

A close-up photograph of a baby's face peeking out from the hood of a purple stroller. The baby has light skin and dark eyes, looking towards the camera with a slightly open mouth. The stroller's fabric is a deep purple with visible stitching and a silver-colored metal frame. The background is bright and out of focus.

Wer ist hier der Chef?

Ich jedenfalls nicht, denken sich Eltern, wenn ihr kleiner Schreihals mal wieder den Alltag umkrempelt. Muss ich alles stehen und liegen lassen, wenn das Baby meckert? Wie viel Fremdbestimmung verträgt der Familienfrieden? ELTERN-Autorin Verena Carl fasst zusammen, wie Experten das sehen. Isabella Huber stellte die Chef-Frage drei Eltern-Paaren

Eine ganze Reihe typischer Eltern-Fragen gab es früher nicht: Warum sind PEKiP-Kurse immer so früh ausgebucht? Woher weiß ich, ob das Bio-Gläschen wirklich bio ist? Oder auch diese: Wer ist hier der Chef – mein Baby oder ich?

Unsere eigenen Eltern haben darüber nicht nachgedacht. Denn noch bis in die frühen 80er-Jahre gab es einen breiten gesellschaftlichen Konsens: Feste Schlaf- und Fütterzeiten vom ersten Lebenstag an galten als förderlich, und auch sonst hatte ein Baby sich dem Rhythmus seiner Familie unterzuordnen. Alles stehen und liegen lassen, weil ein Säugling schreit? Bloß nicht – das Kind könnte zu sehr verwöhnt werden.

Genauso gab es in diesem System feste Regeln für die Großen. Mit Baby auf eine Geburtstagsparty? Kam gar nicht in Frage – eine gute Mutter blieb zu Hause und sorgte dafür, dass es schön ruhig war.

Heute gilt in vielerlei Hinsicht genau das Gegenteil. Stillen, wann immer das Baby mag? Am Telefon keinen ganzen Satz mehr zu Ende sprechen? Egal – Hauptsache, das Kind ist glücklich. Gleichzeitig möchten junge Eltern wenigstens ein Stückchen ihres alten Lebens bewahren, nehmen ihre Kinder mit auf die Vernissage oder zum Brunch bei Freunden, reisen nach Bali statt nach Büsum.

„Das Bild des Säuglings hat sich in den letzten Jahrzehnten enorm geändert“, bestätigt die Entwicklungspsychologin Dr. Anne Henning von der Universität des Saarlandes. Die Mutter-Kind-Beziehung wird weniger als Einbahnstraße betrachtet – ich sag dir, wo es langgeht, du musst

gehorschen –, sondern eher wie eine Partie Tischtennis: „Wie ein Baby sich entwickelt, das entsteht aus der Interaktion, dem Zusammenspiel von beiden.“

Grundsätzlich eine gute Nachricht, findet Henning, denn diese moderne Haltung wird dem Kind besser gerecht: „Babys haben sehr unterschiedliche Temperamente. Während manche leicht zu einem Rhythmus finden, sind andere erregbarer, störrischer. Regelmäßigkeit tut Kindern gut – aber wie die aussieht, das ist bei jedem Mutter-(Vater-)Kind-Paar anders.“ Es hilft also, die Frage neu zu stellen: Nicht „Wer ist hier der Chef?“, sondern: „Wie finden wir gemeinsam zu Regeln, die zu uns passen?“

Keine ganz leichte Aufgabe: Denn es gilt, immer wieder die verschiedenen Bedürfnisse aufeinander abzustimmen – und das, während einer der Verhandlungspartner noch nicht einmal sprechen kann. Aber die Taktik wird belohnt: mit besserem Schlaf, besserer Laune und sogar einem Mehr an persönlicher Freiheit. Und mit einer Familie, in der jeder die passende Rolle hat – wie in einem gut funktionierenden Arbeitsteam.

SCHLAFEN: So kommen alle zur Ruhe

Wann und wie viel ein Baby schläft, das bestimmt in den ersten Monaten vor allem einer: sein Magen. Je mehr Nahrung das Kind auf einmal zu sich nehmen kann, desto länger signalisiert ihm der Blutzuckerspiegel: alles im grünen Bereich, weiterschlafen. Fünf Ruheperioden über den Zeitraum von 24 Stunden sind bei Neugeborenen normal, etwa ab dem sechsten Lebensmonat schaffen Kinder rund sechs Stunden am Stück, spätestens mit einem Jahr ist das Kind körperlich so weit, dass es auch zehn oder zwölf Stunden am Stück ohne Nahrung aushält.

Trotzdem kommt den Eltern eine

wichtige Rolle zu: als eine Art Schlaf-Coach fürs Baby. In den ersten Wochen sind sie vor allem der Tag- und Nacht-Taktgeber. Nächtliches Stillen und Wickeln bei gedämpftem Licht und ohne viele Worte signalisieren dem Kind: Psst, jetzt ist große Pause.

Im zweiten Lebenshalbjahr geht es eher um den Tagschlaf-Stundenplan. Denn dann klappen die Babys nicht mehr einfach von selbst die Augen zu, wenn sie überreizt sind. Dafür werden sie irgendwann äußerst knatschig. Da sollte Mama (oder Papa) mitplanen: den Vormittagsspaziergang fürs Nickerchen auf Rädern, die Mittagspause für alle.

Wo das Baby nachts am besten schläft, dafür gibt es kein Patentrezept. Denn im schlechtesten Fall melden hier gleich mehrere Parteien ihre Bedürfnisse an: nicht nur Mutter und Kind, sondern auch der Vater (anstrengender Jobtermin morgen!) und die Nachbarn (hellhörige Altbauwohnung!).

„Man kann nur schlafen, wenn man sich wohlfühlt“, sagt Dr. Barbara Schneider, Kinderärztin und Leiterin des Schlaf-labors an der Kinderklinik Landshut. Und das gilt für alle – denn Familienschlaf ist Teamwork. Ausprobieren hilft: Für manche klappt es am besten, wenn Mutter und Kind im Elternschlafzimmer ihr Lager aufschlagen, jeder in seinem Bett, und der Vater für ein paar Wochen ins Gästezimmer zieht. Andere Paare wechseln sich mit den Nachtdiensten ab – klappt natürlich nur bei Fläschchenbabys.

„Es gibt keine richtige oder falsche Lösung, Hauptsache, sie funktioniert für alle Beteiligten“, so Schneider. Aus diesem Grund hält die Expertin auch wenig von Schlaflernprogrammen nach Schema F, wie sie für ältere Babys entwickelt worden sind: „Diese Systeme können helfen, sind meist aber viel zu starr und fragen nicht nach dem Grund für die Schwierigkeiten. Ist das Kind eher ängstlich oder eher ▶

Team Familie: Wird sich alles einspiele

rebellisch? Oder steckt gar eine organische Ursache hinter den Schlafproblemen?“

Es gibt allerdings ein paar sanfte Tricks für bessere Nächte. Zum Beispiel fühlen sich viele Babys am sichersten, wenn sich an ihrer Schlafumgebung möglichst wenig ändert. Nicken sie auf dem Arm ein und finden sich dann beim Aufwachen im Bettchen wieder, ist der Frust programmiert: Hallo, wo bist du? Irgendetwas nicht in Ordnung? Für so ein Kind ist es besser, es schläft dort ein, wo es auch weiterschlafen soll.

Ebenfalls hilfreich: wenn nach der Spätmahlzeit auch Mama gleich ins Bett geht. So wird sie wenigstens nicht in ihrer eigenen ersten Tiefschlafphase geweckt.

Wichtig ist vor allem eines: auch für sich selbst zu sorgen. Der regelmäßige Nachmittagsschlaf, der wöchentliche Yoga-Abend, der Kaffeeplausch mit der besten Freundin – all das ist letztlich ein Liebesdienst fürs Baby. „Mütter, die mit sich selbst im Reinen sind, die Bestätigung von ihrer Umgebung bekommen und auch Trost in stressigen Zeiten, kommen nicht nur selbst besser mit dem Schlafmangel klar – ihre Kinder schlafen ebenfalls besser“, sagt Barbara Schneider.

STILLEN: Milch, Liebe oder beides?

Manche Kinder kommen auf die Welt wie aus einem Ratgeberbuch aus den 50er-Jahren: Sie bekommen pünktlich alle vier Stunden Hunger. Und es gibt Kinder, die stürzen sich noch mit einem halben Jahr im Zwei-Stunden-Rhythmus auf den Busen, als seien sie gerade einen Marathon gerobbt.

„Beide Varianten sind für das Baby völlig in Ordnung“, betont Marion Brinkers, die an verschiedenen Hamburger



ALLTAG MIT DEM BABY: öfter mal auf Stand-by

Auch wenn es kaum jemand gern zugeht, kennen es doch die meisten: Tage mit einem Baby, die sich schier endlos dehnen und an deren Ende immer noch keine Spülmaschine ausgeräumt ist. Abwechselnd Überforderung und Langeweile – das zerrt an den Nerven.

Muss aber nicht so sein. „Natürlich braucht ein Baby ständige Aufmerksamkeit“, räumt Marion Brinkers ein, „aber: Es braucht nicht immer 100 Prozent.“ Ein Merksatz vor allem für Mütter, die es besonders gut machen wollen – und dabei häufig zu viel des Guten tun. „Ein Baby holt sich seine Anregung in erster Linie selbst. Je nach Alter durch das, was es sieht, was es greifen kann, was es krabbelnd erreichen kann. Die Mutter hat dabei vor allem eine Aufgabe: Sie dient als Pausenstation.“

Ein Bedürfnis, das viele falsch einschätzen. Wenn sich das Kind meldet, reagieren sie stattdessen mit immer neuen Spielangeboten. Bis am Ende des Tages das Baby zu überreizt ist zum Schlafen und die Mutter genervt. Dabei tut es beiden besser, wenn sie immer wieder mal in den Stand-by-Modus schaltet. Das wache Baby im Stubenwagen mit in die Küche nimmt oder sich in Ruhe mit einer Freundin unterhält, während es auf ihrem Schoß sitzt. Und wenn es quengelig wird, für einen ruhigen Ausgleich sorgt: hochnehmen, ein Lied singen, ein bisschen aus dem Fenster gucken.

Natürlich: Kaum etwas verändert das Leben so sehr wie ein Kind. Gerade deshalb heißt die Devise: Bei sich bleiben. Denn wenn Eltern nur noch aus Pflichtgefühl handeln und nicht aus Spaß am Leben, geht die gute Laune bald bei allen flöten. Gemütliche Couch-Typen müssen ihrem Baby keinen Manager-Stundenplan mit Babyschwimmen, Musikgarten und Massage zusammenstellen – und aktive Weltenbummler nicht zu Um-den-Block-Spazierern werden.

Je nach Temperament machen Babys eine Menge mit – einfach ausprobieren und beobachten. Das eine Baby schläft bei der Familienfeier wie ein Murmeltier im Kinderwagen, das andere kommt vor lauter neuen Eindrücken stundenlang nicht zur Ruhe. Hat man so ein kleines Sensibelchen, wird das Partyprogramm

eben eine Zeit lang etwas eingeschränkt – oder Mama und Papa wechseln sich ab mit dem Ausgehen.

PAPA, MAMA, TAGESMÜTTER: Betreuung für die Kleinsten

Alle betrifft es nicht. Aber auf einige Eltern warten Entscheidungen, bei denen weder Mutter noch Kind der Boss ist. Sondern eher eine große Koalition aus Haushaltskasse und Mamas Chef. Schon bald nach der Geburt wollen Arbeitgeber wissen: Wann geht's wieder los, wie viele Wochenstunden, welche Tage? Aber auch der beste Plan ist nur haltbar, wenn alle mitziehen – auch das Kind.

„Wenn ein Kind etwa anderthalb Jahre alt ist, kann es einen Gewinn aus den Stunden in der Krippe oder einer Tagesmuttergruppe ziehen“, sagt Janina Knobloch vom Berliner Institut für Frühpädagogik. Nicht, dass Jüngere in jedem Fall davon überfordert wären – aber es nützt ihnen auch nicht sonderlich viel.

Bei der Suche nach der richtigen Kita zählt vor allem dies: ein guter Betreuungsschlüssel (ideal ist eine Erzieherin für vier Kinder), eine ausführliche Eingewöhnungszeit (bis zu vier Wochen), eine Bezugsperson, die nicht im Laufe des Tages wechselt – und ein Plan B. Denn während manche kleinen Draufgänger schon nach ein paar Tagen begeistert mitmischen, haben andere einen schwereren Einstieg. Und das zeigt sich nicht nur in tränenreichen Abschiedsszenen. „Auch wenn Kinder plötzlich deutlich schlechter schlafen oder pausenlos krank sind, kann das ein Hinweis auf innere Belastung sein“, so Janina Knobloch. Dann sollte es eine Alternative geben – sei es eine Tagesmutter oder eine Oma, die für das erste halbe Jahr nach der Job-Rückkehr einspringen kann.

Und nachmittags und am Wochenende? Da braucht dann die ganze Familie ein Schonprogramm. „Ein Tag in der Kita ist für ein Kind wie ein Arbeitstag“, betont Knobloch. Anregend, bereichernd, aber auch anstrengend – genauso wie Mamas und Papas Job auch. Zu viel Spaßbad oder Streichelzoo wäre dann vor allem eines: Freizeitstress. Wie gut, dass sich das ganze Familienteam da ausnahmsweise einig ist ... ►

Institutionen Eltern-Kind-Kurse anbietet. „Die Frage ist, ob die Mutter sich durch das häufige Anlegen gestört fühlt.“ Zum Beispiel, weil sie ungern in der Öffentlichkeit stillt oder sich dadurch zu stark angebunden fühlt. Oder auch, weil sie noch ein älteres Kind hat, dem sie gern mehr Aufmerksamkeit widmen möchte. Dann ist es Zeit, etwas zu ändern.

Mit etwa vier Monaten ist ein Baby körperlich durchaus in der Lage, vier Stunden durchzuhalten. Nur: Warum sollte es? Schließlich holt sich das Kind auf diese Weise nicht nur Nahrung, sondern auch eine Portion Streicheleinheiten und Körperwärme. Und wird darauf nicht freiwillig verzichten.

„Die Entscheidung für einen längeren Stillrhythmus muss von der Mutter ausgehen, nicht vom Kind“, sagt Brinkers. Und zwar, indem sie ihr Baby genau beobachtet: Wann geht es wirklich ums Trinken, wann mehr um die Zuwendung? Und wie kann ich mein Baby auch anders beruhigen? Singen, wiegen, den Schnuller anbieten – das neue Trostprogramm kann ja genau so liebevoll sein.

Wichtig, genau wie später, wenn es um das Abstillen geht: die innere Haltung. Denn das Kind spürt auch ohne Worte: Ist Mama unsicher und ringt mit einem schlechten Gewissen? Oder hat sie eine Entscheidung getroffen, zu der sie steht? Traut sie mir den Schritt zu mehr Selbstständigkeit zu? Und erträgt sie trotzdem meinen Frust über die Veränderung? Manche Babys sind übrigens hervorragende Team-Assistenten: Die sind nämlich so begeistert über das erste feste Essen, dass sie von allein keine Lust mehr haben auf Muttermilch. Andere holen sich noch mit zwei Jahren ihren Schlummertrunk an Mamas Busen.

Ein Problem? Wie gesagt: nur, wenn die Mutter eins damit hat.

Drei Elternpaare – drei Modelle



1 Das Baby ist der Chef.

Simon ist zur Führungskraft geboren: Sechs Kilo Willensstärke bestimmen den Tagesablauf der Spindlers. Vier Monate ist der junge Mann jetzt alt, und er hat seine Eltern gut im Griff. „Weil ich keinen Grund für einen Machtkampf sehe“, sagt seine Mutter Beate, 30. „Ich stille mein Baby nach Bedarf und finde es völlig in Ordnung, wenn sich mein Leben im Moment nach Simons Wach- und Schlafzeiten richtet. Das wird auch wieder anders.“ Zur Entspannung trägt bei, dass Papa Johannes, 34, gerade zwei Vätermomente genießt: „Wir bum-meln uns durch den Tag. Warum sollte da ausgerechnet der Jüngste nach festen Regeln funktionieren?“

Braucht ein Baby seinen festen Rhythmus?

„Ja. Aber nicht alles muss sofort klappen.“ In den ersten fünf Wochen klappte eher nichts: „Ich hatte das Gefühl, dass sich mein Leben ausschließlich ums Stillen und Wickeln drehte. Das war nicht schön.“ Die Nachsorgehebamme riet trotzdem zu Geduld: Ein Baby braucht Zeit, in dieser neuen Welt klarzukommen. Seinen Rhythmus findet es am besten allein. „Stimmt“, sagt Beate, „auch wenn wir nicht gerade in Siebenmeilenschritten vorankommen.“

Lässt sich der Tag planen?

Nicht besonders. Irgendwann zwischen sechs und sieben Uhr morgens wird Simon wach und hat Hunger. Anschließend ist er bereit für Abenteuer. Im Laufe des Vormittags will er spielen, kuscheln und die Großen mit seinem Charme becirchen. Meistens macht er zwei kürzere Vormittagsnickerchen von 20 bis 30 Minuten. Nachmittags geht Beate oder Johannes mit Simon spazieren, dann schläft er eineinhalb Stunden im Kinderwagen, „aber auch da richten wir uns nach Simon. Wenn er müde wirkt und sich die Augen reibt, marschieren wir los. Egal, ob es zwei oder vier Uhr ist.“ Und wie sieht's aus mit Arztterminen oder Verabredungen mit Freunden? „Arzttermine krieg ich pünktlich hin, aber manchmal ist der Preis dafür hoch, wenn Simon anschließend den ganzen Tag knatschig ist. Unsere Freunde lernen mich von einer völlig neuen Seite kennen: Die superpünktliche Beate kommt jetzt mitunter deutlich später – mit einem gut gelaunten Baby.“

Und wie klappt's mit dem Durchschlafen?

So gut wie. Auf das Abendritual haben Simons Eltern von Anfang an viel Wert gelegt. Um halb acht wird der junge Mann im Bad gewickelt, in Schlafanzug und Schlafsack verpackt, anschließend im Schlafzimmer gestillt. „Danach legen wir ihn wach in seine Wiege, in der er nur nachts schläft. Weil dazu die immer gleiche Wiegenlieder-CD läuft, hat Simon gelernt: Jetzt ist Schluss für heute. Er streichelt dann noch ein bisschen den Stoff seines Bettchens und schläft friedlich ein. Wenn er in der Nacht aufwacht, stille ich ihn bei uns im Bett. Meistens lege ich ihn dann zurück in seine Wiege, aber manchmal schlafen wir auch alle drei im großen Bett.“ ▶

Foto: Andreas Pohlmann



Wie gefällt Ihnen dieser Artikel?
Bewerten und kommentieren Sie ihn unter
www.eltern.de/abstimmen



2 Die Mama ist der Chef.

Logisch: Wer vier Kinder hat (Fabia, 10, Carlo, 8, Tonio, 6, und Lionel, 6 Wochen) und arbeitet (gerade eher nicht so viel) und trotzdem Zeit für sich selbst haben will (Nähen, Schwimmen, Freunde), braucht Führungsqualitäten. Erst recht, wenn der Vater, Carsten Lausberg, 42, an zwei bis drei Tagen der Woche 160 Kilometer weiter an einer Hochschule unterrichtet. Anja Wesner, 42, ist der Chef im Haus.

Braucht ein Baby seinen festen Rhythmus?

Unbedingt. „Als Fabia auf die Welt kam, hatten wir wenig Ahnung von Babys. Da kam mir der Rat meiner Mutter gerade recht: Babys trinken alle vier Stunden. Das erschien mir einleuchtend, weil ich selber klare Strukturen mag. Ich habe Fabia im Vier-Stunden-Rhythmus gefüttert und sie dafür sogar aufgeweckt.“ Für Fabia war das prima – sie fühlte sich sicher und geborgen – und für die Eltern ebenfalls: „Wir konnten weggehen, einkaufen oder Freunde besuchen, weil ich wusste: Um acht, um zwölf, um vier brauche ich ein ruhiges Plätzchen zum Stillen, dazwischen muss ich mir keine Gedanken machen. Wir haben erst viel später gemerkt, dass nicht alle Babys so getaktet sind wie unseres.“ Weil sich das Modell „klare Ansage“ bewährt hat, hat Anja es auch später nicht groß variiert – mit Erfolg: Alle vier Kinder hatten beziehungsweise haben annähernd die gleichen Still- und Schlafenszeiten.

Lässt sich der Tag planen?

Er muss einfach. Morgens um sieben steht Anja in der Küche und schmiert Pausenbrote für die Schulkinder, Baby hin oder her. Das schläft zum Glück, bis es an der Reihe ist. „Um acht wird Lionel gestillt, und danach bringe ich Tonio in den Kindergarten.“ Das klappt nicht immer, aber meistens. „Klar hat das Baby Rechte – aber alle anderen auch: Ich will nicht, dass wegen des Kleinen keine Zeit mehr bleibt für die Großen.“ Ein Wochenendtrip in die Berge, ein Termin bei der Lehrerin in der Schule, eine neue Hose kaufen für Fabia – all das lässt sich in einen klar strukturierten Alltag relativ problemlos einbauen, aber würde zum organisatorischen Gewaltakt, wenn das Baby keinen festen Rhythmus hätte. Klingt herzlos? Ach was! Lionels Mama springt zwar nicht permanent um den Kleinen, aber dafür hat er drei große Geschwister, die dem Baby jeden Wunsch von den Augen ablesen.

Und wie klappt's mit dem Durchschlafen?

Noch nicht perfekt. Aber wer schläft mit sechs Wochen schon durch? Lionel geht irgendwann nach der Gutenachtgeschichte seiner Geschwister ins Bett, wird um zwölf noch einmal gestillt und probt danach die stille Anarchie: Solange er anschließend friedlich weiterschläft, nimmt's die Chefin nachts mit den Stillzeiten nicht ganz so genau. ►

Foto: Andreas Pohlmann



Katharinas Favorit:

„Schlafen statt Schreien: Das liebevolle Einschlafbuch“
von Elizabeth Pantley,
Trias Verlag, 17,95 Euro



3 Gar nicht so leicht, die Sache mit dem Chefsein.

Auch das beste Team stößt mitunter an Grenzen. Katharina, 30, und Nikolaus von Köckritz, 32, wissen, dass im Zweifelsfall der mit mehr Erfahrung sagen sollte, wo's langgeht. Aber mit ihrer acht Monate alten Felicitas stellen sie fest: Es ist manchmal gar nicht so leicht, die Hierarchie im Betrieb festzulegen.

Braucht ein Baby einen festen Rhythmus?

„Ja. Wir hatten unseren nach zwei Wochen“, erinnert sich Katharina. „Nachts schlief unsere Tochter nach den üblichen Stillunterbrechungen problemlos wieder ein, tagsüber war sie ausgesprochen sonnig. Wir waren begeistert und erstaunt darüber, warum Schlafbücher so boomen. Ist doch keine große Sache, das mit dem Rhythmus.“ Als Felicitas vier Monate alt war, mitten im dritten oder vierten Wachstumsschub, bekam sie ihren ersten Schnupfen. Die Nächte wurden ungemütlicher. Aber wer will einem kranken Kind Mamas Hand verwehren, wenn es damit besser schlafen kann? Dann wanderte Felicitas von der Babybucht in die Mitte des Elternbettes, damit auch Papa Händchen halten kann. Oder beide Eltern. „Es ging schleichend, aber es wurde schlimmer. Irgendwann wollte Felicitas nachts wieder rumgetragen werden, irgendwann hat sie nur noch stundenweise geschlafen und dazwischen geschrien. So geht's nicht weiter, das war uns schon klar. Aber wer völlig übermüdet ist, will nicht nachdenken, sondern schlafen. Erst recht, wenn der Zirkus in einer Stunde von vorne beginnt.“

Wie planbar ist der Tag?

Entsprechend chaotisch. Wer nachts nicht zur Ruhe kommt, ist tagsüber müde. Felicitas hat ihre Tagesnickerchen, vier Stück pro Tag, aber selten länger als 30 Minuten, in den Kinderwagen verlegt. Ihre Mama hat ihn geschoben und sich vor der nächsten Nacht gefürchtet.

Schläft das Baby durch?

Halleluja – sie tut es! „Ich habe gefühlte 100 Schlafbücher* gelesen und dabei jede Menge über kindliches Schlafverhalten gelernt. Man kann ein Baby zwar nicht verwöhnen, aber ihm jede Menge schlechter Angewohnheiten antrainieren. Die haben wir nun systematisch gestrichen: den Schnuller, Mamas Hand, das nächtliche Rumtragen. Irgendwann haben wir Felicitas am Abend wach ins Bett gelegt. Das hat ihr nicht gefallen, und sie hat geschrien. Weil sie das auch schon beim Rumtragen getan hat, konnten wir es relativ gut aushalten. Sie war wütend, das konnte man hören, aber nicht so verzweifelt wie sonst. Alle paar Minuten haben wir nach ihr gesehen und sie getröstet. In der ersten Nacht hat sie 40 Minuten geschrien, in der zweiten 20, in der dritten nicht mehr.“ Nach und nach hat sich auch der Tagsschlaf normalisiert – auch wenn das mehrere Wochen gedauert hat. „Mittlerweile geht Felicitas echt gern ins Bett, sie schläft vormittags und nachmittags jeweils 90 Minuten und in der Nacht durch. Es geht uns einfach wunderbar.“ Das Team rennt wieder. ■

Foto: Andreas Pohlmann