

Das Kind und der Schlaf

Morgen wird mein kleiner Prinz drei Jahre alt. Ich denke daran zurück, wie fantastisch mein Leben geworden ist seit diesem Mittsommerabend vor drei Jahren!

Aber es war nicht alles von Anfang an so himmlisch schön. Ich wollte doch eine so tolle Mama werden, und mein Sohn hätte nicht sehnsüchtiger erwartet und inniger geliebt werden können. Eigentlich hätte er ein zufriedenes und harmonisches Baby werden müssen – genauso, wie wir es erwartet hatten. Aber er schrie und weinte ohne Ende. Schließ nie länger als 45 Minuten am Stück. Allerhöchstens! Viereinhalb Monate habe ich durchgestanden. Schließlich bin ich zusammengebrochen. Ich bin von der Babygruppe weinend nach Hause gegangen. Ich war so eine schlechte Mutter. Warum würde er denn sonst ständig nur jammern?

Dann habe ich von Annas Internetforum erfahren. Ich las und las, habe jede Menge Fragen gestellt und fing mit der Kur an. Drei Tage später schlief der Junge die ganze Nacht durch, und es klappte auch schon mit den Schlafphasen am Tag! Plötzlich hatte ich einen fröhlich strahlenden Sohn, der zufrieden und neugierig das Leben genießen konnte. Er lag da auf seiner Decke und war einfach glücklich. Die Woche darauf sagten die Mütter in der Babygruppe, dass wir beide ganz verändert seien!

Heute ist er ein guter und fröhlicher Junge, mit viel Humor, mal etwas trotzig und immer wieder mal endlos charmant. Eben wie alle Kinder so sind!

Wir können wegfahren und überall übernachten. Er schläft, wie es sich gehört, genau nach seinem Essens- und Schlafschema, egal wo wir sind. Deshalb möchte ich dir, Anna, nun an seinem dritten Geburtstag DANKE sagen, weil es dich gibt und weil du dich so sehr bemühst, uns allen zu helfen, die nicht auf eigene Faust begriffen haben, wie es funktioniert!

Die kleine Schwester kam vor einem halben Jahr auf die Welt. Sie kann sicherlich dir dafür danken, dass es sie überhaupt gibt. Wir wären niemals auf die Idee gekommen, noch ein zweites Kind in die Welt zu setzen, wenn du uns nicht geholfen hättest, auf den rechten Weg zu kommen.

Eine GROSSE Umarmung von uns allen 4!

Helen & die beste Familie der Welt

1. Der hilflose kleine Mensch

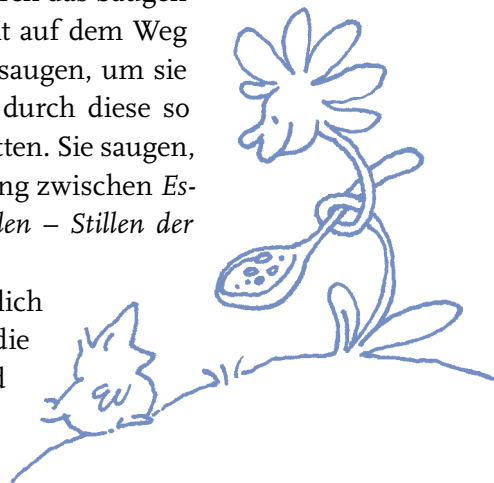
Das Menschenkind ist für sehr lange Zeit ein hilfloses Wesen. Sein Überleben hängt jede Minute, jede Stunde, jeden Tag, jede Nacht über Jahre – länger als bei jedem anderen Säugetier – von der Fürsorge und dem Schutz seiner Umgebung ab. Wir waren alle mal klein. Auch du hast mal gewusst, dass du zweifellos sterben würdest, wenn nicht bald jemand sich um dich kümmert. Wir sind alle von der Überlebensangst geplagt worden. Wir haben alle in das gemein grinsende Gesicht des bösen Wolfes geblickt.

Neugeborene Kinder wissen instinktiv, dass sie in ihrer Hilflosigkeit wehrlos sind. Ihre geringe Lebenserfahrung hat ihnen gezeigt, wie zerbrechlich das Leben ist. Sie mussten herauskommen aus dem geborgenen Leben in der Gebärmutter, wo sie nie Hunger empfanden, nicht atmen mussten, ihnen niemals kalt war und wo kein Gefühl der drohenden Gefahren jemals aufkam. Sie mussten heraus, weil sie keine Nahrung und auch keinen Sauerstoff mehr bekamen.

Sie werden nicht geboren in einem Gefühl der Sehnsucht oder der Neugier nach Mama oder nach Papa. Sie kommen auf die Welt aus den Tiefen der Dunkelheit, geplagt von der Überlebensangst. In dieser Überlebensangst tun sie ihren ersten Atemzug, der dann mit einem Schrei hinausgestoßen wird. Sie haben vorher noch nie geatmet. Sie verstehen natürlich nicht, dass sie beim Atmen Luft in die Lunge ziehen und dass die Lunge den Sauerstoff aus der Luft ins Blut befördert, was bewirkt, dass man weiterleben kann. Sie atmen, weil sie atmen *müssen*.

Genauso wenig verstehen sie, dass sie durch das Saugen – diese Fähigkeit ist ihnen von der Natur mit auf dem Weg gegeben – Flüssigkeit in den Mund hineinsaugen, um sie dann hinunterzuschlucken, oder dass sie durch diese so genannte Nahrungsaufnahme ihr Leben retten. Sie saugen, weil sie saugen müssen. Der Zusammenhang zwischen *Essen im Mund – vollem Magen – Wohlbefinden – Stillen der Überlebensangst* ist ihnen unbekannt.

Die Erfahrung eröffnet ihnen allmählich diesen Zusammenhang, so, wie auch die Atmung eines Tages ganz automatisch und



zuverlässig funktionieren wird. Aber bis dahin ist es noch ein weiter Weg.

Einige Kinder werden mit stärkerer Überlebensangst geboren als andere, so, wie es auch in jedem Vogelnest immer ein frisch geschlüpftes Vogeljunges gibt, das lauter piepst als alle anderen und das sich immer vor dem Schnabel seiner oft kleineren und auch mickrigeren Geschwisterchen die dicksten Würmer angelt.

Die jungen Vögelchen haben aber keine Kolik – und die neugeborenen Menschenkinder auch nicht. Kein Kind wird mit einer Kolik geboren. In dem Moment, in dem es einem gelingt, die Überlebensangst zu stillen – mit Essen, viel Essen, mehr Essen und nochmals Essen –, verschwinden auch die »Kolik«, die »Bauchschmerzen« oder was es sonst noch genannt wird. *Die Kolik ist eine nicht gelinderte Überlebensangst.*

Damit ein kleiner Säugling an sein Weiterleben glauben mag und kann, ist nicht nur Essen, viel Essen und noch mehr Essen nötig. Er sollte auch die erforderliche Energie besitzen. Er sollte seinen Lebenswillen, seine angeborene Lebensfreude und Lebenskraft genießen können, denn sie sind es, die unseren Überlebenswillen prägen und stärken.

Das schafft das Kind nicht ohne Schlaf, ausreichend viel Schlaf und noch ein bisschen mehr Schlaf.

2. Wie viel Schlaf braucht das Kind?



Im Alter von 1 Monat:

ca. 16,5 Stunden pro Tag

2 Monate:

ca. 16 Stunden

3 und 4 Monate:

ca. 15,5 Stunden

5 und 6 Monate:

ca. 15 Stunden

7 und 8 Monate:

ca. 14,5 Stunden

9, 10 und 11 Monate:

ca. 14 Stunden

12 Monate und im 2. Lebensjahr:

ca. 13,5 Stunden

Im 3. und 4. Lebensjahr:

ca. 13 Stunden

Im 5. und 6. Lebensjahr:

ca. 12,5 Stunden

Im 7. bis 11. Lebensjahr:

ca. 12 Stunden

Der Schlaf des Neugeborenen ähnelt der Bewusstlosigkeit. Das Kind versinkt ganz plötzlich in einen tiefen Schlaf – egal wo, egal wann. Wer es versucht hat, weiß, dass es fast unmöglich ist, ein schlafendes Neugeborenes zu wecken. Der Schlaf neugeborener Kinder ist alles auslöschend. Das kleine Kind versinkt im Schlaf der Barmherzigkeit, der es für eine gewisse Zeit – manchmal für mehrere Stunden – vom Geburtstrauma und auch der Überlebensangst abschirmt.

In der Gebärmutter gab es keinen Hunger, kein Essensvorgang, keine mühsame Atmung, keine Kälte und keine Erschöpfung. Das Leben bestand aus Wachsen, Spielen und Geborgenheit. Dieses sichere Leben wurde beendet. Das Leben hing buchstäblich an einem seidenen Faden – an der Nabelschnur, die das Kind rund um die Uhr mit Nahrung und Sauerstoff versorgt hatte. Die Schnur wurde durchtrennt. Das sichere Leben wurde durch ein neues ersetzt. Ein genauso sicheres Leben?

»Kleine Kinder holen sich selbst den Schlaf, den sie brauchen«, habt ihr als frischgebackene Eltern sicherlich zu hören bekommen. »Darum müsst ihr euch gar nicht kümmern. Lasst nur das Kind eigenständig entscheiden!«

Das ist wahr, solange es um Neugeborene geht, deren Schlaf der Bewusstlosigkeit ähnelt. Und es ist sicherlich wahr, wenn es um das ungeborene Kind geht! Aber die Zeit des Neugeboreneins ist kurz. Sie dauert nur die ersten zwei Lebenswochen an und vielleicht noch die Hälfte der dritten. Danach erleben wir *die eigentliche Geburt*. Das Kind, das sich vom traumatischen Geburtsschock mit allem, was dazugehört, erholt hat, wendet sich nun in jeder Hinsicht nach außen. Ein unaufhaltsames Streben nach sozialer Beteiligung nimmt seinen Lauf.

Ab dem Zeitpunkt der eigentlichen Geburt holt sich kein Kind – oder nur sehr wenige – selbst den Schlaf, den es braucht.

Das können wir auch gar nicht von ihnen verlangen. So wie wir auch nicht verlangen können, dass sie sich selbst die Nahrung holen, die sie brauchen.

Du erwartest nicht, dass dein kleines Kind fordernd rufend und auf den Kühlschrank zeigend nach Essen verlangt, wenn es Hunger bekommt. Du glaubst auch nicht, dass er oder sie an Mamas Pullover zerren, den BH öffnen und die Brust hervorkramen wird. Du ermöglichst

ihm das Essen. Du servierst das Essen. Du fütterst, hartnäckig und drängelnd, weil du weißt, dass das Kind essen muss.

Du kannst nicht für dein Kind essen. Was du kannst und musst und mehrere Male täglich vollbringst, ist, deinem kleinen Kind die *Voraussetzungen* zu geben, damit es die Nahrungsaufnahme bewältigen kann. Ich glaube, du wärest sehr erstaunt gewesen, wenn der Kinderarzt oder die Krankenschwester dir gesagt hätte: »Kleine Kinder holen sich schon selbst die Nahrung, die sie brauchen. Darum müsst ihr euch gar nicht kümmern. Lasst nur das Kind eigenständig entscheiden!«

Säuglinge können nicht selbst für die Nahrungszufuhr sorgen, so wie sie es auch nicht schaffen, sich selbst in einen Zustand der Ruhe zu versetzen, der erforderlich ist, damit sie es wagen können, ruhig und geborgen in sich selbst zu schlafen.

Sie können nicht selbst ihr Überleben sichern. Sie können nicht selbst den bösen Wolf in Schach halten.

Die Mama der kleinen Beate erzählt:

Oft denken wir an den Tag am Anfang des Sommers zurück, als wir uns dazu entschlossen, mit unserer kleinen Tochter die Kur durchzuführen, damals war sie fünf Monate alt.

Jetzt wird sie ein Jahr und schläft wie eine Prinzessin.

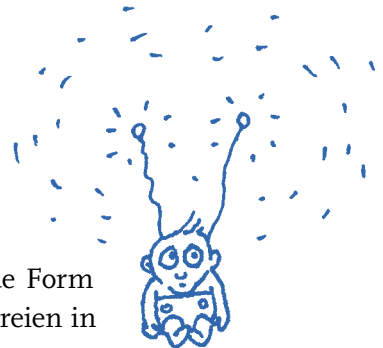
Heute sind wir zur Impfung beim Gesundheitsamt gewesen, und die Krankenschwester fragte ganz besorgt:

»Wie klappt es mit dem Schlafen? Schläft sie schon einigermaßen?« Als ich antwortete, dass sie nachts zwölf und mittags zwei Stunden schläft, sah sie mich erstaunt an und wunderte sich, wo man solche Kinder bestellen könne.

Ich antwortete: »Bei Anna Wahlgren!«

3. Müdigkeit und »Über-Müdigkeit«

Mit der eigentlichen Geburt taucht eine neue Form des Schreiens auf. Wenn neun von zehn Schreien in



der Überlebensangst, die nur durch essen, viel essen, mehr essen und noch mehr essen gestillt werden kann, ihren Ursprung haben, ist der zehnte Schrei ein Zeichen der Übermüdung. Die Welt drängt sich auf. Das Kind wird täglich mit Tausenden neuen Eindrücken und Stimuli bombardiert.

Ein drei Wochen altes Kind kann sich nicht vor der Welt verschließen, auch nicht, wenn sie ihm zu viel wird. Es braucht Hilfe. Säuglinge können sich nicht wie wir Erwachsene eine mentale Ruhepause gönnen. Ihr Bewusstsein wird nicht wie vor der eigentlichen Geburt auf barmherzige Weise abgeschirmt. Sie brauchen Hilfe, um Ruhe zu finden.

Ihr Schlaf ist nun auch anders als der Schlaf des Neugeborenen – er ist normaler, mehr wie der Schlaf eines Erwachsenen. Er bringt neue Energie und Erfrischung. Er bringt die gesunde und lebensnotwendige Erholung für alle Sinne, welche beim wachen Säugling ununterbrochen sperrangelweit auf Empfang geschaltet sind.

Man muss kein Mitleid haben mit einem Kind, dem das Schlafen ermöglicht wird. Es ist eine Fähigkeit, die jedem kleinen Kind – ja, jedem Menschen – beigebracht werden sollte. Jedem einzigen Menschen aus Fleisch und Blut! Und dein Kind ist aus demselben Stoff gemacht wie du.

Niemals zuvor ist das Bedürfnis des Kindes nach einem guten und ungestörten, zusammenhängenden Nachtschlaf so sehr in Frage gestellt worden wie heute – aber das ist eine andere und traurige Geschichte.

Eine Erstlingsmutter erzählt:

Ich las »Das KinderBuch«, als ich noch Teenager war und wurde schon damals ganz wild darauf, ein Kind zu bekommen. Es erschien mir alles so einfach! Gott sei Dank dauerte es noch 15 Jahre, bis es dann so weit war – mein 14-jähriges Ich war damals nicht reif genug zum Kinderkriegen, aber Annas Tipps blieben fest in meinem Hinterkopf gespeichert.

Die feste Routine, die soziale Beteiligung und auch das unkomplizierte Insbettbringen haben wir ganz gut hinbekommen. Meine Tochter weinte fast nie und entwickelte sich blitzschnell. Später wurde es schwieriger. Sie fing beim Insbettbringen an zu weinen – und dann auch in der Nacht – ich fühlte mich vollkommen überrumpelt. Ich begann, sie nachts in den Schlaf zu füttern, und ich stürzte immer wieder in ihr Zimmer, mitten in der Nacht, um sie in den Schlaf zu streicheln. Es ging gut, solange es nur

zwei- bis dreimal pro Nacht vorkam, aber die nächtlichen Wachphasen wurden immer häufiger und immer länger, und das Leben wurde immer unerträglicher. Trotzdem hatte ich das Gefühl, dass eine regelrechte Durchschlafkur übertrieben wäre – denn sie konnte ja eigentlich schlafen!

Eines Abends las ich über die Strategie der Kur bei kleineren »Rückfällen« oder neu auftauchenden »Fragen«: eine Runde Gute-Nacht-Leier, Reaktion abwarten und ausklingen lassen, dann Leier wiederholen, wenn das Kind still geworden ist – und nochmalige Wiederholung der Leier, wenn das Kind traurig wird und nochmals Antworten auf seine Fragen braucht. AHA! Ich legte sie wach ins Bett, gab ihr eine Runde Gute-Nacht-Leier und ging hinaus. Ich wartete ihre Reaktion vor der Tür ab. Und rate mal, was geschah? Sie war nach nur drei Minuten Schimpfen auf dem Weg ins Traumland und bekam da noch eine bestätigende Leier. Danach wachte sie in der Nacht noch EINMAL auf. Am nächsten Abend dauerte es nicht einmal eine Minute, und sie schlief die ganze Nacht durch.

Jetzt, vier Wochen später, kommt es immer noch vor, dass sie aufwacht und ruft, aber sie begnügt sich mit der Gute-Nacht-Leier als Antwort (anstelle von einer Stunde Streicheleinheiten am Gitterbett, was ausschließlich zu Rückenschmerzen und Frustration führte), und es geschieht immer seltener. Jeden Abend lege ich sie fröhlich und hellwach ins Bett, immer um 19 Uhr. Sie schmiegt sich in ihr Kissen und schläft selbst ein, nachdem ich gegangen bin. Sie hat ganz einfach kapiert, wie herrlich es ist, zu schlafen. Das Insbettbringen dauert jetzt nur so lange, wie ich brauche, um die Gute-Nacht-Leier zu sagen. Morgens achte ich sehr darauf, dass sie mich nicht an ihr Bett schreien muss, und meistens kann ich um 7 Uhr ein kleines, rotbäckiges Mäuschen wecken.

Muss ich noch erwähnen, dass es ihr und der ganzen Familie blendend geht? Ich bin erstaunt, wie einfach es war – und fühle mich wie ein alter Trottel, weil ich es nicht eher begriffen habe!

Jedes Kind wird mit einem Zauberstab in der Hand geboren. Die Natur hat ihr Bestes getan, um das Überleben des Kindes zu sichern.

Zwei Eltern, die sich während der neunmonatigen Schwangerschaft auf die Ankunft des Kindes vorbereitet haben, sind im Augenblick der Geburt dazu bereit, die Verantwortung für das Wohlergehen eines ande-

ren Menschen zu übernehmen, 24 Stunden am Tag. Sie besitzen in dem Moment einen starken *Willen* zum Lieben, den sie wohl kaum verspürt hätten, wenn ihnen irgendein Kind, in eine Tasche gelegt, durch die Haustür gereicht worden wäre mit der Bitte, sich doch ein paar Jahrzehnte lang Tag und Nacht darum zu kümmern. Die Natur bereitet die Eltern gründlich vor. Kleine Kinder werden geboren, und ihr Überleben ist gewährleistet. Die Bereitschaft der Eltern ist total.

Die kleinen Menschenkinder werden aber nicht mit diesem Wissen geboren. Sie werden aus den Tiefen der Dunkelheit ins Licht der Welt geboren.

Die Geburt selbst muss ein erschreckendes Erlebnis für das Kind sein: Es wird durch einen so engen Geburtskanal geschraubt, dass die Schädelplatten sich dabei übereinanderschieben können, bevor der Kopf des Kindes nach oben und herausgebogen wird. Unmittelbar danach muss die Lunge in Gebrauch genommen werden. Eine Lunge, die noch nie mit Luft gefüllt wurde. Das Kind holt Luft und stößt mit seinem ersten Atemzug einen Schrei heraus. Und einen solchen Schrei hat das Kind noch nie gehört. Alles ist unbekannt und erschreckend: die Geräusche, das Licht, die Kälte – der Temperaturunterschied beträgt bis zu 15 °C – die ganze Welt ist neu. Es ist nicht schwer, sich vorzustellen, dass all dieses Neue dem neugeborenen Kind lebensbedrohlich erscheint.

Man kann einem neugeborenen Kind nicht erklären, dass alles gut werden wird. Man kann ihm nicht begreiflich machen, dass sein Überleben gewährleistet ist. Man kann nicht einem Neugeborenen versprechen, dass der böse Wolf nicht kommen wird. Man kann dem Kind nicht klar machen, dass keine Gefahr besteht: Es wird nicht erfrieren, verhungern oder in einem einsamen Wald sich selbst überlassen werden. Worte zeigen hier keine Wirkung. Die erwachsenen Überlebensgaranten des Kindes müssen handeln.

Das Kind braucht an allererster Stelle Nahrung, Nahrung und körperliche Wärme. Nahrung und menschliche Wärme. Nahrung und Schutz vor dem bösen Wolf. Nahrung und Schlaf, barmherzig befreienden Schlaf.

Säuglinge – Neugeborene ausgenommen, deren Schlaf mit der Bewusstlosigkeit verglichen werden kann – können sich nicht selbst den Schlaf holen, den sie brauchen. Der Zusammenhang von *sich müde füh-*

len – sich hinlegen – leise sein – einschlafen – schlafen – erholt wieder aufwachen ist den kleinen Kindern noch unbekannt.

Sie haben Angst um ihr Leben: »Werde ich untergehen?« Sie fürchten sich vor dem bösen Wolf, der in unserer Kultur alles symbolisiert, was des Menschen Leib und Leben bedrohen kann. Aus dieser Überlebensangst heraus schreien die Kinder. Sie schreien nach Sicherheit. Sie bitten um Hilfe, damit sie ihre Ruhe finden können. Sie brauchen Hilfe, damit sie sich trauen, in aller Ruhe zu schlafen, genauso wie sie beim Stillen oder Flaschetrinken oder Breiessen Hilfe brauchen, damit sie Nahrung zu sich nehmen können. Sie können sich nicht selbst um ihren Schlaf kümmern, genauso wenig, wie sie ohne Hilfe essen können.

Eine Mutter erzählt:

Am Dienstag war ich mit meinem Sohn bei einem Babymassagekurs. Der Kursleiter fragte uns, warum wir am Kurs teilnehmen. Sieben von zehn Eltern antworteten: »Wegen Bauchschmerzen« – »Wegen Kolik«.

Ich schaute mir die Babys an. Sie hatten rotgeränderte Augen. Ihre Haut war blass. Einige schrien unablässig, obwohl doch »alle Kinder Massage lieben« (vielleicht nicht die Übermüdeten?), und einige lagen nur da und starrten. Ich hätte sie am liebsten alle mit nach Hause genommen, um sie zu füttern und sie durchs Fahren im Kinderwagen oder Knuffen zu beruhigen, bis mir die Arme abfielen. Diese »Kolik-Kinder« litten so offensichtlich an Schlaf- und Nahrungsmangel!

»Wenn dein Kind um Punkt sechs Uhr abends anfängt zu schreien und weiterschreit, bis es zwei Uhr nachts ist«, sagte der Kursleiter, »solltest du es nicht füttern. Trag das Kind umher, das hilft manchmal. Massiere es. Fahr eine Runde mit dem Auto. Vermeide es, Milchprodukte und Getreide zu essen, wenn du stillst. Und in den meisten Fällen geht es ja nach drei Monaten vorüber!«

Verzeihung, lieber Kursleiter, haben Sie da nicht etwas vergessen? Zwei wichtige Grundbedürfnisse, die alle Menschen haben? Den Schlaf zum Beispiel? Und Nahrung in reichlicher Menge?

Ich hätte beinahe laut losgeschrien. Massage ist etwas sehr Angenehmes, aber sie heilt nicht die Überlebensangst.

4. Warum die 5-Minuten-Schrei-Methode in ihrer Wirkung trügerisch ist

Mein Ziel ist es, dass die 5-Minuten-Schrei-Methode durch meine **DurchschlafKur** ersetzt und in Vergessenheit geraten wird.

»Warum?«, wunderst du dich vielleicht. »Ist es nicht viel einfacher, einige Nächte lang das Kind sich in den Schlaf schreien zu lassen, bis es von selbst darauf kommt, dass es genauso gut schlafen könnte?« Nach allem, was du bisher über die **DurchschlafKur** gelesen hast, kommt es dir vielleicht so vor, dass die Durchführung einer solchen Kur viel umständlicher ist, als ein wenig Geschrei auszuhalten? Hier muss man »im Kinderwagen wiegen«, knuffen und eine »Gute-Nacht-Leier« aufsagen, ein Schema ausarbeiten und eine feste Routine einführen ... warum also nicht einfach das Kind ganz und gar sich selbst überlassen?

Um den großen Unterschied zwischen der Schreimethode und der **DurchschlafKur** zu begreifen, musst du die These des bösen Wolfes verstehen. Du musst versuchen, dich in die Überlebensangst deines Kindes hineinzusetzen, die vor langer Zeit deine eigene war.

Anders als bei der
5-Minuten-Schrei-Methode
liegt die **Verantwortung** bei
der **DurchschlafKur** bei den Eltern.
Es sind die Erwachsenen, die
dem Kind zur **Ruhe** verhelfen sollen.



Sie sind es, die den bösen Wolf – und die Überlebensangst – in die Flucht schlagen und stattdessen Geborgenheit schenken sollen. Sie sind es, die das Überleben des Kindes garantieren sollen, und mehr noch dazu: ein *gutes* Leben, ein *geborgenes* Leben, mit gesundem Schlaf, friedlichem Schlaf, ausreichend viel Schlaf – einem wunderschönen Schlaf, auf den sich das Kind richtig freuen kann, weil es sich sicher und geborgen fühlt und sich nicht nur traut, ruhig und friedlich zu schlafen, sondern es auch *will*.

Nach dem Prinzip der 5-Minuten-Schrei-Methode, die ihre Wurzeln

in den 1940er Jahren in den USA hat, soll sich das kleine Kind in den Schlaf schreien, während die Eltern alle fünf Minuten hereinschauen und das Kind darauf aufmerksam machen, dass sie da sind. Die Methode schiebt die ganze Verantwortung auf das Kind selbst. Es muss sich selbst – mit seinem Können oder Nichtkönnen – beruhigen. Dies fordert von den Eltern starke Nerven, denn sie müssen sich über ihren Beschützerinstinkt hinwegsetzen, der sie von Natur aus dazu treibt, dem Kind zu Hilfe zu eilen.

Das Kind wird natürlich irgendwann einschlafen, da sein Schreien zu nichts anderem führt als Enttäuschung und Erschöpfung; man kann somit sagen, dass die 5-Minuten-Schrei-Methode funktioniert. Vorausgesetzt, dass die Eltern es schaffen, in ihrer Passivität der mehr oder weniger hysterischen Verzweiflung des Kindes gegenüber standhaft zu bleiben.

Die Schreimethode weist bedenkliche Mängel auf:

- Das unbeantwortete Schreien verursacht beim Kind unvermeidlich das Gefühl des Verlassenwordenseins. Für ein kleines Kind, das nicht auf eigene Faust überleben kann, ist dieses Gefühl gleichbedeutend mit Lebensgefahr.
- Der Schlaf, der auf Enttäuschung und körperliche sowie seelische Erschöpfung folgt, wird selten wirklich erholsam sein. Das gilt nicht nur für die kleinen Kinder, sondern auch für uns Erwachsene.
- Die allermeisten Kinder, die mit der 5-Minuten-Schrei-Methode »geheilt« werden, schlafen viel zu wenig. Die Eltern versuchen, einen Erschöpfungszustand zu erreichen, bevor sie das Kind hinlegen. Verständlich genug, denn sie wollen stundenlanges Schreien vermeiden.
- Dieser Schlaf, den das Kind nicht selbst sucht und genießt, weicht meistens der erstbesten kleinen Störung, z. B. dem Zahnen oder einer kleinen Erkältung. Das Ergebnis der *5-Minuten-Schrei-Methode* ist deshalb selten zuverlässig und dauerhaft. Und sie muss immer wieder aufs Neue durchgeführt werden.

Allein bei der **DurchschlafKur** werden die Fragen
der kleinen Kinder niemals unbeantwortet gelassen.
Ihre Angst um ihr Leben, ihre Furcht vor dem bösen Wolf,
ihr Grauen vor der unbestrittenen Hilflosigkeit
dürfen nie ungehört verhallen.

Meiner Meinung nach sollten kleine Kinder überhaupt nicht schreien. Sie tun es aber trotzdem, wie wir alle wissen, aber die Tausende von verwirrten Fragen, die sie am Anfang – während des ersten Abends der **DurchschlafKur** – stellen, müssen sofort und auf beruhigende Weise beantwortet werden, auch wenn dieses augenblickliche Antworten seine beschwerlichen 20 bis 45 Minuten dauern kann – bei einem kleinen Kind, das noch nie in seinem Leben gut geschlafen hat (oder überhaupt jemals richtig geschlafen hat, würde ich fast mal sagen).

Kleine Kinder dürfen schlecht gelaunt sein, sie dürfen stinksauer werden und mit weniger edlen Ausdrucksformen reagieren, aber in meiner Welt dürfen kleine Kinder *nicht* traurig oder unglücklich sein.

**Kleine Kinder dürfen sich
nicht eine Sekunde lang
sich selbst überlassen fühlen.**

Eine junge Mutter berichtet:

Wir sind genau nach dem KinderBuch vorgegangen. Wir haben ihn mit Essen vollgestopft und haben die Nacht Mahlzeiten eine nach der anderen durch Fahren im Kinderwagen abgeschafft.

Und wie die Leute über uns gelacht haben: »Ein vier Monate altes Kind soll zwölf Stunden pro Nacht schlafen ...! Ha, ha, viel Glück wünschen wir euch!« Aber dann wurde er vier Monate alt und schlief tatsächlich zwölf Stunden jede Nacht.

»Ja, ja, wartet nur ab. Sobald er eine Erkältung bekommt oder der erste Zahn sich ankündigt, wird alles über den Haufen geworfen. Ihr habt bisher einfach Glück gehabt.« Und dann kam eine Erkältung. Und eine Magen-Darm-Grippe. Und zwei Zähne. Und der Kleine kann jetzt schon krabbeln und sich an Möbeln hochziehen. Und er schläft immer noch seine zwölf Stunden jede Nacht.

Ein einziges Mal haben wir eine Runde Gute-Nacht-Leier aufsagen müssen, und er schlief sofort wieder ein. Und fragt mich mal, ob ich es toll finde, den Skeptikern sämtliche ihrer Desillusionierungen zu rauben!