

Bei ihr schläft jedes Baby ein

Sie ist Expertin, was den erholsamen Familienschlaf angeht: **Daniela Hamm**. Als Mama hat sie damals „aus der eigenen Not heraus“, wie sie sagt, recherchiert, wie man das Kind beim Schlafen unterstützen kann und hat sich kurzerhand zur zertifizierten Beraterin ausbilden lassen. Nun möchte sie für dieses Thema ein neues Bewusstsein schaffen und ist damit für so manche Mama ein echter Segen.

Von Madeleine Klee

Wenn ein Baby zur Welt kommt, sind die stolzen Eltern überglücklich – zumindest tagsüber. In der Nacht verzweifeln viele oft, will doch der kleine Schatz einfach kein Auge zutun. „Und dann fangen die gut gemeinten, aber leider oft falschen Ratschläge an“, hat die zweifache Mama Daniela Hamm festgestellt. 2019 hat sie ihren Sohn Konrad zur Welt gebracht. „Der war schon immer ein schlechter Schläfer“, betont sie. Kurze Nächte waren Programm. Irgendwann habe sie nur noch zwei Stunden Schlaf pro Nacht bekommen – und das teilweise nicht mal an einem Stück. „Ich war total am Ende.“

Also hat sie recherchiert und ist auf den österreichischen Verein für ganzheitlichen Kinderschlaf (VGKS) gestoßen. Erst wollte sie sich einfach beraten lassen. Beim Blick auf die Studieninhalte, hat sich die Realschullehrerin allerdings kurzerhand für eine Ausbildung entschieden. „Ich wollte zur Spezialistin werden“, sagt sie und lächelt.

Also hat sie sich online ausbilden lassen und nach Prüfungen, Probeberatungen und der finalen Abschlussbesprechung bestanden. Seit November 2022 ist sie zertifizierte Baby- und Kinderschlafberaterin – die einzige in Niederbayern. Und ihre zwei Kinder – 2021 erblickte Töchterchen Josephina das Licht der Welt – schlafen nun meistens die Nacht durch. In ihrer Ausbildung hat sie nämlich gelernt, dass sie zwei „Eulen“ zuhause hat. „Sie bleiben länger wach, niemals würden die bereits um 19 Uhr ins Bett gehen.“

Darüber hinaus hat sie aber vor allem eins gelernt: Der gute



Weil ihre zwei Kinder anfangs nicht „richtig“ schlafen wollten, hat sich Daniela Hamm zur zertifizierten Baby- und Kinderschlafberaterin ausbilden lassen. Seitdem berät sie verzweifelnde Eltern und hält Vorträge. Auch auf ihrem Instagram-Profil „bettschupser!“ informiert sie über dieses Thema. Ihr ist es nämlich wichtig, in der Gesellschaft ein neues Bewusstsein für den erholsamen Babyschlaf zu schaffen. – Foto: Inp

oder eben schlechte Schlaf des Kindes ist kein Indikator für eine gute oder schlechte Erziehung. „Das wird in unserer Gesellschaft immer gerne miteinander assoziiert, das hat aber nichts miteinander zu tun“, betont die Reisbacherin. Deshalb sei das A und O bei ihren Beratungen Verständnis, den verzweifelten Eltern einmal richtig zuzuhören, wie sie sagt. Denn: Viele machen sich Vorwürfe, glauben, dass sie schlechte Eltern sind. Dabei sei das Schlafverhalten vom Charakter des Kindes abhängig, müsse lediglich einmal verstanden und richtig darauf reagiert werden.

Jede Beratung war bisher erfolgreich

Meist laufen ihre Beratungen per Videotelefonie ab, sie macht allerdings auch Hausbesuche. Bei dem Gespräch wolle sie die Schlafsituation der Familien kennenlernen. Dann biete sie ganz individuelle Lösungsansätze an. Gut informiert und emotional gestärkt bestimmt jede Familie dann selbst den Weg, mit welchem ihr Kind langfristig gut in den Schlaf findet. „Ich begleite die Familien auch nach dem Erstgespräch noch durch den Prozess hindurch“, sagt sie. Bei manchen Schützlingen könne es nämlich schon länger dauern, bis eine Besserung in Sicht ist. „Man kann nur immer an

kleinen Schrauben drehen.“ Jede Änderung müsse dann um die zwei Wochen lang beobachtet werden, um zu prüfen, ob sie Wirkung habe. Wohingegen manche Eltern sich bereits nach drei, vier Tagen begeistert gemeldet haben, weil sich die Familienschlafsituation deutlich verbessert habe. Aber egal, wie lange es dauert, jede Beratung war bisher erfolgreich, wie sie stolz erzählt.

Aber nicht nur persönliche Beratungen bietet die 36-Jährige an, sie hält auch Vorträge. Dabei will sie „ganzheitliche und bindungsorientierte Aufklärungsarbeit“ leisten, wie sie sagt, und räumt gleichzeitig mit einigen Mythen rund um den Babyschlaf auf wie beispielsweise mit dem allseits bekannten „Schreien lassen“.

Dieser „Erziehungstipp“ geht bis zur Nachkriegszeit zurück. Damals war das Buch „Die deutsche Mutter und ihr erstes Kind“ von der Ärztin Johanna Haarer der Ratgeber schlechthin, weiß Daniela Hamm. „Die Überschwemmung des Kindes mit Zärtlichkeiten, etwa gar von Dritten, kann verderblich sein und muss auf die Dauer verweicht werden“ und wenn es schreie, solle man es schreien lassen, „das kräftige die Lungen und härte ab“ – solche Parolen waren darin zu lesen. Die sind heute allerdings allesamt überholt. „Da gibt es schon zahlreiche Forschungen, die das widerlegen“, betont die Expertin. Trotzdem habe das

Buch sämtliche Generationen beeinflusst, weil diese „Erziehungstipps“ immer weitergegeben worden seien. „So hat man halt damals Soldaten erzogen, mit möglichst wenig Bindung zu den Eltern“, erklärt sie.

Bekanntes „Schreien lassen“ ist längst überholt

Heute dagegen weiß man, dass eine bindungsorientierte Erziehung – und eben auch der Umgang mit den Herausforderungen rund um den Schlaf – bis ins Erwachsenenalter nachwirken kann. „Das steigert das Selbstbewusstsein, weil sich die Kinder wertgeschätzt und geliebt fühlen.“ Gerade in der Nacht, wenn es dunkel sei, bräuchten Kinder die Nähe zu den Bezugspersonen, um sich sicher zu fühlen. „Auch die heutigen Babys haben noch die selben Reflexe wie in der Steinzeit, sie wissen, dass sie alleine nicht überlebensfähig sind.“ Umso schlimmer sei es eben dann, die Babys einfach schreien zu lassen. „Das passt auch gar nicht zusammen, tagsüber werden die Kinder behütet und in der Nacht dann nicht mehr.“

Auch für Schwangere hält sie bereits Vorträge, wie sie berichtet. „Da geht es vor allem um Dinge, die ich gerne bereits vor meinem ersten Kind gewusst hätte“, erzählt sie. So hätte sie sich beispielsweise mit ihrem

jetzigen Wissen kein Gitterbettchen gekauft, wie sie verrät. „Die sind einfach unpraktisch, oft reißt man das Kind dann wieder aus dem Schlaf, wenn man es hinlegen will.“ Ein einfaches Matratzenlager am Boden würde beispielsweise ausreichen. Über solche Tipps und Tricks informiert sie auch auf ihrem Instagram-Profil „bettschupser!“.

Ein Patentrezept, mit dem die Kinder die Nächte durchschlafen, gebe es allerdings nicht stellt Daniela Hamm klar. Es müsse individuell auf die Familie abgestimmt werden. Allerdings ist sie eine große Verfechterin des Familienbettes, das beispielsweise vor allem in Asien weit verbreitet ist. Dieser neudeutsche Begriff umschreibt das gemeinsame Schlafen von Eltern und Kindern in einem Bett – allerdings nur unter Sicherheitsbestimmungen, sodass den Kleinen nichts fehlen kann.

„Am besten schlafen die Kinder eben Haut an Haut im Kuschelringel“, sagt sie und zeigt auf die Fläche zwischen ihrer Brust und ihrem Arm, als sie diesen anwinkelt. Sie appelliert an die Mamas und Papas, die das mal ausprobieren wollen, sich nicht von der Gesellschaft beeinflussen zu lassen: „Man kann Kinder nicht mit Liebe und Zuneigung verziehen, nur mit Geld und materiellen Geschenken.“