

EVE SQUIRES UND GEMMA FRYER
Schlaft schön!



GOLDMANN

Buch

Schlaf ist eines der emotionalsten Themen, vor allem wenn es um Baby- und Kinderschlaf geht. Denn schläft das Baby nicht, schlafen auch die Eltern nicht. Und Schlafmangel kann gefährliche Konsequenzen haben. Eve Squires hat das am eigenen Leib erfahren, als sie mit ihrer 14-monatigen Tochter beinahe einen Autounfall baute – wegen Sekundenschlaf. Sie beschloss, etwas an der Schlafsituation zu ändern, behutsam, liebevoll und ohne Druck oder Entzug von Nähe. Ihre Tochter hat innerhalb von drei Tagen durchgeschlafen. In *Schlaft schön!* gibt sie gemeinsam mit ihrer Schwester Gemma ihr Wissen an übermüdete Eltern weiter und ermutigt sie, starre Annahmen zum Babyschlaf abzulegen und sich von den Erwartungen der anderen zu befreien.

Für erholsame Nächte für die ganze Familie.

Autorinnen

Eve Squires ist Gründerin von »Calm and Bright«, Schlafberaterin und Mutter von vier Kindern. Meist wird angenommen, dass sie Familien mit Schlafproblemen helfen kann, weil ihre vier Kinder perfekte Schläfer sind. Aber das Gegenteil ist der Fall, gerade weil sie auch schon an der Schwelle des Wahnsinns durch Schlafentzug stand, weiß sie zwölf Stunden Schlaf (der Kinder!) zu schätzen – und gibt ihr Wissen mit Liebe und Hingabe weiter.

Gemma Fryer ist ausgebildete Kinderkrankenschwester, aber als sie selbst Mutter wurde, half ihr das nicht. Gemeinsam mit ihrer Schwester Eve hat sie »Calm and Bright« gegründet, weil beide daran glauben und beweisen können, dass Eltern schlaflosen Nächten liebevoll begegnen können und damit das Leben der ganzen Familie ein kleines großes bisschen besser machen.

Eve Squires und Gemma Fryer

Schlaf schön!

GUTE NÄCHTE UND BESSERE TAGE
für Eltern und ihre Kinder von 0–6 Jahren

Liebevolle Schlafbegleitung für
entspanntes Durchschlafen und
erholtes Aufwachen

Aus dem Englischen
von Anu Katariina Lindemann

GOLDMANN

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2022 unter dem Titel »Love to Sleep« bei Orion Spring, London.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autorinnen und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorinnen beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe September 2023

Copyright © 2022 der Originalausgabe: Calm & Bright Ltd

Copyright © 2023 der deutschsprachigen Ausgabe:

Wilhelm Goldmann Verlag, München, in der
Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: Kind/Eltern: FinePic®, München

Redaktion: Oliver Uschmann

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

GS · CB

ISBN 978-3-442-17978-7

www.goldman-verlag.de

Für diejenigen, denen wir das Leben geschenkt und die es uns durch ihr bloßes Dasein hundertfach wieder zurückgegeben haben. Für unsere Kinder: Tilly, Finley, Toby, Sena, Louis, Ted, Kit und Posie. Möget ihr immer den Mut haben, euch in der Welt so zu zeigen, wie ihr wirklich seid, ohne euch verstellen zu müssen.

Es wurde jede Mühe unternommen, um sicherzugehen, dass die Informationen in diesem Buch der Richtigkeit entsprechen. Trotzdem ist es natürlich möglich, dass sie nicht bei jedem anwendbar sind. Deshalb sollte man bei bestimmten Gesundheitsfragen unbedingt professionellen medizinischen Rat einholen, bevor Medikamente oder Dosierungen geändert werden.

Weder der Herausgeber noch die Autorinnen übernehmen rechtliche Verantwortung für Personenschäden, Schäden anderer Art oder Verluste, die sich durch die Nutzung der Informationen in diesem Buch ergeben könnten.

INHALT



Vorwort von Izzy Judd	9
Einleitung	13
Kapitel Eins: Schlaft schön!	45
Kapitel Zwei: Eltern werden	61
Kapitel Drei: Was ist normal?	81
Kapitel Vier: Die große Debatte	103
Kapitel Fünf: Die knallharte Wahrheit über Schlaf	127
Kapitel Sechs: Warum akzeptieren wir schlechten Schlaf?	137
Kapitel Sieben: Die Wichtigkeit von Schlaf	153
Kapitel Acht: Wie Schlaf für deine Familie am besten funktioniert	163
Kapitel Neun: Psychische Schlafhindernisse	193
Kapitel Zehn: Gesundheitliche Schlafhindernisse (physischer Art)	233
Kapitel Elf: Fehlerbehebung	263
Kapitel Zwölf: Der Schlaf und du	311
Kapitel Dreizehn: Die Heilkraft des Schlafs	331
Hilfsmittel und Ressourcen	345
Danksagung	355
Über die Autorinnen	357
Hilf uns, die nächste Generation von Lesern zu schaffen	359
Sachregister	361
Anmerkungen	366

VORWORT



Der Schlaf war schon seit meiner Kindheit meine größte Herausforderung. Und später, als ich selbst Mutter wurde, wurde er zu meiner größten Prüfung.

Als ich noch ein kleines Mädchen war, schlief ich lange Zeit mehr schlecht als recht und war darauf angewiesen, dass meine Eltern ebenfalls zu Hause waren, damit ich überhaupt einschlafen konnte. Ich fürchtete mich, wenn ich ohne sie oder meine Brüder schlafen gehen musste, und wollte nicht, dass meine eigenen Kinder auch so eine Erfahrung machen mussten.

Als ich dann Mutter wurde, wollte ich sichergehen, dass sich meine Kinder nicht genauso fühlen mussten, wie ich mich damals gefühlt hatte: allein und ängstlich in der Nacht, wenn meine Eltern nicht da waren. Sie sollten sich stärker, sicherer und geborgener fühlen, wenn es ums Schlafen ging.

Sie waren zwei und vier Jahre alt, als wir anfangen, *Schlaf schön!* zu nutzen. Meine vierjährige Tochter Lola wachte nachts manchmal auf, weshalb es auch kein Wunder war, dass sie sich tagsüber oft weinerlich und quengelig zeigte. Bevor wir mit dem Schlaftraining begannen, kamen ihre Tränen oft wie aus heiterem Himmel.

Bei Kit war es genau umgekehrt, er war eher aufgedreht als niedergeschlagen. Meistens kämpfte er gegen den Schlaf an: beim Mittagsschlaf, beim Zubettgehen, in der Nacht und beim frühen Aufwachen. Zu Spitzenzeiten wachte er sechs- bis achtmal pro Nacht auf! Was das für Auswirkungen auf ihn hatte, war unübersehbar. Manchmal war er dermaßen müde, dass er nicht mal mehr richtig gehen konnte, ohne über seine eigenen Füße zu stolpern. Es war schlimm, das mitansehen zu müssen. Ich fühlte mich völlig hilflos.

Aber es waren nicht nur Lola und Kit, die unter dem Schlafmangel in unserer Familie zu leiden hatten. Wenn ich müde bin, verhalte ich mich oft völlig unvernünftig. Ich bin dann gereizt, wütend und stehe kurz vor dem Burnout. Mein Körper macht mir klar, dass ich dringend etwas ändern muss, alle Alarmglocken schrillen. Ich bin dann nicht mehr in der Lage, richtig zu funktionieren, und verliere als Mutter, Ehefrau, Tochter oder Freundin oft meine Fähigkeit, mit anderen geduldig und mitfühlend zu sein. Ganz zu schweigen davon, dass ich auch keine Energie mehr besitze, um mich um meine eigenen Bedürfnisse zu kümmern. (Ich habe bis jetzt noch keinen einzigen erschöpften Elternteil kennengelernt, der dazu in der Lage gewesen wäre.)

Bevor ich zum ersten Mal auf *Schlaf schön!* stieß, kämpfte ich mich durch mein Leben, trotz aller Warnsignale. Ich hatte keine Ahnung, was ich tun oder an wen ich mich wenden sollte. Stattdessen machte ich – wie so viele andere auch – einfach weiter wie bisher, in dem Glauben, dass Schlafmangel zum Elternsein eben dazugehört.

Wie falsch ich doch lag!

Das erste Mal, als Eve und ich uns miteinander unterhielten, überkam mich ein beruhigendes Gefühl, dass alles wieder gut

werden würde. Es kam mir so vor, als ob ich die Erlaubnis erhalten hätte, auf mein Bauchgefühl hören zu dürfen. Endlich wurde ich gehört! Ich fühlte mich stark, als ich merkte, dass ich tatsächlich die Fähigkeit besitze, die Schlafprobleme bei uns zu Hause selbst in den Griff zu bekommen. Ich brauchte lediglich die richtigen Hilfsmittel, und genau die bekam ich, als ich begann, mit Eve und Gem zusammenzuarbeiten.

Innerhalb einer überraschend kurzen Zeit bekamen Lola und Kit endlich die Ruhe, die sie so dringend brauchten. Von nun an schliefen sie jede Nacht elf oder zwölf Stunden, wozu sie laut Eve sowieso in der Lage waren. Dadurch wurden sie friedlicher, wachten später auf als sonst und waren sichtlich ruhiger. Eine riesige Veränderung für die ganze Familie!

Wenn ich dir erzähle, dass *Schlaft schön!* mein Leben von Grund auf verändert hat, dann tue ich das aus tiefstem Herzen. Bist du ein Elternteil, bei dem es zu Hause Probleme mit dem Schlafen gibt, oder fürchtest du dich sogar vor dem Moment, in dem du die Kinder zu Bett bringst, dann ist dieses Buch genau das Richtige für dich!

Elternschaft ist schon schwer genug, auch ohne dass man jeden Tag völlig erledigt in den Tag startet. Es ist wichtig, dass Eltern wissen, dass es da draußen Hilfe für sie gibt und noch eine andere, neue Methode existiert.

Dieses Buch ist wie ein Zauberstab für Eltern auf der ganzen Welt, die mit ihren Nerven am Ende sind.

Es freut mich sehr, dass Eves und Gems Botschaft endlich auch diejenigen erreichen wird, die es am dringendsten brauchen. Also nutze die Worte in diesem Buch gut. Deine Zukunft liegt in deinen Händen – mit der Hilfe dieser beiden Schlafengel!

In Liebe,

Izzy

EINLEITUNG



Wenn du diese Worte liest, fallen dir vielleicht beim Lesen vor lauter Müdigkeit die Augen zu. Wenn du diese Worte hörst, sind deine Ohren vielleicht schon seit Langem taub für Schlafversprechen. Oder du bist bereits dermaßen erschöpft, dass dein Rücken schmerzt, dein Geist wie benebelt ist, deine Energie aufgebraucht und deine Hoffnung auf ein ausgeruhtes Leben immer mehr verblasst. Vielleicht ist die Vorstellung davon für dich mittlerweile längst wie ein schlechter Scherz, und es kommt dir eher wie ein billiger Werbespot vor als wie etwas, das tatsächlich in greifbarer Nähe ist.

Oder du hast dich inzwischen schon so sehr an schlechten Schlaf gewöhnt, dass du sogar glaubst, es sei dein Schicksal, dass es anstrengend sein soll und du es selbst in den Griff bekommen musst, indem du dich einfach nur zusammenreißt. Vielleicht hat dir die Erschöpfung ja auch bereits jeglichen Optimismus und jede Hoffnung geraubt, sodass das Gerede über besseren Schlaf für dich nichts weiter ist als absoluter Blödsinn. Dass es, selbst wenn es möglich wäre, bestimmt nicht für dich gilt, weil mit dir oder deinem Baby irgendwas nicht in Ordnung ist.

Wenn du noch nicht zu den erschöpften Eltern gehörst, dann bist du es vielleicht bald und du möchtest unnötigen Schlafentzug vermeiden, indem du von Anfang an die Grundlagen für gesunden Schlaf legst.

Es kann aber auch sein, dass du dieses Buch liest, obwohl du eigentlich Bedenken gegenüber Schlaftraining hegst, weil du schlechte Dinge darüber gehört hast.

Wird bei so etwas nicht das Gehirn des Babys mit Cortisol durchflutet? Ist das nicht total egoistisch? Und vermittelt es deinem Kind nicht die Botschaft, dass es so viel schreien kann, wie es will, du aber trotzdem nicht kommen wirst? Bekommt es dann nicht den Eindruck, dass seine Bedürfnisse keine Rolle spielen? Hat so etwas nicht negative Auswirkungen auf das Gehirn, den Körper und auf spätere Beziehungen bis ins Erwachsenenalter? War es nicht so, dass Babys noch gar nicht die Fähigkeit besitzen, sich selbst zu beruhigen?

Aber ganz egal, wer du bist oder aus welchen Gründen du dieses Buch liest: Es wird dir Freiheit schenken. Auf diesen Seiten findest du einschränkende Überzeugungen und Verhaltensweisen, die unterbrochene Schlafzyklen um Jahre länger aufrechterhalten, als es nötig wäre!

Wir sagen dir, was zu den Dingen gehört, die Eltern zu lange in diesem Zustand der Müdigkeit festhalten. Du wirst lernen, den Lärm auszublenden, auf deine eigene Art zu schlafen und dich frei zu machen, um dein Leben so zu führen, wie du es möchtest. Du wirst so viel Vertrauen in deine eigenen Fähigkeiten bekommen, dass du in der Lage sein wirst, das Schlafverhalten deines Kindes selbst in Ordnung zu bringen, und das in jedem Alter und in jeder Phase seines Lebens. Und du wirst dies mit Leichtigkeit und Neugierde tun anstatt voller Angst und Schrecken.

Stell dir jetzt kurz vor, dass wir dir einen Zettel überreichen, auf dem die genaue Anzahl von Minuten, Stunden, Tagen, Wochen, Monaten und vielleicht sogar Jahren steht, die du bereits durch schlechten Schlaf verloren hast. Und jetzt stell dir vor, wie du dich in dieser Zeit gefühlt hast. Bist du in diesen fürchterlichen Nachtstunden nervös auf und ab gegangen? Hast du im Internet verzweifelt nach Antworten gesucht? Hast du geschrien, bis du gesehen hast, wie die kleinen Lippen zitterten, und danach quälte dich das schlechte Gewissen? Hast du dein Kind mit zusammengebissenen Zähnen ins Auto oder in den Kinderwagen gesetzt, um dadurch ein Nickerchen zu erzwingen? Hast du es, als du es umarmt hast, noch fester an dich gedrückt als sonst, damit es die Tränen in deinen Augen nicht sehen konnte? Fragst du dich manchmal, ob du den Verstand verloren hast? Warum hat es eigentlich immer den Anschein, als ob du viel mehr kämpfen würdest als alle anderen? Warum verdammt noch mal kriegst du nicht endlich mal heraus, wie man das richtig macht?

Und jetzt stell dir vor, dass du deine Zeit und Energie auf etwas anderes konzentrieren kannst – auf Menschen, Orte und Dinge, die dir am wichtigsten sind. Stell dir vor, dass du nicht nur die Zeit zurückbekommst, sondern auch ausgeruht genug sein wirst, um wieder Spaß zu haben und wirklich präsent zu sein.

Trau dich einfach und stell dir dein zukünftiges Ich vor. Vielleicht siehst du eine Frau, die ihr Kind verspielt und mit einem Strahlen im Gesicht auf der Schaukel anschubst anstatt mit zusammengebissenen Zähnen und einem glasigen Blick. Vielleicht fühlt sie sich gut – mit sich selbst und ihrer Mutterrolle. Vielleicht macht ihr auch das Kochen für ihre Familie eher Freude, als dass es ihr Kopfschmerzen bereitet, und

sie führt ein Leben in Dankbarkeit und Hoffnung, mit Verspieltheit und Präsenz. Vielleicht kann sie, obwohl das Leben manchmal wirklich beschissen ist, trotzdem jeden Tag – nach einem guten Nachtschlaf – neu beginnen.

Wie fühlt sie sich? Wie sieht sie aus? Was sind ihre Träume?
Wozu ist sie in der Lage?

Der Unfall

Alles begann vor zwölf Jahren, als ich mit meinem Baby einen Autounfall hatte.

Mein zehn Monate altes Kind schlief nie länger als zwei Stunden am Stück und wurde immer noch regelmäßig wie ein Neugeborenes gestillt, obwohl es fast schon im Kleinkindalter war. Der wenige bis gar kein Schlaf hatte verheerende Auswirkungen auf meine physische und psychische Gesundheit. Die Erschöpfung hatte Spuren hinterlassen – an Körper und Geist.

Ich war total übermüdet, aber es war noch mehr als das. Aufgrund des Schlafmangels zuckten meine Augenlider ständig, und die blauen Flecken an meinem Körper waren ein Hinweis darauf, dass ich mich regelmäßig irgendwo stieß, weil mein Gehirn nicht schnell genug reagierte, um Entfernungen richtig abzuschätzen. Wenn ich Treppen hochstieg, geriet ich schnell aus der Puste, und meine Arme schmerzten sogar beim Wäschezusammenlegen. Regelmäßig vergaß oder verlor ich irgendwas, wie zum Beispiel meine Schlüssel oder mein Telefon (das ich während des Suchens oft sogar in der Hand hielt). Mehr als einmal verlor ich ein Kind für ein paar Momente aus den Augen.

Zurückblickend lässt sich sagen, dass es wohl nur eine Frage der Zeit war, bis etwas Schlimmes passieren würde.

Der Unfall war letztendlich der Auslöser für die Veränderung, von der mir nicht ganz klar gewesen war, dass ich sie wirklich dringend brauchte. Aber jetzt blieb mir gar nichts anderes übrig, als das Schlafverhalten bei uns zu Hause in Ordnung zu bringen, wenn ich meine Familie vor dem gefährlichen Weg bewahren wollte, den wir bereits eingeschlagen hatten. Tief in meinem Inneren wusste ich, dass es so nicht weitergehen konnte und es höchste Zeit war, dass ich etwas unternahm. Innerhalb von nur drei Tagen, in denen ich meine eigene liebevolle und schnell funktionierende Methode entwickelte (weil ich keine einzige finden konnte, die meiner Meinung nach sanft genug war), schlief mein Baby, das sich sonst immer dagegen sträubte, zwölf Stunden pro Nacht. Und zwar *jede* Nacht!

Ich war überglücklich, aber gleichzeitig auch geschockt, weil ich es nicht glauben konnte, dass zwölf Stunden Schlaf (der Stoff, aus dem die Träume aller müden Mütter sind) die ganze Zeit so nah gewesen waren! Ich konnte es mir nicht verkneifen, darüber nachzudenken, wie anders unsere Erfahrungen im ersten Lebensjahr meiner Tochter wohl gewesen wären, wenn ich damals schon gewusst hätte, dass es auch noch eine andere Methode gibt!

Als die zwölfstündigen Nächte (und zweistündigen Nickerchen) zur Gewohnheit wurden, erhellte das mein Leben ungemain! Erfüllt von einem überwältigenden Gefühl der Sinnhaftigkeit, fühlte ich mich geradezu verpflichtet, auch anderen verzweifelten Eltern zu helfen. Deshalb gab ich dem örtlichen Gesundheitsteam meine Telefonnummer mit der Bitte, sie jedem weiterzureichen, der Hilfe brauchte – also allen überfor-

dertern Eltern, die sich abkämpften und nicht wussten, wo sie anfangen sollten.

Innerhalb weniger Monate sprach es sich herum, dass es da so eine Frau gab, die zu den Leuten nach Hause kam und ihren Kindern innerhalb weniger Nächte beibrachte zu schlafen. Und dann begannen die Telefonleitungen heiß zu laufen!

Im Laufe der Zeit gab es immer mehr Familien, die – wenn ich sie wieder verließ – an der Türschwelle standen und mir mit strahlenden Gesichtern hinterherwinkten, aufgrund der wenigen Tage, in denen sie endlich Schlaf gefunden hatten.

Als die Nachfrage nach Schlafhilfe irgendwann meine Möglichkeiten überstieg, rief ich meine Schwester Gem an und fragte sie, ob sie mir »eine Weile« unter die Arme greifen könnte. Gem war damals eine praktizierende Kinderkrankenschwester und hatte nicht vor, jemals etwas anderes zu tun, willigte aber trotzdem ein. Sie versprach, mir zu helfen, bis nicht mehr ganz so viel los wäre. Aber das passierte nie.

Damals ahnte sie nicht, dass ihr Angebot, mich zu unterstützen, sie zu ihrem wahren Lebensweg führen würde, als sie sich mit ihrer großen Schwester auf Schlafmission begab.

Heute

Zwölf Jahre später blicken wir voller Stolz auf unser achtköpfiges Frauenteam, unter denen es drei NHS-Kinderkrankenschwestern, eine leitende klinische Psychologin und eine integrative Therapeutin gibt.

Wir sind vor allem für unsere lebensverändernde Verbesserung des Schlafverhaltens bekannt und unseren behutsamen und schnell funktionierenden Ansatz.

Bei uns geht es darum, dass wir uns von deinem Kind und nicht von der Uhr leiten lassen. Wir sind nicht der Ansicht, dass Schlaf nach einem strengen Plan verlaufen muss, damit er gesund ist. Unserer Meinung nach geht es beim Schlafen einzig und allein darum, dass es überhaupt stattfindet!

Unsere Methode wird oft als der »glückliche Mittelweg« bezeichnet, der frei von einschränkenden Routinen ist. Stattdessen gibt es bei uns Pläne, die erfolgreiche und dauerhafte Resultate erzielen. Unser Lebenswerk besteht nicht darin, Familien vor der Erschöpfung zu retten, sondern ihnen die Hilfsmittel zu geben, damit sie selbst aktiv werden und etwas verändern können. Wir helfen ihnen dabei, Schlaf als etwas Ganzes zu betrachten, indem wir uns die Schlafgeschichte jeder einzelnen Familie anhören sowie alles über den steinigen Weg, der sie letztendlich zu uns geführt hat.

Um ungestörten Schlaf überhaupt erst möglich zu machen, müssen wir zuerst die emotionalen und psychologischen Probleme verstehen, die bei jeder Familie ganz unterschiedlich und individuell sind. Nachdem unsere Kinderkrankenschwestern eine ausführliche Einschätzung abgegeben haben, empfehlen wir den Eltern einen Plan, wenn (und nur wenn!) wir glauben, dass dieser das Potenzial hat, das Schlafverhalten des Kindes vollkommen zu verändern.

Mit der Familie sprechen wir dann darüber, ob sie nur einen Plan oder auch eine Eins-zu-eins-Betreuung brauchen. Wir haben eine klare Parallele gefunden – zwischen der Art und Weise, wie wir die Eltern anleiten, und der Art, wie sie, unserer Meinung nach, ihre Kinder anleiten sollten. Unser Weg ist fürsorglich, intuitiv und funktioniert schnell. Letzten Endes erfordert Schlafunterricht Vertrauen – sowohl von uns als auch von den Eltern. Da wir unser volles Vertrauen in ihre Fähig-

keiten setzen, dass sie das Schlaftraining mit ihren Kindern selbstständig durchführen können, bitten wir sie, das Gleiche für ihren Nachwuchs zu tun und ihm ebenfalls ihr Vertrauen zu schenken.

Es war mir eine große Ehre miterleben zu dürfen, dass 5.000 Familien auf der ganzen Welt die heilende Kraft des Schlafs nutzen und das Leben führen, das so etwas mit sich bringt. Und zu sehen, wie Mütter und Väter ihre Kinder mit einer neugefundenen Geduld und mit einem Gefühl der Ruhe, Verbundenheit und Frieden erziehen, ist ohne jeden Zweifel die größte Ehre überhaupt!

Von der Passivität zur Aktivität

Ratschläge zum Thema »Schlaf in den ersten Lebensjahren« sind oft widersprüchlich, verwirrend und lassen viele Eltern in einem trostlosen, öden Niemandsland zurück – einem Ort der Untätigkeit und Stagnation. Wenn wir nicht wissen, wohin wir gehen sollen, treten wir auf der Stelle. Und wer will schon so ein Leben führen?!

Dieses Buch wird dir dabei helfen, aus der Untätigkeit auszubrechen und ohne zu zögern vorwärtszugehen. Du wirst tief unter die Oberfläche des Kinderschlafs tauchen und dabei einen Schatz freilegen: deine eigene Intuition. Diese wird dir dabei helfen herauszufinden, was wirklich hinter dem schlechten Schlaf steckt, mit dem du ständig zu kämpfen hast, sodass du endlich auf deine eigene Art und zu deinen eigenen Bedingungen vorankommen kannst.

Du musst nicht mehr länger kraftlos durch den Nebel eines zerrütteten Lebens stolpern. Du und dein Kind seid es wert,

dass ihr jeden Tag die Chance bekommt, euch zu erholen und wieder neue Kräfte zu tanken!

Dieses Buch wird deine Fackel sein, wenn du dich selbst navigierst – weg von den dunklen Tagen der Erschöpfung und hinein ins helle Licht eines erholten Familienlebens.

Wer wir sind

Nun ist vielleicht ein guter Zeitpunkt gekommen, um dir ein bisschen über uns zu erzählen – deine treuen Begleiterinnen auf deiner Suche nach besseren Nächten und glücklicheren Tagen.

Wir wurden als Eve Marie und Gemma Katharine Phillips im Jahr 1981 und 1982 geboren. Wir wuchsen in einer Küstenstadt im Süden von Devon auf – mit unserer Mutter Pauline, unserem Vater David, unserer jüngeren Schwester Beth, unserem Bruder Dom und unserer Ziege Mandy.

Wir hatten eine glückliche Kindheit mit warmen Cornflakes (dank Mandy!) und einer Kaulquappenzucht aus dem Fluss am Ende unseres Gartens. Es gab handgeschriebene Eintrittskarten für Familienvorstellungen vor dem Kaminsims im Wohnzimmer und viele Anschubser bis zum Himmel auf der Baumschaukel, auf der wir mit ausgestreckten Beinen saßen, unsere Gesichter blinzelnd der Sonne zugewandt und unsere Haare wild im Wind wehend. Mit unseren kleinen Füßchen schlüpfen wir in Mamas Schuhe mit den hohen Absätzen und klickerten damit über den rissigen Betonweg in unserem Garten, um Hühnereier zu holen. Wir benutzten eine Geheimsprache namens »Haigy Paigy«, und jeden Dienstag gab es Toffee-Äpfel beim viktorianischen Abend in unserem Stadtviertel. Und

es gab viele Tanzstunden. Wir verbrachten eine Kindheit voller Liebe.

Erst jetzt als Erwachsene erkennen wir, wie glücklich wir damals waren. Jedes Kind auf dieser Erde hat es verdient, für das, was es ist, bedingungslos geliebt zu werden und mindestens einen Menschen zu haben, dessen Glaube an dieses Kind und an dessen Fähigkeiten grenzenlos ist.

Genau das haben unsere Mutter und unser Vater getan. Wir hatten großes Glück, Eltern zu haben, die so fest an uns und unsere Fähigkeiten glaubten. Sie brachten uns bei, dass nichts unmöglich ist, wenn wir nur dazu bereit sind, uns anzustrengen, um es zu erreichen.

Die Art und Weise, auf welche wir großgezogen wurden, hat nicht nur die Erziehung unserer späteren acht Kinder beeinflusst, sondern war auch der Ursprung von allem, was wir in *Schlaf schön!* tun.

Eves Geschichte

Wie Milliarden anderer Eltern vor mir, ließ mich die Geburt meines ersten Kindes einen gnadenlosen Weg des Schlafmangels entlangstolpern. Gehorsam akzeptierte ich den allgemeinen Glauben, dass die ersten Jahre der Elternschaft hart sein sollten und dass Schlaf zu opfern – bis mindestens zum dritten Lebensjahr – völlig normal war. Ich glaubte (und glaube es immer noch), dass es als Mutter meine Hauptaufgabe ist, mein Kind zu einem emotional sicheren und mitfühlenden Wesen zu erziehen. Soweit ich das beurteilen konnte, war der einzige Weg, das zu tun, jedes Bedürfnis meines Babys zu erfüllen – egal ob bei Tag oder Nacht. Wenn es mich brauchte (oder meine Brüste!), würde ich zu Hilfe eilen. Während es eine Quälerei darstellte, mit

Resten von unruhigem Schlaf irgendwie über die Runden zu kommen, war das dennoch ansprechender, als ein emotional verletztes Kind zu haben, das ich bekäme, wenn ich es wagen würde, Schlaftraining mit ihm zu machen. Zumindest glaubte ich das. Deshalb stillte ich zehn qualvolle Monate lang mein Erstgeborenes alle ein bis zwei Stunden, bei Tag und bei Nacht. Die Kavallerie (meine Brüste) wurde gerufen, wenn meine Tochter traurig, müde oder gelangweilt war, wenn sie Schmerzen hatte, wenn ihr heiß oder kalt war, wenn die Angst sie plagte, sie frustriert war oder ein Nickerchen brauchte. Oh, und natürlich wenn sie Hunger hatte! In den nächsten sechs Jahren hatte ich das große Glück, drei weitere Babys zu bekommen (und noch viel weniger Schlaf). Im Sommer 2015 hatte ich ein Neugeborenes, ein 18 Monate altes Kleinkind, ein vier- und ein sechsjähriges Kind. Es war so brutal, wie es sich anhört. Mit unruhigem Schlaf, der mich schonungslos viele Wochen lang Nacht für Nacht heimsuchte, alle vier Kinder zu Hause wegen der Schulferien. Es fühlte sich an, als befände ich mich in einem wilden und eigenwilligen Meer mit hohen Wellen, die über mich hereinbrachen. Jedes Mal, wenn ich aufstand, wurde ich von einer neuen Welle umgeworfen, bevor ich überhaupt nach Luft schnappen konnte. Ich war am Ertrinken. Eines Tages schickte ich eine verzweifelte Nachricht an meine engsten Freunde, in der stand »BITTE HELFT MIR« und »Mir geht's nicht gut. Ich muss es einfach mal laut sagen. Ich weiß nicht, wie ich das schaffen soll?! Könnte bitte jemand kommen und mir das Baby abnehmen, damit ich wenigstens mal zwei Stunden schlafen kann? Ich mache mir langsam Sorgen um mich selbst.« Und meine Freunde kamen und versammelten sich um mich. Eine brachte mir

selbstgekochtes Essen. Eine andere sprach mir gut zu, das Baby zu stillen, und nahm es mit, bis zur nächsten Fütterung. Eine andere fegte den Boden und wusch eine Ladung Wäsche. Eine ging mit den größeren Kindern für ein paar Stunden in den Park. Ich konnte endlich schlafen. Als ich aufwachte, fühlte ich mich besser, klarer und voller Hoffnung. Das Problem war zwar nicht aus der Welt, aber an dem Nachmittag waren meine Freunde definitiv meine Rettung gewesen.

Der kurze Schlaf brachte mich wieder auf die Beine, doch es dauerte nicht allzu lange, bis eine neue Welle der Erschöpfung über mich hereinbrach. Die unruhigen Nächte waren unbarmherzig und unnachgiebig. Sie waren gnadenlos, auch wenn ich es laut sagte, dass ich nicht mehr konnte. Gerade als ich dachte, dass meine Schlafprobleme nicht noch schlimmer werden könnten, kam eine weitere Höllennacht. Manchmal fühlte es sich so an, als ob sich die Kinder zusammen gegen mich verbündet hätten oder das Universum mir feindlich gesinnt sei. Ich fragte mich, was ich getan hatte, um so etwas zu verdienen. In den Nächten, in denen mehr als eines der Kinder wach war, bekam ich weniger als zwei Stunden unruhigen Schlaf, weil ich die ganze Zeit zwischen ihnen hin und her laufen musste. Und selbst wenn sie schliefen, konnte ich es oft trotzdem nicht. Einschlafen war nie das Problem, aber jedes Mal, wenn ich nachts aufwachte, machte mich das dermaßen unruhig, dass ich nur mit Mühe und Not wieder einschlafen konnte, weil mein Kopf vor lauter Anspannung dröhnte.

Zu wenig Schlaf über einen zu langen Zeitraum hinweg hatte mich zu einem Schatten meiner selbst gemacht. Ich bin von Natur aus lebhaft, voller Energie und optimistisch,

aber so langsam wurde das Leben förmlich aus mir herausgesaugt. Für jemanden mit ungeschulten Augen sah ich nicht allzu anders aus als sonst (abgesehen von den dunklen Augenringen und meinem gequälten Blick). Ich war gut darin zu sagen, wie »toll« alles war. Unsere Tante Beni, die als Psychotherapeutin arbeitet, macht immer Witze darüber, dass »toll« in Wirklichkeit für Folgendes steht:

abgefickt
unsicher
neurotisch
emotional

Und das traf dann wohl auch auf mich zu! Meine Augen waren gerötet, flehend und leer. Ich weinte oft. Manchmal ohne ersichtlichen Grund. In dem Jahr fingen auch meine Rückenschmerzen an (von den vielen Stunden, in denen ich mit gebeugtem Rücken vor dem Kinderbettchen stand). Diese Schmerzen quälten mich viele Jahre. Emotional war ich völlig durch den Wind: weinerlich, bissig, launisch und entweder komplett losgelöst oder in meinen Gefühlen gefangen. Manchmal war ich dermaßen wütend, dass ich sogar vor mir selbst Angst bekam. Damals wusste ich nicht, was ich heute weiß: dass postpartale Wut in den ersten Jahren neben – oder unabhängig von – postnatalen Depressionen auftreten kann. Bei Eltern, die unter postpartalen Wutanfällen leiden, kann es dazu kommen, dass sie schreien, fluchen, schlagen, Dinge werfen oder zerbrechen, gewalttätige Triebe oder Gedanken verspüren oder sich von unberechenbaren Emotionen überschwemmt fühlen. Solchen Gefühlsausbrüchen folgen oft eine tief sitzende Scham und

Schuldgefühle. In den ersten Lebensjahren meiner Kinder litt ich unter postpartaler Wut. Ich ertappte mich oft dabei, dass ich schlimme Dinge sagte oder tat, ohne die Selbstbeherrschung aufbringen zu können, mich zusammenzureißen. Ich konnte die schrecklichen Dinge hören, die meinen Mund verließen, fühlte mich aber machtlos, sie aufzuhalten, bis meine Familie hinterher vorsichtig aus den Trümmern auftauchte, die meine Worte hinterlassen hatten, und zögernd die weiße Flagge schwenkte.

Ich schrie häufiger, als ich gern zugeben würde. Einmal machte ich einen Lichtschalter kaputt, weil ich voller Wut einen Korbstuhl gegen die Wand schleuderte. Manchmal ertappte ich mich dabei – wenn ich explodierte, was oft ohne Vorwarnung geschah –, dass ich Ausdrücke benutzte, die mich nur wenige, erholte Monate zuvor noch hätten zusammenzucken lassen. Ich wusste, dass ich mich glücklich schätzen konnte, weil ich vier wunderbare Kinder hatte, aber aufgrund meiner Erschöpfung fühlte sich das oft eher wie ein Fluch an als wie ein Segen. Die Schuldgefühle, die meinen Ärger stets begleiteten, lagen schwer auf meiner Brust. Was wollte ich denn mehr? Warum war ich nicht dankbarer? Warum war ich nicht glücklicher? Warum fiel es den anderen so viel leichter als mir? WAS STIMMTE NICHT MIT MIR?

Aufgrund der durch den Schlafmangel verursachten Hoffnungslosigkeit wünschte ich mir, einen Unfall zu haben und gerade mal so verletzt zu sein, dass ich mich ein oder zwei Tage im Krankenhaus richtig ausschlafen konnte. Ich sehnte mich regelrecht danach, »aus Versehen« die letzten Treppenstufen runterzustolpern. Aber letztendlich konnte ich mich dann doch nicht dazu bringen, so etwas

wirklich zu tun. Nicht weil ich Angst vor den Schmerzen gehabt hätte – physischer Schmerz wäre viel »angenehmer« als der quälende Zustand, in dem ich mich befand. Nein, ich konnte es nicht tun, weil das bedeutet hätte, von denjenigen getrennt zu sein, die die Ursache meiner Erschöpfung waren. Diejenigen, die ich am meisten liebte.

Ich erinnere mich, dass ich meiner sechsjährigen Tochter einmal die Haare büstete, und obwohl ich wusste, dass ich zu grob vorging, war es mir in dem Moment egal. Ein anderes Mal, als mein Sohn eines Nachts zum 67. Mal aus dem Bett aufstand (ja, ich zählte wirklich mit), hielt ich ihn ein bisschen zu fest, als ich ihn wieder zurück ins Bett brachte. Und ich hielt ihn auch etwas zu lange fest. Den Rest der Nacht machte ich mir Vorwürfe. In den frühen Morgenstunden hockte ich auf dem Fußboden neben seinem Bett, als die Vögel draußen bereits zu zwitschern begannen. Meine Tränen tropften auf seine Hand, während er friedlich schlief. Ich fühlte mich wie die schlechteste Mutter der Welt. Und es gab noch andere Male, als die Erschöpfung mich und meine Familie sogar in Gefahr brachte. Ich vergaß, dass das Planschbecken im Garten noch in Betrieb war, als mein Kleinkind draußen spielte. Ich schlief ein, ohne die brennenden Kerzen vorher auszupusten. Ich ließ die Tür des Holzofens offen und ging ins Bett, obwohl ein Kissen ganz in der Nähe lag. Ich vergaß, die Autotür abzuschließen, obwohl meine Handtasche auf dem Beifahrersitz lag. Ich ließ die Haustür sperrangelweit offen (obwohl wir an einer Hauptstraße wohnten). Ich vergaß, die Handbremse anzuziehen. Ich fuhr im Rückwärtsgang in zahlreiche Autos, Pfosten, Tore und Mülleimer. Mein Auto war immer zerkratzt. Das Schlimmste passierte jedoch, als mein zweites Kind gerade zwei Wochen alt war

und einmal im Auto auf der Rückbank schlief. Als ich an einer Kita vorbeikam, die mir gut gefiel, entschied ich, spontan anzuhalten und mich dort umzuschauen, um zu sehen, ob sie vielleicht einen Platz für unser 18 Monate altes Kind freihätten. Während mich die Chefin herumführte, fragte sie mich: »Haben Sie nur das eine Kind?« Zu meinem großen Entsetzen erinnerte ich mich in dem Moment daran, dass ich mitten im Februar meinen zwei Wochen alten Säugling in einem unverriegelten Wagen zurückgelassen hatte. Ohne ein Wort zu verlieren, stürmte ich aus dem Gebäude und auf die Straße, wo ich geparkt hatte. Mein Baby schlummerte friedlich, aber der Gedanke daran, was alles hätte passieren können, versetzt mich auch heute noch in Angst und Schrecken. Jedes Mal, wenn etwas passierte, das irgendwie etwas mit Schlaf zu tun hatte, fühlte ich mich wie eine hoffnungslose, wertlose Versagerin. Wie eine wirklich miese Mutter.

Meine Erschöpfung hatte aber nicht nur Auswirkungen auf mich, sie beeinflusste das Wohlergehen meiner ganzen Familie und der mir wichtigen Menschen. Ich vergaß Verabredungen und andere Termine sowie Leute, die mir am Herzen liegen. Ich schickte meinen Sohn in Schuluniform zur Schule – an einem Tag, an dem sie gar keine tragen mussten. Ich vergaß eine Veranstaltung, auf welcher derselbe Sohn eine wichtige Rolle spielte. Er stotterte, und es war eine große Sache für ihn, vor anderen Leuten zu sprechen. Mir entfiel der Termin komplett, aber es gelang mir nie, sein Gesicht zu vergessen, als er mich abends fragte, wo ich gewesen war.

Es waren Momente wie diese, die mich dazu brachten, mich zu fragen, ob ich überhaupt die Verantwortung für meine vier wunderbaren Kinder haben sollte. Ich war über-

zeugt, dass sie eine bessere Mutter verdient hatten. An den Tagen, an denen ich am erschöpftesten war, glaubte ich, dass es ihnen ohne mich viel besser gehen würde. Mit einer fähigeren Person, die unser Familienschiff steuerte. Ich war mir sicher, dass ich eine Last für alle darstellte. Aber jedes Mal, wenn ich wieder so eine tiefe Scham verspürte, gab es eine Gemeinsamkeit: die Erschöpfung. Sie war in jede Faser und Funktion gedrungen, hatte meine Vernunft und meinen Verstand ausgehöhlt. Ich wusste, dass es der Schlafentzug war, der mein Denken verzerrte und mich daran hinderte, vernünftige Gedanken zu haben. Aber ich konnte einfach keinen Ausweg finden.

Heute, da sich der Nebel gelichtet hat, mache ich mir keine Vorwürfe mehr für die Zeiten, in denen ich mich so verhielt. Ich weiß jetzt, dass alles, was ich damals brauchte, Schlaf war, um die Mutter sein zu können, die unter der ganzen Erschöpfung steckte. Heute bin ich dazu in der Lage, mein altes, erschöpftes Ich in viel Liebe und Mitgefühl zu hüllen. Ich vergebe meinem alten Ich, anstatt es zu verurteilen – für die vielen Fehler, die es gemacht hat. Erschöpfung ist ein schamloser Dieb, der uns alles Gute raubt, wie unsere Hoffnung, Vernunft, Stärke und Entschlossenheit. Und sie hat die Macht, anständigen Müttern vorzugaukeln, sie seien Monster. Doch das ist eine Lüge. Wir sind unendlich fähig und würdig, aber einfach nur zu lange zu müde gewesen.

Erinnerst du dich noch an den Autounfall, von dem ich ganz am Anfang des Buchs erzählt habe? Dieser entscheidende Moment ereignete sich, als ich gerade von einer Babygruppe zurückfuhr, die nur wenige Kilometer von unserem Zuhause entfernt war. Wie immer gab ich mein Bestes,