

Danke, Frau Schlaf-Doktor!

Jeden Abend das gleiche Drama bei Familie Martin: Es dauert Stunden, bis ihre kleine Tochter endlich schläft. Die Eltern sind verzweifelt und engagieren einen Babycoach, der ins Haus kommt – mit verblüffendem Erfolg

Fröhlich sitzt die kleine Linda auf dem Schoß ihrer Mutter und begrüßt von dort aus die fremde Besucherin. Die freut sich, welch harmonischen Eindruck Mutter und Kind machen. „Ich sehe, Ihrer Kleinen geht es richtig gut bei Ihnen“, sagt die Kinderärztin Dr. Daniela Dotzauer und nippt an ihrer Tasse. Die entspannte Atmosphäre täuscht: Das hier ist kein netter Kaffeeklatsch, sondern ein Beratungsgespräch. Es dreht sich um die zehn Monate alte Tochter von Familie Martin aus Gröbenzell. Linda hat ein Problem: Das kleine Mädchen kann nicht allein einschlafen. „Alle Versuche, etwas daran zu ändern, sind bislang erfolglos gewesen. Auch die Behandlung durch eine Osteopathin oder homöopathische Kügelchen halfen nichts“, erzählt Michaela Martin (35). Die Eltern sind am Ende mit ihrem Latein.

Nur mit Mamas Finger
Im Gespräch mit der Ärztin wird Michaela Martin erst richtig klar: Eigentlich hat es von Geburt an mit dem Schlafen nicht gut geklappt. Die Kleine, ein absolutes Wunschkind, weint viel und schläft fast nur auf dem Arm ein. Nach ein paar Wochen müssen die Eltern sie in der Autobabyschale mehrmals täglich eine Stunde lang in den Schlaf wiegen. Und abends sitzt die Mutter noch mal genauso lang am Babybett. Denn die Tochter schläft nur ein, wenn sie an Mamas kleinem Finger saugen kann. Den Schnuller mag das Baby nicht. Wird Linda nachts wach, holen die Eltern sie zu sich ins Bett. Schließlich hat Michaela Martin zwar in den Oberarmen Kraft wie Seemann Popeye, aber abends bekommt sie regelrecht Panik, wenn es darum geht, die Kleine ins Bett zu bringen. Doch die Mutter will es „alleine schaffen“. Zeit für sich hat das Paar nicht mehr und Besserung zeichnet sich nicht ab. Endlich kann



Harald Martin (43) seine Frau überzeugen, Hilfe anzunehmen. Eine Bekannte aus dem Babyschwimmkurs empfiehlt ihr Dr. Dotzauer.

Auf Anruf Hausbesuch
Die Ärztin aus Krailling, selbst Mutter von zwei Kindern, verkörpert ein neues Berufsbild. Als einer von mehreren „Babycoaches“ bundesweit berät sie Eltern von Babys mit Schlaf-, Schrei- und Fütterungsproblemen. Der Clou an ihrem Service: Sie besucht Eltern in München und Umgebung zu Hause. „Dabei mache ich mir ein Bild, wie es im häuslichen Umfeld läuft. Denn dort verhalten sich Familien anders als außerhalb. Außerdem braucht jede Familie eine individuelle, altersgemäße Lösung“, ist die Expertin überzeugt. Sie hat >>>

„Schade, dass manche Eltern so spät mit ihren Problemen kommen. Je früher, desto besser.“

Dr. Daniela Dotzauer, Ärztin und Babycoach, www.dr-dotzauer.de

Jetzt geht es Michaela Martin wieder gut: Dank Babycoach Dr. Daniela Dotzauer (links) schläft die kleine Linda problemlos ein



>>>



HALLO LINDA, WIE GEHT'S?

Babycoach Dr. Daniela Dotzauer ist zu Besuch. Die kleine Linda freut sich, sie wiederzusehen



TÖRÖ, TÖRÖ. SCHAU, DA IST DEIN ELI

Jetzt kommt Schmuse-Elefant „Eli“ ins Spiel. Linda weiß erst nicht so recht, was sie davon halten soll



ABER NUR ZUM SPIELEN!

Das Schmusetier kommt sonst nur zum Schlafen. Bis Linda erkennt: Ist nur Spaß!



ihre Ausbildung am Kinderzentrum München in der ersten Schreibaby-Ambulanz Deutschlands bei Professor Mechthild Papoušek absolviert. Auf die Idee mit den Hausbesuchen kam sie eher zufällig während einer Vertretung als Kinderärztin. Die Beratung macht Dr. Dotzauer sehr viel Spaß: „Weil man Familien damit wirklich helfen kann. Schade, dass manche Eltern so spät mit ihren Problemen kommen. Je früher, umso weniger ausgeprägt sind die Schwierigkeiten. Ganz besonders

Michaela Martin schöpft wieder Hoffnung. Bis zum Besuch der Ärztin bekommt sie eine Hausaufgabe: Ist Linda müde, soll sie sie tagsüber im Kinderwagen statt in der Babyschale in den Schlaf rollen, und zwar von Tag zu Tag etwas weniger. Zusätzlich soll sie das Kinderzimmer abdunkeln, damit Linda merkt: Jetzt ist Schlafenszeit. Drei Wochen später. Die Ärztin kommt vormittags („Da sind Kind und Eltern noch nicht so gestresst“) und schaut sich in der Maisonnette-Wohnung der Familie um. Und sie achtet darauf, wie Mutter und Kind sich in ihrem Beisein verhalten. Michaela Martin ist sehr bemüht um ihre Kleine. Sobald sie quäkt, springt die Mama. Vielleicht ist hier

wie groß oder klein die nächste Aufgabe ausfällt. Das ist wichtig, damit die Eltern damit klarkommen und die Therapie Aussicht auf Erfolg hat.

Das Kuschtier hilft

Michaela Martin soll ihre Tochter künftig abends ins Bettchen legen, ohne ihr den Finger zum Nuckeln zu geben. Stattdessen bekommt die Kleine ihren Schmuse-Elefant „Eli“ als Gesellschaft. Und nach einem liebevollen Gute-Nacht-Ritual mit viel Kuschneln und einem Lied soll die Mama ruhig aus dem Kinderzimmer gehen.

Dr. Dotzauer sagt der Mutter, was auf sie zukommt: „Kein Kind verzichtet freiwillig auf die gewohnte Einschlafhilfe. Es ist völlig normal, wenn Linda protestiert. Trauen Sie ihr ruhig etwas mehr zu. Kinder ihres Alters können lernen, ohne besondere Hilfe einzuschlafen.“

Die Schlafberaterin erklärt der Mutter auch, dass sie immer wieder zu ihrer Tochter ins Zimmer gehen und sie kurz mit möglichst immer den gleichen Worten beruhigen darf. Aus dem Bett soll sie die Kleine aber nicht nehmen und nach wenigen

Minuten den Raum wieder verlassen. Nach diesem Muster muss Michaela Martin vorgehen, bis ihr Baby eingeschlafen ist.

„Wichtig ist, dass Sie dranbleiben. In der Regel ist es nur eine Sache von Tagen“, erklärt der Babycoach den Eltern. Falls sie aber den Eindruck bekommen, ihr Kind zu überfordern, wird das Schlaftraining abgebrochen. „In diesem Fall probieren Sie es besser zu einem anderen Zeitpunkt wieder“, sagt die Expertin.

Michaela Martin hält sich an die empfohlene Strategie, mit ihrem Mann als Stütze im Hintergrund. Und tagsüber versucht sie, Linda nicht mehr gleich jeden Wunsch von den Augen abzulesen.

Das Resultat überzeugt alle: Nach drei Nächten schon lässt sich das Mädchen problemlos ins eigene Bettchen legen. Wird Linda nachts wach, bekommt sie ihren Kuschtier-Elefant „Eli“ in den Arm – und schläft sofort weiter.

Ihre Eltern sind positiv überrascht, wie schnell sich ihr Problem lösen ließ. Die Mutter sagt: „Hätte ich das gewusst, hätte ich mir schon viel früher Hilfe geholt!“

Text: Andrea Schmidt-Förth; Fotos: Georgios Photography/Schlaflack; Käthe Kruse

„Jede Familie braucht eine Lösung, die zu ihr passt.“

Dr. Daniela Dotzauer



wichtig ist das bei Babys, die von Anfang an viel weinen.“

Es gibt Hausaufgaben

Als Lindas Mama zum ersten Mal mit der Expertin telefoniert, spricht deren ruhige, gelassene Art sie sofort an. Der nächste freie Termin ist zwar erst in drei Wochen, doch Mi-

das Kind ein bisschen zu sehr im Mittelpunkt?

Mitten in Lindas Zimmer steht der Kinderwagen. Der Babycoach erfährt: Die Umstellung hat geklappt. Die Kleine schläft im Kinderwagen. Nun folgt Schritt zwei. Die Ärztin orientiert sich dabei an den Bedürfnissen der Familie und entscheidet,

Hier finden Sie einen Schlafberater

- Die meisten Schlafexperten sind an einer Kinderklinik mit Schlaflabor beschäftigt. Dort werden Kinder in der Regel stationär aufgenommen.
- Alternativ können Eltern sich an eine kirchliche oder kommunale Erziehungsberatungsstelle wenden. In Bayern wurden dafür in den vergangenen Jahren eigens Mitarbeiter in Schlafberatung geschult.
- „Ambulante Hilfe, die ins Haus kommt, gibt es dagegen kaum, obwohl sie ausgesprochen sinnvoll wäre. Leider hängt das wie so vieles am Geld. Dabei haben Studien gezeigt, dass wir sogar mehr Geld sparen würden, wenn wir Babys mit Schreie- und Schlafproblemen frühzeitig helfen könnten“, bedauert Dr. Barbara von Kalckreuth aus Freiburg (www.babyambulanz.de). Die Kinderärztin und Psychotherapeutin sitzt im Vorstand der „Gesellschaft für seelische Gesundheit in der Frühen Kindheit“.
- Wer einen Babycoach wie Dr. Dotzauer will, kann sich direkt an sie wenden (www.dr-dotzauer.de) oder einen Therapeuten in seiner Nähe suchen.
- Ein Verzeichnis finden Sie auf der Homepage der „Gesellschaft für seelische Gesundheit in der Frühen Kindheit“ (www.gaimh.de) oder auf www.trostreich.de. Die Verzeichnisse sind nach Postleitzahlen geordnet. Meist ist extra vermerkt, wenn auch Hausbesuche angeboten werden.
- Erkundigen Sie sich am besten vorher nach der Höhe des Honorars und was die Krankenkasse übernimmt.