

### **Erfahrungsbericht von Barbara aus Heidelberg: Schlafproblem der zehnmönatigen Tochter**

Als meine Tochter zehn Monate alt war, befanden wir uns in einer für mich unerträglichen Situation was das Schlafen meiner Tochter anging.

Sie schlief ausschließlich beim Stillen ein und ließ sich auch nur durch Stillen beruhigen, wenn sie in der Nacht aufwachte. Dies passierte alle zwei bis spätestens drei Stunden. Ich war so ausgelaugt und hatte kaum noch Kraft, die nächtlichen Wachzeiten meiner Tochter auszuhalten.

Es kam immer häufiger vor, dass sie nicht mal mehr an meiner Brust zurück in den Schlaf fand. Wir waren dann teilweise drei bis vier Stunden wach, bevor sie wieder in den Schlaf fand. Ich wusste nicht mehr was ich tun sollte: In ihrem Zimmer war es dunkel, ich sprach nur leise mit ihr, sang für sie, streichelte sie, ließ sie ganz in Ruhe, ließ sie spielen, gab ihr die Brust, die Windel war frisch, sie war nicht erkennbar unterkühlt oder überhitzt. Ich fing an, an mir zu zweifeln. Ich konnte nicht verstehen, warum es mir nicht gelang, meine Tochter zurück in den Schlaf zu führen, außer ich gab ihr die Brust. Ich fühlte mich vollkommen auf das Stillen reduziert. In vielen Nächten lag ich laut schluchzend neben meiner Tochter und flehte sie an, doch endlich zu schlafen.

Eines Nachts schrieb ich Tina eine Email und bat um einen Termin. Wir kannten uns bereits von einem Treffen als meine Tochter ungefähr sechs Monate alt war. Tina antwortete schnell und wir telefonierten am darauf folgenden Tag miteinander. Schon dieses Telefonat ließ mich Tinas Unterstützung spüren. Sie gab mir das Gefühl, nicht alleine zu sein. Es folgten mehrere Treffen in den nächsten zweieinhalb Monaten. Sie begleitete meine Tochter und mich beim Finden in den Mittagsschlaf. Sie half mir, mich auf mich und meinen Körper zu konzentrieren. Dadurch konnte ich meiner Tochter Halt geben. Ebenso half sie uns beiden, uns zu entspannen, mit zum Beispiel einer Schmetterlingsmassage. Ich lernte verschiedene Methoden, meinen Kopf immer wieder frei zu machen, von störenden Gedanken. Dabei zeigte Tina ein großes Einfühlungsvermögen und Gespür dafür, was bei mir gut funktionierte und was weniger gut.

Heute, einen guten Monat nach unserem letzten Treffen, hat sich die Schlafsituation meiner Tochter und mir völlig gewandelt:

Sie schläft in ihrem Bett innerhalb von maximal 30 Minuten ein. Nachts wacht sie maximal zweimal auf, trinkt Wasser und schläft sofort wieder ein. Klappt etwas nicht wie gewohnt, kann ich entspannt bleiben und die Situation annehmen, so wie sie ist.

Ich bin Tina unendlich dankbar, dass sie mir in dieser für mich sehr belastenden Zeit zur Seite gestanden hat und mir sprichwörtlich den Rücken gestärkt hat und dies manchmal auch noch tut. Zu wissen, dass ich mich immer auf Tina verlassen kann, wenn es alleine nicht weiter geht, tut unglaublich gut. DANKE! März 2016