

Christine Rankl

Endlich durchschlafen

Schlafprobleme
verstehen und
lösen



PATMOS

Völlig
überarbeitete
Neuausgabe

Thema Trennung in der Biografie der Eltern, die dann zum mächtigen Einflussfaktor werden. Hier geht es darum, die Gefühlswelt Ihres Kindes zu verstehen und Ihre eigenen Wünsche damit in Einklang zu bringen. Beide Ebenen, sowohl das Handeln als auch die Gefühle sind wichtig, damit Ihr Kind dauerhaft Durchschlafen lernt und ein harmonischerer Familienalltag möglich ist. Hier werden auch erschwerende Umstände wie Alleinerziehung, Zwillingenkinder oder nächtliches Stillen in der Altersgruppe ab etwa acht Monaten berücksichtigt.

An dieser Stelle danke und denke ich an Pia, Philip, Melanie, Sophia und all die Kinder, deren Geschichten in diesem Buch das Problem von Schlafstörungen verdeutlichen. Sie und ihre Eltern und all die

Hunderte Familien, mit denen ich gearbeitet habe, sowie Dr. Christl Fritsche lehrten mich eine Menge über kleine Kinder, große Leute und das Spiel vom Sich-trennen-Können und Wieder-vereint-Sein.

Speziell widmen möchte ich dieses Buch dem großartigen Team der Säuglingspsychosomatik mit integrierter Schreiambulanz und Tagesklinik am Wiener Wilhelminenspital, geleitet durch Dr. Josephine Schwarz-Gerö. In jahrzehntelanger interdisziplinärer Arbeit haben wir zu einem veränderten Verständnis von der Beziehung von Säuglingen und Kleinkindern zu ihren Eltern gefunden und dies auch in unserer alltäglichen Arbeit in der Säuglingspsychosomatik umsetzen können. Nicht zuletzt aus diesem Verständnis heraus

wurde dieses Buch »geboren«.

Ja, und natürlich danke ich meinen beiden Söhnen Bernhard und Matthias, die wunderbar schnell einschliefen, wenn wir im Kinderzimmer blieben – und, wie so viele kleine Kinder, verlässliche Nachtgäste im elterlichen Schlafzimmer bis ins Kindergartenalter hinein waren. Und ihrem geduldigen Papa, meinem Mann Christian.

Christine Sonn-Rankl, Wien 2016

1. Altersgemäße Entwicklung des Schlafs – und wie Sie Ihr Kind unterstützen können

Die folgenden Unterkapitel beschreiben, wie sich auf rein physiologischer Ebene der Schlafprozess entwickelt, was es mit den unterschiedlichen Schlafphasen auf sich hat, wie das Ganze entwicklungspsychologisch zusammenhängt und wie und wodurch in jeder Altersstufe der Schlaf eines Kindes unterstützt beziehungsweise belastet werden kann.

In jeder Altersstufe werden wir uns ein bisschen in die Welt des Kindes hineinversetzen, um so die Innenwelt des Kindes in diesem »sprachlosen« Alter etwas besser verstehen zu lernen. Es werden Fragen wie etwa, wo ein Kind am besten schläft oder wie man ihm das Einschlafen erleichtern kann, für jede Altersstufe beantwortet. Die erwähnten Tipps und Hilfestellungen betreffen generell Kinder der jeweiligen Altersstufe und sind noch nicht als Ursachen beziehungsweise Lösungen von wirklichen Schlafproblemen anzusehen.

Eine Ausnahme bildet jedoch das Neugeborenenalter, da es hier um grundsätzliche Adaptionsprobleme an die Welt geht, die sich meist in einer Kombination von Schrei-, Schlaf- und