

Erfahrungsbericht von Alex aus Heidelberg: Einschlafproblematik von Viktoria

Meine Tochter Victoria (jetzt knapp 6 Monate alt) schlief schon seit vielen Monaten sehr, sehr schlecht. Sie wachte nachts alle 1-2 Stunden auf. Ich gab ihr jedes Mal die Brust, um sie wieder zum Einschlafen zu bringen, da das am einfachsten funktionierte. Auch tagsüber schaffte sie nie länger als 30 Minuten Schlaf am Stück. Zudem war es jedes Mal ein riesiger Kampf, sie überhaupt zum Einschlafen zu bringen. Sie schrie wie am Spieß und ließ sich gar nicht beruhigen. Letzten Endes habe ich tagsüber bis zu 5 Ausflüge mit dem Kinderwagen gemacht, weil sie sonst gar nicht eingeschlafen wäre. Selbst wenn Victoria nachts dann mal etwas länger am Stück geschlafen hat, lag ich oft todmüde aber hellwach daneben und konnte selber gar nicht mehr schlafen. Es war eine sehr belastende Situation und durch den extremen Schlafmangel war ich mit den Nerven fix und fertig. Ich weinte viel, konnte Victoria gar nicht genießen und war oft wütend auf sie, weil alles so schwer mit ihr war.

Über eine Freundin kam ich zu Tina. Gleich bei Tinas erstem Besuch bin ich innerhalb weniger Minuten in Tränen ausgebrochen. Zum ersten Mal hatte ich jedoch das Gefühl, mich jemandem anvertrauen zu können, der mich nicht verurteilt und bei dem ich meine Gefühle ganz offen legen konnte. Das tat sehr gut. Wir haben erstmal viel darüber geredet, was genau los ist, wie es mir dabei geht, wieviel ich schon alles ausprobiert habe (das aber nichts genutzt hat) und welche Sorgen ich habe.

Tina hat zunächst ein paar Körperübungen mit mir gemacht, damit ich mich wieder entspannen und zurück in meine Mitte finden konnte. Es war sehr angenehm und tat gut. Victoria lag dabei neben uns auf dem Bett. Als sie anfang müde zu werden, hat Tina mich dabei begleitet, sie in den Schlaf zu bringen. Ich nahm Victoria dafür auf den Arm und sie fing prompt an wie am Spieß zu schreien. Dabei setzte bei mir automatisch die Anspannung und das typische Angstgefühl ein, das mich schon so lange begleitete. Tina stand ganz nah bei mir und half mir dann, zu mir zurückzufinden. Durch verschiedenen Körper- und Atemübungen spürte ich in mich hinein und versuchte mich zu entspannen. Anfangs war es sehr schwierig, aber Tina half mir. Als ich gemerkt habe, dass ich endlich loslassen kann, habe ich völlig verblüfft festgestellt, dass Victoria plötzlich ganz ruhig wurde und auf meinem Arm einschlief. Das ist vorher noch nie passiert. Ich hielt sie noch eine Weile so in meinen Armen während sie schlief und Tina begleitete mich dabei, wieder das Positive bei Victoria zu sehen. Was ich alles an ihrer Liebe und welche Gefühle ich für sie habe. Das stärkte die Bindung zwischen Victoria und mir.

In dieser Art haben wir drei Hausbesuche mit Tina gemacht. Dazwischen haben mein Mann und ich fleißig weiter geübt, in die Ruhe zu kommen, zu entspannen und Victoria so auf eine ruhige, liebevolle Weise in den Schlaf zu bringen. Es wurde Stückchen für Stückchen besser bis es nach ca. 3 Wochen „Klick“ gemacht hat und Victoria es sogar geschafft hat, ohne großen Aufwand in ihrem eigenen Bettchen einzuschlafen. Ab dem Zeitpunkt konnte sie dann auch nachts länger am Stück schlafen und schafft nun fast immer mindestens drei, manchmal vier Stunden am Stück. Auch tagsüber schläft sie nun 60 Minuten am Stück. Das wäre beides vorher undenkbar gewesen.

Für uns hat sich dadurch eine ganz neue Lebensqualität eingestellt. Endlich kann ich das Zusammenleben mit Victoria richtig genießen. Der enorme Stress ist verschwunden und ich kann wieder entspannen und auch selbst wieder gut schlafen.

Ich bin Tina sehr dankbar für ihre Hilfe und ihr Engagement. Sie hat uns mit sehr viel Herz begleitet. Endlich hatte ich nicht mehr das Gefühl, als Mutter zu versagen und verurteilt zu werden. Ich konnte mir meine negativen Gefühle von der Seele reden und verstanden werden. Egal was das Problem ist, ich kann nur jedem empfehlen, sich bei solchen Problemen mit

Tina Sauer

EMOTIONELLE ERSTE HILFE

dem Baby nicht zu schämen und Hilfe von jemandem wie Tina zu holen. Das Leben wird dann soviel besser. Danke Tina!! April 2015