

## Erfolg beim Schlafen, Blog von Laura Capaul

<https://mamaswelten.ch/2020/10/22/erfolg-beim-thema-schlafen/>

28.10.2020

Vor zwei Wochen hat sich die Schlafsituation für mich zugespitzt. Ich hörte die Kleine teilweise nicht mal mehr schreien in der Nacht, weil einfach nur noch Schlaf brauchte. Das war für mich der Moment, etwas zu unternehmen. Zurzeit befasse ich mich mit der Haltung von Jesper Juul, also entschieden mein Mann und ich, eine erlebnisorientierte Familienberatung zu besuchen. Gesagt getan!

Wir besuchten zu Dritt dieses Beratungsgespräch und unsere Tochter machte dies super. Zufrieden und natürlich aktiv, wie meist auch sonst. Wie bereits in den vorherigen Blogbeiträgen über das Thema Schlafen, beschäftigte mich immer wieder die Frage, was dahinter steckt und wer welchen Anteil mitbringt. Diese Frage klärte sich in diesem Gespräch. Wie bereits erahnt, war der Auslöser bei mir. Meine Unzufriedenheit und Unruhe färbte auf die Kleine ab und führte dazu, dass sie so nicht aus der Beziehung gehen wollte. Also schreite sie, bis ich wieder bei ihr war. Sie wollte ja schliesslich die Verbindung aufrechterhalten. Ja und mir ging es nicht gut und vermittelte ihr wohl das Gefühl, dass sie die Verantwortung dafür trägt, was ja nicht der Fall ist. Für meine Gefühle bin immer noch ich verantwortlich. Meine Unzufriedenheit hing mit dem Gefühl zusammen, dass ich Angst hatte, unserer Tochter nicht das geben zu können, was sie braucht. Mit dieser Angst nicht zu genügen arbeite ich nun. Ich schaue hin und transformiere. Das ist nicht immer leicht und es wird jedes Mal leichter.

Nur schon die Tatsache, dass ich es nun so bewusst habe, machte es bereits soooooo viel leichter. Entsprechend schläft jetzt die Kleine auch wieder viiiiiiiel besser! Ich war total überrascht! Dass sich etwas verändern würde, davon ging ich aus. Aber gleich so, dass hätte ich nicht gedacht. Seit diesem Gespräch können wir unsere Tochter nach dem Abendritual wieder ins Bett legen, wo sie noch etwas vor sich hin plaudert und dann einschläft (wenn sie nicht bereit beim Stillen eingeschlafen ist). Ja, dann kommt sie ca. zwei bis drei Stunden später nochmals und dann zwischen 23 und 06 Uhr nur noch einmal! Zuvor kam sie alle zwei Stunden und am Schluss war jeweils nicht damit zu rechnen, dass sie gleich wieder einschläft...

Daher, wau! Ein riesiges Stück Lebensqualität zurück – mehr Schlaf für mich! 😊

Seit diesem Gespräch geht es mir viiiiiel besser und meine Energie ist wieder zurück. Dafür bin ich seeeeeehr dankbar! Und vor allem auch, dass sich dadurch unsere Tochter wieder entspannen kann, wenn es ums Schlafen geht.

Mir wurde die Frage gestellt, was ich denn jetzt anders mache. Die Antwort ist: Nichts und alles zugleich. Im Aussen handhaben wir immer noch alles gleich. Die Abläufe und das Ritual sind dieselben. Innerlich hat sich bei mir jedoch sehr vieles getan. Wie bereits erwähnt, wurde ich durch mein Bewusstsein mit meinem Thema bereits viel ruhiger. Und zusätzlich bin ich jetzt während dem Ritual wieder viel mehr im Moment. Ich bin bei der Kleinen und

nirgends sonst. Und wenn ich mich einmal nicht so gut fühle, lasse ich diese Gefühle da sein und übernehme die Verantwortung dafür. Die Kleine trägt keine Verantwortung mehr. Und was für mich auch ein sehr wertvoller Rückhalt ist, ist dass wenn ich Unterstützung brauche, ich meinen Mann jederzeit beziehen kann. Die Kleine ist also nie alleine, auch wenn es mir nicht gut geht.

Ja, kurz um:

Unsere Tochter hat mir mal wieder einen Spiegel vorgehalten. 😊

Darüber bin ich immer wieder dankbar.

In diesem Sinne wünsche ich auch euch den Mut, hinzuschauen und liebevoll mit euch selbst zu sein!