!
Ein Maulwurf ist in meinem Bett!« Das Kind ist völlig aufgelöst, tränenüberströmt, nassgeschwitzt: Am Fußende tummle sich ein Maulwurf, mit seinen garstigen Grabhänden bohre er Tunnel in die Matratze! Es dauert eine halbe Stunde, bis das Bett halb abgezogen und wieder bezogen ist und auch das Kind diesen Beweisen vertraut: Kein Maulwurf – nicht in der Matratze, nicht im Zimmer, nicht einmal im Schrank. Alle sind wieder in ihren Betten, die Glieder werden schwer, der Kopf wird frei, der Atem ruhig. Da, wieder ein Schrei, noch lauter: »WAAAAAAAAAH! ER IST WIEDER DAAAAAAA!«

In dieser Nacht schläft das Kind im Ehebett. Die Eltern auf den Ehebettkanten. Dort flüstern sie das Mantra aller übernächtigten Väter und Mütter: »Es ist eine Phase. Nur eine Phase. Sie geht vorüber. Bitte, geh vorüber. Nur eine Phase.«

Tipps für eine gute Nacht

Alles ganz normal

Ihr Baby schläft auf einer Waschmaschine im Schleudergang am besten ein? Denken Sie nicht, Sie wären mit diesem sehr speziellen Einschlafritual allein. Mehr oder weniger verzweifelte Eltern greifen zu absurden Tricks, um die Kleinen endlich zur Ruhe zu bringen. Die Psychologin Annette Kast-Zahn berichtet von einem Paar, das einen Fön über dem Bettchen angebracht hatte. Dieser musste eine halbe Stunde lang für Warmluft sorgen, bis das Kind schlief. Auch nachts mehrmals. Nur das Fön-Geräusch von einer CD wirkte übrigens nicht. Ein anderer Vater, fast zwei Meter groß, quetschte sich immer mit ins Kinderbett, eine Mutter lag auf dem Lammfell davor. Das klingt seltsam, sind aber nichts anderes als Versuche liebevoller Eltern, ihr Kind zum Schlafen zu bringen

und selbst Ruhe zu finden. Doch diese Strategien müssen scheitern.

Schlafen kann doch jedes Kind

Das Problem in diesen Familien war nicht, dass die Kinder nicht einschlafen konnten – das kann jedes Kind. Schließlich ist Schlafen ein natürliches Bedürfnis wie Essen. Doch diese Kinder hatten gelernt, dass sie nur mit dem gewohnt aufwendigen Ritual und im Beisein der Eltern entschlummern können. Das ist aber nicht nur am Abend, sondern vor allem in der Nacht ein Problem.

Schließlich wacht jedes Kind nachts mehrmals auf und prüft im Halbschlaf, ob alles in Ordnung ist. So weit, so normal. »In Ordnung« heißt für das Kind aber, dass alles so ist wie beim Einschlafen. Wenn es also feststellt, dass das Fläschchen fehlt, es nicht mehr auf dem Arm der Eltern ruht oder der Fön ausgestellt ist, schlägt es Alarm. Auch Erwachsene würden nicht einfach wieder einnicken, wenn nachts plötzlich ihr Kopfkissen verschwunden wäre.

Mutter, Vater, Kind: müde

Das ständige nächtliche Hochschrecken schlaucht aber nicht nur die Eltern, für die Kinder ist es ebenfalls anstrengend. Dies wird meistens von den Eltern nicht bedacht, wenn sich solche kraftraubenden Schlafgewohnheiten verfestigt haben und Mutter und Vater nichts dagegen unternehmen. Können Kinder ihre Einschlafbedingungen im Halbschlaf aber selbst wieder herstellen, steigt auch die Qualität ihrer eigenen Nachtruhe. Wenn Babys hingegen fürchten, dass etwas nicht stimmt, weinen sie – und sind dann erst einmal wach.

So allein heut Nacht?

Es ist gut zu wissen, dass jedes Kind ohne Eltern einschlafen und auch durchschlafen kann – zumindest ab einem gewissen Alter. Babys sollen natürlich nicht vom ersten Lebenstag an allein im Bett liegen, die ganz Kleinen dämmern sowieso oft auf dem Arm oder beim Trinken weg. Nach acht bis zwölf Wochen ist es jedoch sinnvoll, das noch wache, aber sehr müde Kind ins Bett zu legen, statt es herumzutragen. Wenn es weint, bleiben Mutter oder Vater daneben sitzen und zeigen mit Streicheln und leisem Sprechen: Alles gut, wir sind schon noch da. Weint das Baby weiter, nehmen sie es kurz auf den Arm. Doch wenn es aufhört, legen sie es zurück. Das wiederholen die Eltern so lange wie nötig: Damit geben sie dem Kind immer wieder die Chance, sich selbst zu beruhigen, und es bekommt immer wieder ihre Hilfe. So lernt das Baby nach und nach, dass es im Bett einschlafen kann – irgendwann sogar ohne die Eltern daneben. Dann findet es sich in der vertrauten Einschlafsituation wieder, wenn es aufwacht. Das ist nicht nur angenehmer für die Eltern, weil das Baby dann öfter weiter schläft. Sondern auch für das Kind: Es ist nicht schön, sich nach dem Aufwachen allein, verlassen und hilflos zu fühlen.

Alles gut mit Schnuller?

Sich gemütlich mit einem schmatzenden Tschak-tschaktschak in den Schlaf zu nuckeln, funktioniert bei vielen Babys ganz gut. Wenn der Schnuller aber ständig herauskullert und die Eltern deswegen sechsmal aufstehen müssen, sollten sie sich durchaus die Sinnfrage stellen: Hilft der Schnuller wirklich oder verhindert er mittlerweile einen besseren Schlaf? Und vielleicht geht das Einschlafen ja doch ohne? Das hätte den Vorteil, dass dem Kind eben nichts zum abermaligen Wegdämmern fehlt, wenn es nachts erwacht.

Wann ist endlich Ruhe?

Werden wir wochenlang gar nicht mehr schlafen? Diese bange Frage stellen sich Eltern, bevor sie sich dazu durchringen, nachtruhestörende Angewohnheiten abzuschaffen. Eine Antwort finden sie nur, wenn sie es ausprobieren: Manchmal nehmen die Kinder die neuen Einschlafbedingungen sehr schnell an – und die Eltern ärgern sich, dass sie das Projekt Durchschlafen nicht eher angegangen sind. Andere, sehr willensstarke Kinder kämpfen um ihre Gewohnheit. Auch lassen sich Kinder davon verunsichern, wenn Eltern selbst ein wenig Angst vor der neuen Situation haben und das ausstrahlen – da wollen die Kleinen natürlich lieber nicht allein bleiben. Außerdem sind nicht alle Kinder zum Schlafen gleich talentiert: Während das eine Kind mit dem Hinlegen wortwörtlich in tiefen Schlaf fällt, finden andere nur schwer hinein.

Langschläfer sind immer die anderen

Diese kleinen Wenigschläfer kommen oft mit unter zehn Stunden in der Nacht aus. Um selbst ausreichend Ruhe zu finden, sollten Eltern die Schlafzeiten anpassen: Sie müssen die durchschnittliche Schlafdauer ihres Kindes nach und nach so verschieben, dass das Kind nicht schon fünf Stunden geschlafen hat, wenn sie selbst ins Bett gehen. Also zögern die Eltern die Schlafenszeit jeden Abend ein wenig weiter hinaus, aus 18 Uhr wird 18.15 Uhr und so weiter. Wenn das Kind schließlich nicht mehr um sechs sondern um acht Uhr abends einschläft, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass es zumindest bis sechs Uhr früh schläft und nicht schon um vier Uhr wach wird. Das Verschieben klappt meist problemlos. Das merkt man am Wechsel zwischen Sommer- und Winterzeit, den Kinder gut mitmachen. Insgesamt sollte das Kind nicht mehr Zeit im Bett verbringen, als es schlafen kann: Liegen im Bett-

chen muss Schlafen bedeuten, nicht Spielen. Für ein Mehr an gemeinsamer Schlafenszeit sollten die Eltern natürlich selbst nicht erst nach Mitternacht ins Bett gehen.

Schluhupf unter die Deck

Kinder, die sich wohl und sicher fühlen, schlafen eher durch. Dabei hilft ein schönes Einschlafritual, das Nähe vermittelt, bevor die Nacht beginnt, zum Beispiel mit Kuscheln, einem Lied oder Vorlesen. Auch kleinen Kindern wird so ein tiefes Gefühl der Geborgenheit vermittelt, so dass ihnen nach dem Abendritual klar sein sollte: Die Eltern sind zwar nicht beim Kind im Bett, aber passen auf es auf. Brauchen Kinder zum Einschlafen noch mehr Nähe, bleiben die Eltern ein wenig länger im Zimmer.

Für einen guten Schlafrhythmus ist auch der Tagesablauf wichtig: Er sollte Ruhepausen, aber ebenso körperliche Aktivitäten enthalten. Und mit etwa sechs Monaten muss ein Baby nachts eigentlich nichts mehr trinken, große Mahlzeiten gehören dann in die Tageszeit.

Abstinenz in der Nacht

Das Kind schläft nach der warmen Milch gleich weiter. Leider kann es passieren, dass es nach jedem Aufwachen nachts die nächste Flasche einfordert. Diese Angewohnheit abzuschaffen, ist gar nicht so leicht. Das nehmen viele Eltern erst auf sich, wenn der Leidensdruck zu groß wird. Was am Anfang noch in Ordnung war, wird mit der Zeit oft zur Belastung. Doch viele Mütter und Väter trauen sich nicht, das Problem anzugehen oder machen es nur halbherzig. Das bringt aber nichts.

Kaltherzig statt halbherzig?

Hatten die Urgroßeltern doch recht, und die ermatteten Jungeltern sollten ihr Kind nachts einfach ein wenig länger schreien lassen? Bloß nicht. Dafür sollten sie auf die sanfte Pingpong-Methode setzen. Mutter oder Vater gehen jede Minute wieder ins Zimmer, wenn das Kind im Bett weint. Sie versichern ihm mit Worten und Berührungen, dass sie noch da sind und auf es aufpassen – und gehen dann wieder raus. Wer das nicht aushält, setzt sich eben mit ins Zimmer, damit das Kind nicht allein ist. Allerdings reichen die Eltern nichts zu trinken und tragen das Kind nicht herum. Wenn es trotzdem weiter weint, zeigt dies, dass es eigentlich keine Angst vor dem Alleinsein hat – schließlich sind die Eltern ja bei ihm im Zimmer. Vielen Eltern fällt es nach dieser Erfahrung leichter, zwischendurch das Zimmer kurz zu verlassen (und erst nach drei, dann nach fünf und wieder nach sieben Minuten ins Zimmer gehen), weil sie nun wissen: Mein Kind fürchtet sich nicht.