

Sibylle Lüpold, Hrsg.

1001 kindernacht



Vaternächte

Einschlafen mit Papa – Tipps für Väter

1001kindernacht® 2019

Lieber Papa,

Vater zu sein ist wunderschön, aber es kann auch mit großen Herausforderungen verbunden sein. Während Mütter bereits in der Schwangerschaft, bei der Geburt und danach mehr oder weniger gut unterstützt werden, sind Väter weitgehend sich selbst überlassen. Sie tauschen sich zudem weniger untereinander aus und sind oft schlechter informiert als ihre Frauen.

In unseren Beratungen erleben wir den erfreulichen Trend, dass sich Väter zunehmend an der (nächtlichen) Betreuung ihres Kindes beteiligen möchten und es ihnen genauso wichtig ist, eine sichere Bindung zu ihm aufzubauen. Da sie ihrem Kind, falls es (noch) gestillt wird, nicht die Brust geben können und in sensiblen Situationen (wie zum Beispiel abends oder nachts) von ihm vorerst weniger gut akzeptiert werden als die Mutter, ist es gar nicht so einfach, sich als gleichwertige Bindungsperson einzubringen.

Mit dieser Broschüre möchten wir Dir Wege aufzeigen, wie Du

- Dein Kind in den Schlaf begleiten,
- die Bindung zu ihm stärken und
- Deine Frau/Partnerin* unterstützen kannst.

Dein 1001kindernacht[®]- Team

* In der Folge sprechen wir von Deiner „Frau“ und meinen damit Deine Partnerin / die Mutter Deines Kindes, auch wenn Ihr nicht verheiratet seid.

Mutter-Kind-Bindung – und wo bleibst Du?

Deine Frau und Du habt Euch vielleicht bereits während der Schwangerschaft überlegt, wer sich auf welche Weise um Euer Kind kümmern wird. Wenn Ihr beschlossen habt, seine Betreuung aufzuteilen, werdet Ihr feststellen, dass das zumindest anfangs nicht immer ganz einfach umsetzbar ist. Aufgrund von Schwangerschaft, Geburt und Stillen ist Deine Frau Eurem Kind vorerst viel vertrauter als Du es bist. Es zieht ihren Geruch, ihre Stimme und ihr Gesicht allen anderen Menschen vor und kann sich im Körperkontakt mit ihr am besten entspannen. Dazu kommen, wenn es gestillt wird, ihre leckere Muttermilch und das beruhigende Saugen an der Brust. Für Dich als Vater scheint es viel schwieriger zu sein, eine Bindung zu Eurem Kind aufzubauen.

Wenn alles gut läuft, finden Mutter und Kind nach der Geburt zueinander und vertiefen ihre, in der Schwangerschaft körperlich intensiv erlebte Symbiose, weiter. Diese erste Beziehungserfahrung ist von großer Bedeutung für Dein Kind und das Fundament für alle weiteren Beziehungen. Du bist aber genauso wichtig wie Deine Frau und könntest sie im Notfall auch ersetzen, nur macht es in der ersten Zeit durchaus Sinn, sich als Elternpaar zu ergänzen und nicht zu konkurrieren. Später lässt sich die Betreuung dann immer besser aufteilen.

Anfangs hast Du vielleicht manchmal den Eindruck, es brauche Dich gar nicht. Die Mutter-Kind-Bindung kann aber nur störungsfrei ablaufen, wenn Du für die beiden, im Moment noch sehr verletzbaren Menschen, da bist, für ihre Sicherheit und ihr Wohlergehen sorgst. Dein Kind hat Dich bereits in der Schwangerschaft wahrgenommen, kennt Deine Stimme und interessiert sich im Verlauf seiner Kindheit zunehmend für Dich. Viele Menschen bauen während ihres Lebens eine genauso enge, oder sogar noch engere Bindung zu ihrem Vater auf.

Schwierige Nächte

Die Nächte am Anfang des Familienlebens sind eine Herausforderung. Anfangs schläft Euer Kind noch rund um die Uhr in kleinen Dosen und wacht auch nachts immer wieder auf. Besonders abends neigt es dazu, unruhig zu sein oder zu schreien und lässt sich nur durch Tragen und Stillen beruhigen.

Wenn Deine Frau Euer Kind stillt, bewährt es sich, dass es nahe bei ihr schläft, damit sie es schnell und ohne großen Aufwand an die Brust nehmen kann. So müsst Ihr nicht aufstehen, Euer Kind kann sich leise bemerkbar machen und Ihr kommt alle zu mehr Schlaf. Wenn Euer Kind – nach ca. 3 Monaten – im Leben angekommen ist, werden die Nächte in der Regel ruhiger und manche Kinder schlafen schon einige Stunden am Stück durch. Ist dies bei Euch noch nicht der Fall, dann mach Dir keine Sorgen! Sehr viele Kinder schlafen erst im 2. Jahr durch.

Zwischen 6 und 12 Monaten wachen die meisten Kinder nachts wieder vermehrt auf, ganz egal, ob sie gestillt werden oder nicht. Es liegt nicht daran, dass die Muttermilch zu wenig sättigt oder dass Ihr etwas falsch macht. Vielmehr ist es Bestandteil der ganz normalen kindlichen Entwicklung. Fachleute sprechen von „Touchpoints“, sogenannten Meilensteinen. Was vielleicht schon geklappt hat, wird auf einmal wieder schwieriger, das führt bei vielen Eltern zu Verunsicherung. Damit Du das Verhalten Deines Kindes besser verstehen kannst, ist es wichtig, die dahinterliegenden Ursachen zu kennen.

Mögliche Gründe für das schlechtere Einschlafen und vermehrte Aufwachen sind:

- Die motorische Entwicklung:
Dein Kind lernt im 2. Lebenshalbjahr enorm viel (Aufsitzen, Krabbeln, sich Aufziehen, Laufen, etc...) und verarbeitet alle diese Lernprozesse im Schlaf.
- Die emotionale Entwicklung:
Die Fremdenangst hat ihren Höhepunkt mit ungefähr 8 Monaten. Dein Kind ist auf einmal sehr anhänglich, wendet sich von fremden Menschen ab und braucht nachts vermehrt Eure Nähe. Die Fremdenangst ist eine wichtige Phase im Bindungsaufbau und kann besser überwunden werden, wenn Ihr auf die Bedürfnisse und Ängste Eures Kindes eingeht.
- Zahnen, Schmerzen und Krankheiten.
- Fremdbetreuung, vermehrtes Wahrnehmen der Umgebung und nächtliches Verarbeiten.
- Hunger und Durst können zwar zum Aufwachen führen. Mehrere Untersuchungen haben jedoch gezeigt, dass die „sättigende Flasche“ vor dem Einschlafen nicht zu einem früheren Durchschlafen führt.

Einschlafen an der Brust und nächtliches Stillen

Wenn Deine Frau Euer Kind stillt, schläft es wahrscheinlich gerne dabei ein. Vielleicht befürchtest Du, dass Euer Kind sich eine „falsche Gewohnheit“ aneignet, wenn es nur an der Brust einschlafen kann oder aber Du fühlst Dich unnützlich, weil Du dabei nicht helfen kannst. Diese Gedanken und Gefühle sind verständlich, aber wir können Dir versichern, dass es völlig normal ist, wenn Euer Kind so einschläft. Inhaltsstoffe in der Muttermilch und das beruhigende Saugen helfen ihm, entspannt in den Schlaf zu finden. Mit dem Älterwerden kann es lernen, anders ein- und weiterzuschlafen. Stillkinder möchten oft auch beim nächtlichen Aufwachen an die Brust. Auch das ist völlig in Ordnung, solange es für Deine Frau stimmt. Euer Kind profitiert von jeder Stillmahlzeit und regt gleichzeitig die Milchproduktion an. Ein frühes Durchschlafen ist nicht im Interesse Eures Kindes!

Manche Paare denken, dass die Betreuung des Kindes einfacher aufgeteilt werden kann, wenn sie ihm die Flasche geben. Das Abstillen alleine verändert aber nichts an der Tatsache, dass ein Kind seine Eltern unterschiedlich wahrnimmt. Ein Vater kann, abgesehen vom Stillen, alle Bedürfnisse seines Kindes zuverlässig erfüllen und eine enge Bindung zu ihm aufbauen. Trotzdem reagieren die meisten Säuglinge anders auf ihre Eltern. Untersuchungen haben ergeben, dass Mütter eine Spur schneller auf die Signale ihres Kindes eingehen, sodass dieses mit der Zeit auch bei aktiver Beteiligung des Vaters die Mutter bevorzugt. Das heißt aber nicht, dass die Beziehung des Kindes zum Vater minderwertig ist, nur weil sie anders ist, viel mehr ist sie gerade deshalb so wertvoll, weil sie anders ist. Es kann für Dich sehr frustrierend sein, wenn Du Dein schreiendes Kind längere Zeit herumträgst und nicht beruhigen kannst, während es an der Brust seiner Mutter augenblicklich zufrieden nuckelt. Hab Geduld: Ihr beiden braucht einfach noch Zeit, Euch besser kennenzulernen!

Das Kind im Elternbett

Wie gesagt vereinfacht es Eure Nächte, wenn Euer Kind nahe bei Euch schläft. Ein Säugling ist, da sind sich die Fachleute einig, im 1. Lebensjahr im Elternschlafzimmer geschützter als alleine. Er darf unter sicheren Bedingungen auch bei Euch im Bett schlafen. Siehe: www.1001kindernacht.ch/Eltern/Wissenswertes

Wichtig ist, dass Ihr eine Schlafsituation gestaltet, bei der Ihr alle genug Platz habt und zu möglichst viel Schlaf kommt. Viele Eltern machen den Fehler, davon auszugehen, das gemeinsame Schlafen sei eine vorübergehende Notlösung und verbringen dann mehrere Wochen oder Monate schlecht schlafend auf einer viel zu kleinen Fläche. Seid kreativ und plant langfristig! Sich ein großes Doppelbett zu kaufen oder selbst eine große Schlafläche zu basteln, macht insbesondere auch dann Sinn, wenn mehr als ein Kind geplant ist.

Es gibt verschiedene Arten von Co-Sleeping (gemeinsames Schlafen):

- Die Eltern schlafen im Doppelbett, das Kind im Beistellbett daneben.
- Das Elternbett wird durch ein zusätzliches Einzelbett auf eine Dreierschlafläche erweitert.
- Deine Frau schläft (solange sie noch stillt) mit Kind in Eurem Bett und Du schläfst woanders. Auch wenn Dich diese Idee vorerst abschreckt und Du Dich dabei ausgeschlossen fühlst: Was spricht dagegen, vorübergehend (!) eine Schlaform zu wählen, bei der wenigstens Du gut schlafen und Deine Frau tagsüber entlasten kannst? Es macht keinen Sinn, wenn Ihr Euch beide übermüdet durch den Tag quält!
- Euer Kind schläft auf einer großen Schlafläche im Kinderzimmer, wo Du oder Deine Frau solange bei ihm liegen, wie es Euch braucht.

Vielleicht befürchtest Du nun, dass Euer Kind so nie lernen wird, alleine zu schlafen. Jedes Kind wird aber zunehmend selbständig und ist, wenn es das Schlafen mit positiven Gefühlen verknüpfen kann, bald schon in der Lage, auch alleine zu schlafen.

Das gemeinsame Schlafen kann zudem eine wunderbare Möglichkeit sein, die Bindung zu Deinem Kind zu stärken, gerade wenn Du berufstätig und tagsüber oft weg bist. Die meisten Väter sind am Anfang skeptisch, genießen aber mit der Zeit die nächtliche Nähe zu ihrem Kind.

Letztlich ist es wichtig, dass Deine Frau und Du eine Schlafform finden, bei der Ihr Euch alle wohlfühlt. Dazu beraten wir von 1001kindernacht Euch gerne.

Die Dreier-Beziehung

Bevor Ihr Eltern werdet, wart Ihr nur zu zweit und konntet Eure Zeit spontan gestalten. Zusammen abends weg zu gehen oder zu Hause Eure Zweisamkeit zu genießen, war bestimmt wichtiger Bestandteil Eurer Beziehung. All das kommt im Familienleben für längere Zeit zu kurz und Ihr müsst Euch ganz neu aufeinander einstellen.

Ihr könnt Zeit zu zweit verbringen, wenn Euer Kind schläft. Die meisten Kinder schlafen bald schon in der ersten Nachthälfte tiefer und länger am Stück, andere erwachen immer wieder. Daher kann es anfangs eine gute Lösung sein, Euer Kind in Eurer Nähe schlafen zu lassen. Es wird sich nicht an Eurer Intimität stören. Wenn Ihr Euch dabei jedoch gestört fühlt, schafft eine räumliche Trennung. Vielleicht schläft Euer Kind ausgerechnet in Eurem Bett am besten: der Ort, der bisher für Eure Zweisamkeit gedacht war. Seid erfinderisch und richtet Euch in Eurem Zuhause eine andere "Ecke" ein!

Die meisten Elternpaare stellen fest, dass es zwar nicht sehr romantisch und aufregend erscheint, jedoch hilfreich ist, Zeiten der Zweisamkeit bewusst einzuplanen. Bevor Ihr zusammen gelebt habt, musstet Ihr Euch für ein Date ja auch verabreden.

Die Rund-um-die-Uhr-Bedürfnisse Eures Kindes sind für Euch Eltern zuweilen sehr anstrengend. Im besten Fall könnt Ihr Euch gegenseitig entlasten, dafür fehlt dann die Zeit zu zweit. Es kann sich lohnen, schon bald eine weitere Bezugsperson zu suchen, die sich zuerst in Eurer Gegenwart und am besten in der vertrauten Umgebung regelmäßig um Euer Kind kümmert. Anfangs ist es einfacher, Ihr plant solche Momente tagsüber ein, bis sich Euer Kind von der "Hüteperson" auch zu Bett bringen lässt.

Kein Sex mehr?

Sehr wahrscheinlich kommt Eure Sexualität in der ersten Zeit nach der Geburt zu kurz. Aufgrund der hormonellen und körperlichen Veränderung und wegen der Belastung durch die Mutterschaft hat Deine Frau vielleicht weniger Lust auf Sex. Der intensive Körperkontakt mit Eurem Kind bringt eine gewisse Sättigung mit sich, sodass sie kein Bedürfnis nach zusätzlicher Zärtlichkeit verspürt. Interessanterweise sinkt bei Vätern, die neben ihrem Kind schlafen, der Testosteronspiegel und somit die sexuelle Lust, was vorübergehend sinnvoll sein kann.

Bleibt unbedingt im Dialog und sucht nach möglichen Alternativen zur früheren Intimität! Der größte Sex-Killer ist Müdigkeit. Diese lässt sich nicht dadurch verringern, dass Euer Kind früh alleine schläft (und dann immer nach Euch ruft), sondern dadurch, dass Ihr gute Lösungen findet, wie Ihr nachts zu möglichst viel Schlaf und tagsüber zu möglichst viel Erholung kommt.

Während Männer durch Sex Spannungen abbauen können, interessieren sich Frauen gerade bei Stress weniger für Erotik. Du tust Dir selbst einen Gefallen, wenn Du Deine Frau so gut es geht entlastest und ihr kleine Inseln schaffst, in denen sie in Ruhe ein Bad nehmen oder die Yogastunde besuchen kann. Natürlich hast auch Du ein Anrecht auf Zeiten für Dich: Plant dies gemeinsam und gönnt Euch gegenseitig erholsame Momente. Übrigens sind Männer, die sich liebevoll um ihre Kinder kümmern, für die meisten Frauen sehr attraktiv...

Partnerschaftskonflikte

Eure Partnerschaft verändert sich durch Euer Kind zwar unweigerlich, wird deswegen aber nicht zwangsläufig schlechter. Viele Paare berichten im Nachhinein, dass ihre Beziehung durch die schwierigen Zeiten, die sie durchgemacht haben, letztlich wachsen konnte. Offene und ehrliche Kommunikation ist jetzt wichtiger denn je. Als Mann bist Du eventuell viel direkter als Deine Frau und froh, wenn Du nicht lange rätseln musst, was sie braucht. Dies wiederum ist für Deine Frau eventuell schwierig, da sie vieles als selbstverständlich erachtet und nicht verstehen kann, weshalb Du nicht von alleine darauf kommst. Viele Frauen möchten, wenn sie sich über etwas beklagen, oft nur „abladen“ und brauchen keine Lösungsvorschläge. Dein gut gemeintes Hilfsangebot, sie beim Abstillen oder anderem zu unterstützen, kann genau das Gegenteil davon sein, was sie wirklich braucht. Sie möchte vielleicht nur in den Arm genommen werden.

Vielleicht neigt Ihr dazu, mitten in der Nacht in Streit zu verfallen oder aggressiver als sonst zu sein. Das hängt u.a. damit zusammen, dass der Serotoninspiegel in der Nacht auf seinen Tiefpunkt sinkt und für negative Empfindungen verantwortlich ist. Verschiebt Eure Diskussionen lieber auf den nächsten Morgen!

In einer Lebensphase, in der die Zweisamkeit bei fast allen Paaren zu kurz kommt und Trennungen gehäuft auftreten, ist es von großem Wert, wenn Ihr beide Euch regelmäßig Zeit für Gespräche nehmt und Euch für die Bedürfnisse des anderen interessiert. Und vergesst nicht, dass es in allen Langzeitbeziehungen (auch ohne Kind) zu Krisen kommt.

Die Vater-Kind-Bindung

Je früher und öfter Du als liebevolle Bindungsperson von Deinem Kind erlebt und verinnerlicht wirst, desto besser. Auch wenn Du Dich anfangs bei Bereichen wie Stillen und Einschlafbegleiten nicht oder weniger gut beteiligen kannst, ist Deine Anwesenheit trotzdem von enormer Bedeutung. Untersuchungen haben gezeigt, dass Väter, die von Geburt an präsent sind, auch Jahre später eine bessere Beziehung zu ihrem Kind haben.

Damit Du Dich aktiv an der Kinderbetreuung beteiligen magst, muss Deine Frau Dir dies auch zutrauen. Wenn sie Dir Euer Kind jedes Mal aus dem Arm nimmt, sobald es weint oder ständig neben Dir steht und kontrolliert (oder noch schlimmer korrigiert), was Du gerade tust, verlierst Du die Freude am Vatersein. Erklär ihr, dass Du es auf Deine Weise machst und dass sie Dir vertrauen kann. Es klappt vielleicht nicht auf Anhieb, Du musst ja zuerst herausfinden, was sich bewährt. Möglichkeiten, wie Du Dich um Dein Kind kümmern kannst:

- Tragen
- Kuscheln, Massieren, Baden & Wickeln
- Flasche geben (wenn Deine Frau weg und/oder Euer Kind abgestillt ist)
- Vorsingen & Geschichten erzählen
- Spielen & Herumtoben

Wenn Du die Rolle des nächtlichen Begleiters übernimmst, ist es zu erwarten, dass Euer Kind vorerst unglücklich ist und nach Deiner Frau weint. Das bedeutet nicht, dass es Dich ablehnt: Es würde in der unsicheren Situation der Nacht und des Einschlafens ganz einfach seine Mutter bevorzugen. Viele Väter sind mit dieser Situation überfordert und befürchten, dass es so bleiben wird. Wichtig ist hier aber, dass Du nicht vorschnell aufgibst, sondern Dir und Deinem Kind mehrere Chancen gibst, die gemeinsame Beziehung langsam zu festigen. Nur weil Dein Kind bei Dir weint, heißt es nicht, dass es leidet. Du bist eine enge Bindungsperson und kannst es genauso liebevoll betreuen wie seine Mutter. Mit der Zeit wird es sich auch bei Dir immer besser entspannen können.

Damit Dein Kind bei Dir einschläft, kannst Du es zu Hause herumtragen, mit ihm spazieren gehen oder Dich bequem mit ihm hinsetzen/legen. Streichle es dabei liebevoll und sprich leise zu ihm. Du kannst ihm auch etwas vorsingen. Die tiefe Stimme des Vaters kann für ein Kind sehr beruhigend sein. Wichtig ist, dass Du (auch wenn Dein Kind weint) innerlich ruhig sein kannst. So gelingt es Deinem Kind besser, sich bei Dir zu beruhigen, denn Deine Emotionen übertragen sich nonverbal. Du kannst Dir bildlich vorstellen, Du seiest der stabile Felsen inmitten des wilden Meeres, auf dessen Wellen das Schiffchen (Dein Kind) hin und herschaukelt. Verlässt Du die stabile, entspannte Position, kann Dein Kind keinen Halt an Dir finden. Bleibst Du aber ruhig, indem Du Dich zum Beispiel auf Deine Atmung konzentrierst, hilfst Du damit auch Deinem Kind, zur Ruhe zu kommen.

Ein Kind, zwei Kinder, drei Kinder?

Spätestens, wenn ein zweites Kind kommt, musst und darfst Du Dich in der (nächtlichen) Betreuung des ersten Kindes aktiv einbringen. Es macht Sinn, bereits während der Schwangerschaft nach Lösungen zu suchen, wie Ihr dann als vier-(oder fünf-)köpfige Familie schlafen wollt. Schläft das erste Kind noch nicht (gut) alleine, könnt Ihr im Kinderzimmer eine große Schlaffläche gestalten, wo Du solange beim ersten Kind schläfst, bis es alleine zurecht kommt oder bis dann das zweite Kind (nicht vor dessen 1. Geburtstag) zum großen Bruder / zur großen Schwester zieht. Geschwister, die den Schlafplatz teilen, schlafen in der Regel sehr gut, vermitteln sich gegenseitig Geborgenheit und rufen nur noch selten nach ihren Eltern.

Schlusswort

Vielleicht denkst Du manchmal, dass alles einfacher wäre, wenn Euer Kind abgestillt ist und alleine schläft. Die kindlichen Bedürfnisse nach Nähe und Zuwendung sind nach dem Abstillen und Ausquartieren ins Kinderzimmer aber immer noch dieselben und Ihr müsst dann Alternativen finden, wie Ihr es beruhigen und in den Schlaf begleiten könnt. Dadurch kann es sogar noch anstrengender werden, auch wenn Du Dich vielleicht besser beteiligen kannst. Das Abstillen führt nicht automatisch zu einer intensiveren Vater-Kind-Bindung und das Alleineschlafen des Kindes verbessert nicht automatisch die Paarbeziehung. Ein Kind, das sich sicher an seine Eltern binden kann und dadurch ein gesundes Ur- und Selbstvertrauen aufbaut, wird bald schon entspannt schlafen und zunehmend selbständig sein. Die kindliche (Schlaf)Entwicklung ist ein Reifeschritt und lässt sich nicht beschleunigen. Dein Einsatz von heute lohnt sich langfristig!

Sibylle Lüpold, 2019

www.1001kindernacht.ch

Weiterführende Literatur

- „Schlafen und Wachen“
William Sears 2005
- „Ich will bei Euch schlafen!“
Sibylle Lüpold 2019
- „Vater werden ist nicht schwer? Zur neuen Rolle des Vaters
rund um die Geburt“
Eberhard Schäfer, Michael Abou-Dakn, Achim Wöckel 2008
- „Stillen ohne Zwang“ (Kapitel "Die Rolle der Väter")
Sibylle Lüpold 2014
- "Vom Urvertrauen zum Selbstvertrauen"
Rüdiger Posth 2007

Auf www.1001kindernacht.ch finden Du und Deine Frau unter „Eltern“ ausgebildete Schlafberater/innen in Deutschland, Österreich und der Schweiz, die Euch dabei helfen, eine bindungsorientierte und individuell passende Lösung für Eure Schlafsituation zu finden.