

## VÄTER UND BABYSCHLAF oder „...der Vater hüt' die Schaf...“

Zoom-Meeting am 01.04.21

Väter sind die größte Ressource in der Schlafberatung!

Fast alle Eltern kennen den-Bestseller-„Jedes Kind kann schlafen lernen“ von Annette Kast-Zahn. Hier handelt es sich um ein standardisiertes Trainingsprogramm, das durchaus erfolgreich ist in dem Sinne, das das Kind spätestens in der 3. Nacht aufgibt und sich nicht mehr meldet. Es mag familiäre Situationen geben, in denen dieses Verfahren die wirklich letzte Rettung ist. um ein fragiles System vor der Eskalation /-dem Kollaps zu bewahren. Ich selber biete aus Überzeugung eine bindungs- und körperorientierte Schlafberatung an. Grundsätzlich halte ich die Erkundung möglicher Hintergründe zum besseren Verständnis der Schlafprobleme für angebracht und hilfreich. Dazu gehören die Fragen nach den Umständen und dem Erleben der Schwangerschaft, der Geburt, des Wochenbettes und der Zeit des Übergangs in den Alltag mit Baby. Darüber hinaus vermitteln wir fachliches Wissen-  
-was kann ein Kind überhaupt können in diesem Alter ? -wie könne wir es unterstützen in eine Entspannung zu kommen? - wie stärken wir die Selbstfürsorge der Eltern?

Unser Handeln ist nur zu einem deutlich geringerem-Anteil von unserem Verstand und unsere intellektuellen Erkenntnis gelenkt als wir es gemeinhin annehmen. In der körperorientierten Krisenbegleitung setzen wir nicht nur auf Wissensvermittlung, gute Ratschläge und Erkenntnis. Wir stärken durch verschiedene Atemübungen, Halte-Arbeit und Entspannungsmassagen die Selbstwahrnehmung und Entspannung der Mütter.

Der In-Sich-Ruhende Erwachsenenkörper kann dem Kind zur Ruhe verhelfen.

Ich beschreibe im Folgenden die Entwicklung des kindlichen Schlafes, die „Klippen“ aus meiner Sicht und die jeweilige Ressource, die der Vater darstellt,-sowie mögliche Aufgaben, die sich für den Vater anbieten/ergeben.

Ein Neugeborenes kann sich selbst kaum regulieren, hat keine tiefen Schlafphasen, weitgehend REM-Schlaf. Dieser ist unseren wiederkehrenden Traum-Phasen vergleichbar, man wacht leichter auf aus dieser Phase als aus den Tiefschlaf-Phasen. Auch in der stillenden Mutter werden in den ersten Wochen in der Regel keine Schlaf-Hormone ausgeschüttet, die zu echten Tiefschlafphasen führen. Die Mutter lebt quasi im „Stand-by-Modus“, was wahrscheinlich auch zum Überleben unsere Gattung beigetragen hat.

Solange das Kind keine Möglichkeiten der Selbstregulation hat, sollten wir prompt zur Stelle sein und mögliche Bedürfnisse befriedigen. Das Bedürfnis ist nicht immer nur Hunger, es muss von daher natürlich nicht immer die Mutter sein. Stillen kann kein Hindernis für einen Vater sein, viel Zeit allein mit seinem Baby zu verbringen. Und: Sprechen-hilft von Anfang an. Es klärt uns selber und vermittelt Haltung, auch wenn unser Baby nicht jedes Wort versteht.

Ein Beispiel aus meinem Kursalltag: Vater mit Still-Baby (3.Tochter), immerhin aus Köln-Widdersdorf, angereist, gerät unter Druck. Es ging länger gut, als er erwartet hatte. Die Tochter schreit jämmerlich. Er trägt sie herum, wird knallrot, bleibt stehen, atmet hörbar tief durch und sagt „Ich bin der Papa, ich habe keine Brust“. Stille.

Schreit ein Baby untröstlich, dann löst dies bei der Mutter oft großen Stress aus. Dem Kind sind von jeher aus der Schwangerschaft die Reaktionen der Mutter vertraut, werden als die eigenen erfahren. So geraten beide in einen Teufelskreis des gegenseitigen Hochschaukelns. Der Vater, der zumindest über einen Millimeter Abstand zum Geschehen verfügt, kann hier enorm beruhigend einwirken.

Zu den immer wieder erzählten Familiengeschichten meiner Mutter (Jahrgang 1931, 4 jüngere Geschwister) gehört folgende:-Die Begleitung durch das abendliche „Schreistündchen“ -das offenbar alle Babys durchleiden- galt in dieser Familie schon immer als Aufgabe des Vaters oder-anderer männlicher Familienmitglieder. (ein Hinweis aus neuerer Zeit: Schreiendes Baby in dem Fall mit dem Gesicht von uns abgewandt tragen, tiefe Bauchatmung des Vaters gegen den Rücken des Kindes).

Aufgabe des Vaters in den ersten Wochen und Monaten ist in erster Linie, der Mutter im wahrsten Sinne des Wortes „den Rücken freizuhalten.“ Das kann auch sehr schön körperlich erfahrbar gemacht werden. Die Mutter muss sehr viel tragen und halten, dem Kind in jeder Hinsicht Halt geben.

Es kann beiden Eltern sehr gut tun, wenn auch sie ihrerseits die Erfahrung des „Gehalten-Werdens“ machen kann. Übung: Der Vater setzt sich dazu bequem angelehnt (an die Wand) hin, die Mutter setzt sich zwischen seine Beine und kann sich bei ihm anlehnen. Tiefe Bauchatmung gegen den Rücken der Mutter. Zeit lassen, in den nächsten Wochen immer mal wieder wiederholen.(Ein Hinweis für die Nach-Corona-Zeit: Ich weiss nicht, wie vertraut ihr miteinander als Männergruppe seid. Ich stelle mir aber vor, dass es auch für den Vater eine gute Erfahrung sein kann, wenn er in geschütztem Raum von einem anderen Mann auf diese Weise Halt erfahren kann.)

-Was ist die erste Chance zur des Babys zu seiner eigenen Beruhigung/ Regulation? - Fingerchen, leichtes Schnuckel-Tuch. Entwickelt sich und verfeinert sich im 3-5 Monat. Das Kind braucht auch die Chance diese Form der Regulation einzuüben. Loslassen durch die Eltern, Zutrauen haben. „Du schaffst das“. Guter Zeitpunkt, um Einschlafen an der Brust zu begrenzen. Neues Üben immer am Tag, nicht am Abend! Der Vater kann es wach hinlegen, absichtslos bleiben! Vielleicht klappt es, vielleicht nicht.

Grundsätzlich gibt es eine Art „Fenster“ zum Schlaf, d.h. Zeiten, in denen den das Einschlafen möglich ist, dann wieder eher nicht. Nach meiner Erfahrung sind Kinder oft schon zu müde.

Wachhalten ist von daher genauso wenig zielführend wie später „Vorschlafen“ vor der Party.

5-6- Monate: Von der Verdauung/dem Hungergefühl her usw. können Kinder jetzt durchaus

längere Schlafphasen haben, „Durchschlafen“ heißt in dem Alter 5-6 Stunden am Stück. Die Schlafphasen sehen jetzt so aus, dass nach-20-35 min. des „Traumschlafes“ (REM-Phase) eine Tiefschlafphase einsetzt. Dieser Übergang ist auch beim Erwachsenen oft der Moment, in dem wir kurz an die Oberfläche unseres Bewusstseins kommen, dann aber sofort weiterschlafen. Das Baby lernt diese Übergänge erst mit der Zeit allein zu bewältigen. Eine Art-„Brücke“ kann der Erwachsene bieten, der diesen Übergang durch seinen körperliche Nähe begleitet.

Gehen Mutter und Kind in eine Tiefschlafphase, betreten sie zwei ganz getrennte verschiedene Räume. Tiefes Loslassen von beiden Seiten ist nötig. Ist das blockiert, liegt in der Regel eine Erfahrung von Fehlgeburt, Tod, Bedrohung... um Schwangerschaft und Geburt vor. Niemand kann das so gut wissen und einschätzen wie der Vater.

Hier ist Begleitung und Aufarbeitung empfehlenswert!!

Grundsätzlich gilt: Eltern sind nicht dazu da, jedes Weinen und jede Unmutsäußerung zu unterbinden!!! Ich meine damit keinesfalls „Schreien lassen stärkt die Lungen“, wie man es früher propagiert hat. Begleitetes Weinen nach dem Motto „Du darfst das, wir sind bei dir“ stärkt die Bindung, das Kind darf seine Spannung abbauen. Negative Gefühle sind - wie alle anderen Gefühle auch - erlaubt!

Viel Weinen dürfen, heißt oft sogar: entspannter schlafen. Wie sind eure eigenen Erfahrungen-mit Tränen? Wenn das Kind weint, dann sind es ja nicht Kummer, Zahnschmerzen und ähnlichem der Eltern...! Macht Atemübungen zur Selbstanbindung! Haltgebende Bindung und Nähe ist da, wo wir bei aller Empathie einen Millimeter Abstand haben zu unseren Kindern.

9-12 Monate: Das Kind wird mobil, geht in die Autonomie-Phase. Zähne! Bedeuten meistens wieder etwas schlechtere Nächte, aber auch Biss! Das Kind kann jetzt ganz kleine „Frustratiönchen“ ertragen. Erste Grenzziehung, Kind löst sich ein Stück – Mutter im Idealfall auch.

Die Erschöpfung der Mutter ist oft um diese Zeit recht hoch, gerade, wenn nachts noch häufig gestillt wird, bzw. die Mutter zum menschlichen Schnuller geworden ist. Es ist hilfreich, die Mutter immer wieder darin zu bestärken, dass sie dem Kind doch schon so viel gegeben hat.

Kommen die Eltern in dieser Konstellation zum Schluss, dass die Nächte wieder entspannter werden könnten, dann kann der Vater das Nachtprogramm übernehmen. Message an das Kind sollte sein: „Bei Mama ist nicht mehr zu holen“.

Ein NEIN hat nichts böses, ablehnendes, es ist immer ein JA zu etwas anderem. Hier: Der Papa ist für dich da. Wenn der Vater sich nachts ausschließlich kümmert, dann vereinbart vorher ein neutrales Codewort (z.B.: „Puddingteilchen“). Falls es zu sehr viel kindlichem Protest-Geschrei führt (Passiert nur in der ersten und deutlich weniger in der zweiten Nacht) und die Mutter es nicht mehr aushält, dann kann sie dies mit dem Codewort signalisieren und im äußersten Notfall wieder übernehmen. Das verhindert in der Regel nächtliche Diskussionen und den Eindruck, man fiele sich gegenseitig in den Rücken.

-Mit einem Jahr geschieht mitunter das Wunder: Das Kind kommt in die Betreuung und schläft mittags problemlos in der Kita alleine ein, einfach weil es alle tun. Zuhause kann es anders sein...

Die Nächte mit Kindern sind mal besser, mal schlechter. Kommen sie nachts zu euch und es stört nur wenig, oder ist sogar kuschelig, dann ist das doch wunderbar. Sie entwickeln sich so schnell...

„Böse“ Träume verfolgen uns übrigens besonders zwischen 3 und 4 Jahren. Realität und Fantasie vermischen sich noch heftig. Das-„magische Zeitalter“ ist übrigens erst mit c.a. 9 Jahren zu Ende!

Der Nachtschreck (Pavor Nocturnus) tritt mit ca. 2-6 Jahren auf und kann für den unvorbereiteten Beobachter sehr erschreckend sein. Er tritt in der ersten Nachthälfte auf. Das Kind schreit, ist motorisch aktiv, wird aber nicht wach und kann sich morgens nicht erinnern. Ist in der Regel nicht weiter schlimm, man sollte nur vorbereitet sein.

FAMILIENRAUM-----Birgit Aachen-Jünger----- [www.birgitaachenjuenger.de](http://www.birgitaachenjuenger.de)-----

-