



Babys können schlafen lernen

Drei erfolgreiche Schlafprogramme und worauf es dabei ankommt

Auch wenn die meisten Eltern am liebsten gleich mit dem Schlaftraining beginnen würden – ein Kind ist erst mit etwa zehn bis zwölf Monaten (je nach Entwicklungsstand) alt genug dafür. Dann begreift es, dass Mama und Papa noch da sind, auch wenn sie das Zimmer verlassen haben. Außerdem sollte das Kind gesund sein und sich auch tagsüber gut von den Eltern trennen können. Für welche Methode sich Eltern auch entscheiden:

Alle erfolgreichen Schlafprogramme haben fünf Grundsätze gemeinsam

- ▶ einen Tagesablauf mit klaren Strukturen
- ▶ ein liebevolles, verlässliches Zubettgehritual
- ▶ einen festen Schlafplatz, der Sicherheit vermittelt
- ▶ Spielen und Schmusen am Tag, Ruhe in der Nacht
- ▶ liebevolle Konsequenz

Wir stellen drei bewährte Programme vor, mit denen Babys schlafen lernen.

Die amerikanische Checking-Methode

Dieses Schlaftraining ist am bekanntesten und stammt von dem amerikanischen Kinderarzt Dr. Richard Ferber. Der Düsseldorfer Arzt Dr. Hartmut Morgenroth* hat die Checking-Methode nach Deutschland gebracht.

So geht's: Das Kind wird nach einem liebevollen Ritual wach ins Bett gelegt. Die Eltern, die sich am besten von Nacht zu Nacht abwechseln, sagen „Schlaf gut“, löschen das Licht und gehen aus dem Zimmer. Weint das Kind, kommen sie nach frühestens 30 Sekunden zurück, decken das Kleine wieder zu, strei-

cheln sein Köpfchen, beruhigen es, ohne es hochzunehmen und verlassen nach zwei, drei Minuten den Raum. Weint das Kleine erneut, kehren sie nach fünf Minuten „Auszeit“ zurück, um es auf die gleiche Art zu trösten. Das wiederholt man nach Bedarf und mit gestaffelten Zeitabständen, bis das Kind schläft.

Das Besondere: Der Erfinder Dr. Richard Ferber wendet das Training bei Säuglingen ab dem sechsten Monat an. Seine Auszeiten sind im Fünf-Minuten-Takt gestaffelt und können bis zu 45 Minuten lang dauern.

Die Freiburger Sanduhr-Methode

Der Kinder- und Jugendpsychiater Dr. Ulrich Rabenschlag aus Freiburg hat die Ferber-Methode leicht abgewandelt.

So geht's: Die Eltern verhalten sich wie bei der Checking-Methode. Damit sie wissen, wann sie frühestens wieder zu ihrem Kind gehen dürfen, gibt Dr. Rabenschlag ihnen eine Eieruhr an die Hand. Der Sand rieselt genau drei Minuten und die Eltern können beobachten, wie die Zeit verrinnt. Für eine längere „Auszeit“ stellen sie die Uhr zweimal auf den Kopf, warten also sechs Minuten usw. Müssen sie häufiger als viermal

zu ihrem Kind gehen, gilt die vierte Wartezeit weiter. Der Partner, eine Freundin, oder gezielte Entspannung helfen durchzuhalten.

Das Besondere: Eltern empfinden diese Methode als nicht ganz so hart; die Sanduhr hilft ihnen, konsequent zu bleiben und die Wartezeit (maximal neun Minuten) zu überstehen.



WARTEN MIT DER SANDUHR

	1. Nacht	2. Nacht	3.-5. Nacht	6.-9. Nacht	danach
1. Wartezeit	3 Min.	3 Min.	3 Min.	6 Min.	9 Min.
2. Wartezeit	3 Min.	6 Min.	6 Min.	6 Min.	9 Min.
3. Wartezeit	6 Min.	6 Min.	9 Min.	9 Min.	9 Min.
4. Wartezeit	6 Min.	9 Min.	9 Min.	9 Min.	9 Min.

Die Augsburger Pütz-Methode

Die folgende Anleitung stammt von Leben & erziehen-Autor Josef Pütz und ist bei einem „Nachtgespräch“ (in diesem Heft auf Seite 32) entstanden.

So geht's: Bleiben Sie nach dem Einschlafritual für ein paar Minuten (lesend, strickend) neben dem Bett Ihres Kindes sitzen. Dann sagen Sie ihm: „Ich muss mal eben zur Toilette. Ich bin gleich wieder da.“ Gehen Sie, spülen Sie die Toilette vernehmlich und setzen Sie sich wieder für ein paar Minuten ans Bett, um dann zu sagen: „Ich muss mal eben in die Küche ...“ Nach ein paar Minuten kommen Sie wieder zurück. Und so weiter. Wich-

tig ist, dass Sie zurück sind, bevor Ihr Kind weint. Dieses Programm gibt ihm Sicherheit und zeigt: Mama kümmert sich um dich, auch wenn sie kurz weg ist. Wenn es klappt, schläft das Kind nach dem fünften oder sechsten Mal, ehe Sie ins Zimmer zurückkommen. Nach einigen Tagen können Sie etwas länger wegbleiben. Bald schlummert Ihr Kleines hoffentlich gleich ein, wenn Sie aus dem Raum gehen.

Das Besondere: Ideal für Mütter und Väter, denen die beiden ersten Methoden zu rigide sind und die ihr Kleines nicht so lange schreien lassen wollen.

DER WEG ZU RUHIGEN NÄCHTEN ▶ Ganz gleich, welches Schlaftraining Eltern wählen und wie lang die Auszeit dauert: Wichtig sind vor allem die Regelmäßigkeit und Konsequenz. Das erfordert Durchhaltevermögen, minimum drei Nächte, manchmal auch ein, zwei Wochen.