

1001 kindernacht



Kinder brauchen uns auch nachts

Warum Schlaftrainings nicht empfehlenswert sind

Überarbeitete Neuauflage 2018

Sibylle Lüpold, Hrsg.

Inhalt

Ziel dieser Broschüre	3
Expertenmeinungen	
Mag. rer. nat. Theresia Herbst	5
Prof. Dr. Klaus E. Grossmann	6
Dr. med. William Sears	7
Dr. med. Rüdiger Posth	8
Prof. Dr. Gerald Hüther	9
Dr. med. Gudrun von der Ohe	9
Prof. Dr. med. Michael Abou-Dakn	10
Dr. Luciano Gasser	11
Dr. phil. hist. Franz Renggli	11
Jane Daep-Kerrison	12
Dr. med. Caroline Benz, Prof. Dr. med. Remo Largo.....	12
Prof. Dr. Jürgen Zülley.....	13
Jörn Borke	13
Paula Diederichs	14
Dr. med. Herbert Renz-Polster	15
Dr. Katherine Dettwyler	15
Dr. med. Carlos González	16
Prim. Dr. med. Franz Paky.....	17
Sarah Blaffer Hrdy	17
Sibylle Lüpold	18
Weiterführende Literatur	19

Ziel dieser Broschüre

Babys und Kleinkinder sind sowohl tagsüber als auch nachts auf liebevolle Betreuung und die Nähe ihrer Bezugsperson(en) angewiesen. Ihre Bedürfnisse sind rund um die Uhr dieselben und sie haben noch kein Zeitgefühl entwickelt. Alleine gelassen zu werden führt beim kleinen Kind ganz besonders in der Dunkelheit der Nacht zu grosser Angst und aktiviert sein gesundes Bindungsverhalten: d.h. es versucht alles zu unternehmen, um zu seiner Bezugsperson zu gelangen. Sein Schreien soll seine Eltern dazu bewegen, es zu halten, zu trösten und ihm Sicherheit zu vermitteln. Gehen jene nicht auf sein Bedürfnis nach Nähe und Schutz ein, erlebt es Gefühle der Panik, Trauer und Ohnmacht. Dies kann den Aufbau eines gesunden Ur- und Selbstvertrauens beeinträchtigen. In Anbetracht dieser Tatsache erstaunt es, dass Fachleute Eltern nach wie vor die Anwendung von Schlaftrainings empfehlen, bei denen die offensichtlich überforderten Kinder alleine gelassen werden. Das früher

weit verbreitete Schreienlassen wird heute von allen Experten abgelehnt, da dies für das Kind sehr qualvoll und schädlich ist. Schreienlassen mit kurzen Zuwendungszeiten (sogenannte Konditionierung mit dosierter Frustration oder adaptierte Extinktion) wird jedoch vielfach gutgeheissen, obschon diese Methode für das Kind genauso unzumutbar ist. Die kurzen Zuwendungsminuten, die vom Kind in seinem Stresszustand wohl kaum registriert werden, entlasten in erster Linie das elterliche Gewissen. Es gibt bisher keine prospektive kontrollierte Studie über die möglichen Nebenwirkungen der Ferbermethode. Eine solche durchzuführen, wäre aus ethischen Motiven nicht zulässig. Ist es in diesem Fall vertretbar, die Ferbermethode zu empfehlen?

Aus der Schlafforschung wissen wir, dass Menschen unter anderem deshalb regelmässig schlafen müssen, um Eindrücke und Lerninhalte abzuspeichern. Dabei werden emotional verknüpfte Erfahrungen und solche, die kurz vor dem Schlafen gemacht werden,

ganz besonders gut gefestigt. Diese Erkenntnis sollte uns noch mehr dafür sensibilisieren, wie wichtig die liebevolle Zuwendung und die damit verbundenen positiven Gefühle in der Einschlafsituation eines Kindes sind.

In der Schlafberatung begegnen uns zahlreiche Eltern, die den Rat erhalten haben, bei ihrem Kind ein Schlaftraining (z. Bsp. nach Kast-Zahn und Morgenroth «Jedes Kind kann schlafen lernen») durchzuführen. Diejenigen, die eine solche Methode anwenden, sind durch das heftige Schreien ihres Kindes meistens zusätzlich verunsichert.

Das häufige Erwachen eines Kindes stellt für die meisten Eltern eine Herausforderung dar und kann zu grosser Erschöpfung führen. Wenn sie jedoch das Schlafverhalten ihres Kindes dank fachlicher Information besser verstehen und in ihrem feinfühligem Verhalten bestärkt werden, können sie besser damit umgehen. Ausserdem gibt es gute Möglichkeiten, den Schlaf eines Kindes positiv zu beeinflussen,

ohne es alleine und schreien zu lassen (siehe unser Beratungsangebot und die Literaturtipps).

Diese Broschüre richtet sich einerseits an Eltern, die intuitiv fühlen, dass die Ferbermethode nicht gut sein kann, denen jedoch die fachlichen Argumente fehlen, andererseits an all jene, die in der Beratung von Eltern tätig sind. Die Anwendung eines Schlaftrainings ist aus aktueller, wissenschaftlicher Sicht nicht länger vertretbar. Ein solches kann der kindlichen Entwicklung schaden und eine tragfähige Eltern-Kind-Beziehung erschweren. Langjährige Ergebnisse der Bindungs- und Hirnforschung und Erfahrungen aus dem Beratungsalltag belegen dies eindrücklich. Ich hoffe, Sie mit den Aussagen der Fachleute, die hier zu Wort kommen, zum kritischen Nachdenken über dieses Thema anzuregen.

Für Rüdiger Dein Wirken fehlt –
Deine Vision lebt weiter.

Sibylle Lüpold

sibylle.luepold@gmail.com
www.1001kindernacht.ch

Mag. rer. nat. Theresia Herbst, *Kinderpsychologin*,
Wien

«Die sichere Bindung des Kindes an seine Bezugspersonen gilt im Bereich der emotionalen und psychosozialen Entwicklung als bester Start ins Leben. Der Säugling kann nur fühlen und wahrnehmen, was mit ihm passiert. Er entwickelt daraus Erwartungen und Verhaltensmuster.

Aus diesem Grund wird der grösste Stellenwert für die Bildung einer sicheren Bindung der mütterlichen Feinfühligkeit, d.h. ihrer Sensibilität für die Bedürfnisse des Kindes zugeschrieben. Feinfühligkeit im Umgang mit dem Kind bedeutet, seine Signale wahrzunehmen, richtig zu interpretieren und angemessen und sofort darauf zu reagieren. Sofort bedeutet innerhalb von 2–3 Sekunden, d.h. gleich nachzuschauen, wenn sich der Säugling meldet und nicht erst einmal länger schreien lassen. Richtig und angemessen reagieren heisst, dem Säugling das zu geben, was er braucht: Körperkontakt beim Wunsch nach Nähe, Nahrung bei Hun-

ger usw. Ist das Baby geboren, wird die Entstehung einer sicheren Bindung gefördert durch liebevolle Zuwendung und Ansprache, Körperkontakt (...), Stillen nach Bedarf (...), Co-Sleeping (Nähe zu den Eltern beim Schlafen) und der Unterstützung der Schutz-, Explorations- und Autonomiebestrebungen. (...)

Die Vorteile der sicheren Bindung: Die sichere Bindung beschützt. Sie stärkt das Urvertrauen, das Selbstwertgefühl, die Fähigkeit mit anderen Menschen sozial kompetent umzugehen, die Welt zu entdecken und ihr dabei mutig und emotional ausgeglichen gegenüber zu treten. Die sichere Bindung gilt als einer der wichtigsten Schutzfaktoren für die seelische Gesundheit. Sie kann als ein «emotionaler Polster» verstanden werden, welcher die negativen Auswirkungen sowohl kleiner Widrigkeiten des Alltags, als auch tragischer Schicksalsschläge über das ganze Leben hinweg abzufedern vermag.»

www.sicherebindung.at
www.kinderpsychologin.at

Prof. Dr. Klaus E. Grossmann,
*Bindungsforscher, Universität
 Regensburg*

«Weinen ist eine der wenigen Äusserungen, mit denen sich Säuglinge mitteilen können, gerade auch wenn sie nachts alleine gelassen werden. Vor über 50 Jahren wurde nachgewiesen: Wenn Eltern durch feinfühliges Reagieren den Anlass des Weinens beseitigen, weinen die Kinder folglich seltener und teilen sich bald mimisch, gestisch und mit ihrer Stimme differenzierter mit.

Wenn man Säuglinge allerdings nachts alleine im dunklen Zimmer schreien lässt, dann haben sie Angst vor Dunkelheit und vor dem Verlassen werden. Die Angst wird immer stärker, und Weinen geht immer mehr mit der Ausschüttung des Stresshormons Cortisol einher. Bei 10 Monate alten Säuglingen, die erfahren haben, dass jemand kommt, wenn sie weinen, steigt der Cortisol-Spiegel dagegen nicht an. Je häufiger und länger ein Säugling unge-tröstet schreien muss, umso schneller verbreitet sich Cortisol im Gehirn und umso niedriger

wird die Schwelle der Stress-toleranz. Solche Kinder hören auch irgendwann auf zu weinen, aber eher aus Erschöpfung und Resignation. Sie lernen nicht, sich an Stelle des Weines differenzierter und auf wesentlich erfreulichere Weise mitzuteilen. Weinen ist ein Not-signal, das die Natur so intensiv ausgestaltet hat, damit wir Erwachsenen uns nicht daran gewöhnen und uns um die Kinder kümmern.

Es bedeutet naturgeschichtlich: Hilfe, wenn keiner kommt, muss ich sterben.

Sensible Therapeuten arbeiten bei Säuglingen nicht mit gezieltem Ignorieren, sondern unterstützen Eltern im angemessenen und prompten Antworten auf subtilere Ausdrucksweisen. Weinen ist kein (operantes Verhalten), sondern eine grundlegende Lebensäusserung, die Ausgang für das Wohlbefinden und für die Vielfalt der Mitteilungen zwischen Säuglingen und ihren Bindungspersonen ist. Die Abstimmung kann gelegentlich schwierig sein, aber ein Säugling, der hilflos sich selbst überlassen wird, muss

aus Erschöpfung aufgeben. Wie kann das als Erfolg gewertet werden?

Der Säugling ist auf das Miteinander auch beim Einschlafen angewiesen, und das muss dann anders gestaltet werden, was nicht immer leicht ist. Es geht bei der Entwicklung nicht um das «Auslöschen des Weinsens», sondern um die beste Form des Miteinanders mit unseren kleinen Kindern, die das Weinen ablöst.»

Persönliche Mitteilung, Juli 2010

Dr. med. William Sears,
Kinderarzt, Kalifornien

«Wenn Sie auf das Schreien des Kindes nicht reagieren, wenden Sie folgendes Prinzip aus der Lerntheorie an:

Ein Verhalten, das nicht verstärkt wird, hört bald auf. Diesen Ansatz finde ich aus zwei Gründen problematisch: Erstens geht er davon aus, dass das Schreien des Kindes ein negatives Verhalten ist, das eliminiert werden sollte – eine völlig falsche Annahme. Zwei-

tens kann er eine schädliche Wirkung auf das sich entwickelnde Selbstwertgefühl des Kindes haben. Wenn ein Baby schreit und niemand hört darauf, so wird es weniger motiviert sein zu schreien – was zur Annahme führen kann, dass diese Methode tatsächlich nützt. (...) Wenn das Baby das Vertrauen in seine Kommunikationsfähigkeit verliert, verliert es auch das Vertrauen darauf, dass seine Bezugsperson auf es eingeht. Das Schreienlassen hat zwar vielleicht kurzfristigen Erfolg, indem das Baby tatsächlich weniger schreit, es bringt langfristig jedoch Nachteile, es ist also meiner Meinung nach keine weise Entscheidung.

Befürworter der harten Methode bringen oft als weiteres Argument, das Baby müsse lernen zu schlafen. Mit dem Nichtreagieren auf das Weinen lehren Sie aber das Kind nicht zu schlafen, sondern Sie bringen ihm nur bei, dass sein Weinen keinen Kommunikationswert hat. Wenn darauf nicht reagiert wird, schläft es zwar vielleicht von allein wieder ein, doch ist dies nur ein Rückzug der Enttäuschung darüber,

dass sein Signal nicht beachtet wird, es gibt auf. Ich habe grosse Mühe mit dieser Haltung: Das ist nächtliche Dressur, nicht nächtliche Kinderbetreuung. Wir können Haustiere dressieren, nicht aber Kinder.»

Sears 2005: 82/83

Dr. med. Rüdiger Posth,
*t 2014 Kinderarzt, Kinder- und
 Jugendlichenpsychotherapeut,
 Bergisch-Gladbach*

«Jeglicher Konditionierungsversuch zur Erzwingung einer Toleranz für das Einschlafen oder Durchschlafen ohne Anwesenheit der Bezugsperson, auch mit vorgegebenem Blickwinkel auf die Zukunft des Schlafverhaltens, ist wie jedes Schreienlassen überhaupt schädlich und verbietet sich allein schon aus menschlich-ethischen Gründen. Auch im zweiten Lebensjahr, wenn abends in der Einschlafphase echter Trennungsschmerz das jetzt fest gebundene Kind befällt, sind solche Konditionierungstechniken abzulehnen.

Die oft verhohlene, aber eindeutig (lebensbequeme) Einstellung vieler Eltern als Rechtfertigung für ein solches Vorgehen ist zu kritisieren, da sie rein persönlichen Zwecken dient, das kindliche Interesse aber mit pseudo-pädagogischen Konzepten korrumpiert. Denn ein Säugling oder Kleinkind empfindet die Einschlafsituation wie eine Trennung von seiner Bezugsperson und entwickelt Angst, verlassen zu werden, wenn Mutter oder Vater in abendlicher Dunkelheit aus dem Zimmer geht.»

(Posth 2007: 92)

«(...) es hat (...) keinen Sinn, bei einem kleinen Säugling dadurch die Fähigkeit zum Bedürfnisaufschub erreichen zu wollen, dass man ihn gezielt warten und nach der Stoppuhr länger schreien lässt. Dieses auf negativer Konditionierung basierende und nur scheinbar funktionierende Erziehungsprinzip ist einer der grossen Fehler, die Menschen an ihren jüngsten Nachkommen begehen können.

Selbst wenn durch die Konditionierung ein Erfolg hinsichtlich des erwünschten Verhaltens beim Säugling erkennbar wird, ist dieser immer auf Kosten seiner günstigen, emotionalen Entwicklung zustande gekommen! Die begleitende Frustration und der negative Stress, die das Vermeidungsverhalten hinsichtlich eines fortgesetzten Schreiens und damit den beabsichtigten Konditionierungseffekt hervorrufen, wirken sich (...) regelmäßig ungünstig auf die seelische Gesundheit und die organische Hirnentwicklung aus.»

Posth 2007:157 Im Buch «Ich will bei euch schlafen!» finden Sie eine kritische Stellungnahme von Dr. Posth zur Ferbermethode.

Prof. Dr. Gerald Hüther,
Leiter der Zentralstelle für Neurobiologische Präventionsforschung der Universität Göttingen und Mannheim

«Selbstverständlich ist es (die Ferbermethode, d.V.) für ein Kleinkind nicht nur eine Belastung, sondern eine tiefe und

nachhaltige Erschütterung seines Vertrauens zu sich selbst (sein Schreien hilft nicht) und zu seiner Bezugsperson (sie kommt nicht, wenn ich sie brauche). Man kann natürlich Kinder darauf konditionieren, sich damit abzufinden. Und natürlich werden durch diese Erfahrung die dabei aktivierten Verschaltungsmuster im Gehirn gebahnt und stabilisiert. Auf diese Weise werden sie in brutaler Weise auf die traurige Realität unserer gegenwärtigen Beziehungskultur vorbereitet, sie sind dann auch (hirntechnisch) optimal an das angepasst, was sie erwartet.»

Persönliche Mitteilung,
30. Juni 2009

Dr. med. Gudrun von der Ohe, *Ärztin, Still- und Laktationsberaterin IBCLC, Hamburg*

«Jedes Kind kann schlafen lernen. Dieses Buch ist eine traurige Widerspiegelung unserer Gesellschaft im Umgang mit den Kindern. Keine Familie wird gefragt, wie liebevoll sie mit den Bedürfnissen ihres Säuglings umgeht. Im Gegen-

teil, wenn das Baby gerade wenige Wochen alt ist, kommt die scheinbar wichtigste Frage: «Schläft es schon durch?» Für alle Eltern, die diese Frage mit «nein» beantworten müssen, stellt sich sofort die nächste Frage: «Was haben wir falsch gemacht?»

Die ersten sechs Monate darf ein Kind nachts noch wach werden, aber dann muss es durchschlafen. So suggeriert es dieses Buch. Richtige Erkenntnisse über den kindlichen Schlaf werden mit Behauptungen vermischt: Kinder müssen ganz alleine einschlafen – ohne Mutterbrust, ohne die Eltern im Zimmer, ohne Schnuller und vielleicht auch noch ohne Schmusetier. Sie haben anscheinend keine Bedürfnisse (zu haben). (...)

Oft klappt das Ein- und Durchschlafen aber mit dieser Methode. Hat das Kind doch schlafen gelernt? Meiner Meinung nach hat es zumindest etwas anderes gelernt: Mir kann es schlecht gehen, und ich kann schreien, es kommt doch keiner. Es wird in einen depressiven und traumlosen

Tiefschlaf fallen. Das bedeutet auch den Verlust des Urvertrauens mit Auswirkungen bis in das Erwachsenenalter. Sollte dies vielleicht ein Grund für die vielen Schlafstörungen in unserer Generation oder der unserer Eltern sein?»

Dezember 2009

Prof. Dr. med. Michael Abou-Dakn, *Chefarzt der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe St. Joseph Krankenhaus Berlin*

«Kinder brauchen die Nähe ihrer Eltern und müssen hierauf vertrauen lernen. Die Nähe der Eltern gerade in der Einschlafsituation ist ein wesentlicher Bestandteil der späteren Bindungssicherheit. Kinder können nicht verwöhnt, aber sehr schnell entwöhnt und unsicher gemacht werden.

Jedoch nur wenn Kinder entsprechend stark gemacht werden, können sie später auch stark im Leben stehen. Hierzu braucht es Zeit und Geduld der Eltern.

Leider ist der Wunsch, dass ein Kind lange schläft und einfach einschläft zu einem schlimmen Thema unserer Zeit geworden. Was früher die frühe Sauberkeit des Kindes war, ist heute das unkomplizierte Ein- und Durchschlafen geworden.

Solche Tendenzen müssen überdacht und Eltern fachgerecht informiert und beraten werden. Zu hoffen bleibt, dass die vielen falschen Ratgeber und Bücher endlich ihren richtigen Ort finden – von den Bücherregalen und Nachttischen der unerfahrenen Eltern in den Papierkorb!»

Persönliche Mitteilung,
März 2010

Dr. Luciano Gasser, *Entwicklungspsychologin und Dozentin an der Pädagogischen Hochschule Luzern*

«Es gibt vermutlich eine unglückliche Kluft zwischen der Fachwelt und den Praktikern. Artikel in fachlichen Zeitschriften werden erst publiziert, nachdem sie von anonymen Experten überprüft wurden.

Ratgeberliteratur (wie z. Bsp. «Jedes Kind kann schlafen lernen», d.V.) muss diesen Prozess nicht durchlaufen. Auch Kinderärzte haben manchmal ungenaue Vorstellungen von der Entwicklungspsychologie (...). Ist es Erfolg, wenn das Kind aufhört, seine Bedürfnisse anzumelden? Wir wissen ganz genau, dass der Aufbau einer sicheren Bindung im ersten und im zweiten Lebensjahr die Basis der gesamten Entwicklung darstellt. Das Kind lernt, wie Beziehungen funktionieren und baut Vertrauen auf. Das beeinflusst auch seine späteren Beziehungen. Ich würde unbedingt davon abraten, mit dieser prägenden und sensiblen Entwicklungsphase zu spielen.»

Lüpold, 2009:35

Dr. phil. hist. Franz Renggli, *Psychoanalytiker, Familien- und Babytherapeut, Basel*

«Ein Schlaftraining ist eine Methode, bei der jegliche Gefühle zugeschüttet werden. Dies hat immense Auswirkungen auf das zukünftige emotionale Empfinden eines

Menschen und wird in allen seinen zwischenmenschlichen Beziehungen auf ganz problematische Weise wieder zum Vorschein kommen.»

Lüpold, 2009:128

Jane Daepp-Kerrison,
Hebamme und Stillberaterin,
Arbon

«Bei manchen Sätzen des Buches «Jedes Kind kann schlafen lernen» wundere ich mich wirklich, warum Mütter nicht stutzig werden. Zum Beispiel die Aussage, das Kind verlerne beim Schlaftraining das Schreien. Ich als Mutter würde mich da fragen: Will ich denn, dass mein Kind das Schreien verlernt?

Es macht mich nachdenklich, dass dieses Buch so viele Eltern anspricht. Wir möchten heute alles kontrollieren können und sind nicht mehr bereit, jedes Kind so zu nehmen, wie es ist.»

Lüpold, 2009:137

Dr. med. Caroline Benz,
Prof. Dr. med. Remo Largo,
Kinderspital Zürich

«Wir haben die Erfahrung gemacht, dass Kinder und Eltern mit dem kontrollierten Schreienlassen nach Ferber häufig überfordert sind. Die Kinder haben sich während Monaten an die Anwesenheit und die Hilfe der Eltern beim Einschlafen gewöhnt und reagieren erwartungsgemäss verängstigt. Die Eltern wiederum sind mit diesen für sie unerwartet heftigen Reaktionen überfordert und brechen die Massnahme ab. Bevor ein verhaltenstherapeutisches Vorgehen gewählt wird, sollte klar sein, dass der Grund des Schlafproblems des Kindes nicht darin liegt, dass seine innere Uhr noch nicht eingestellt ist oder sein Schlafbedarf überschätzt wird. Eltern, die Rat in unserer Schlafsprechstunde suchen, empfehlen wir ein stufenweises Vorgehen. Unter Anleitung einer Fachperson führen die Eltern einen regelmässigen Rhythmus ein und passen die Bettzeit dem individuellen Schlafbedarf an.

Bei Kindern ab einem Alter von etwa 9 Monaten können anschliessend ungünstige Einschlafgewohnheiten verändert werden.

Durch das Einführen eines Einschlafrituals wird das Kind auf das Zu-Bett-Gehen vorbereitet. Danach wird es wach abgelegt. Die Mutter bleibt neben dem Bettchen sitzen, tröstet das vielleicht weinende Kind, nimmt es aber nicht mehr hoch. Sobald das Kind das veränderte Setting akzeptiert, rückt die Mutter zum Beispiel den Stuhl immer weiter weg, bis sie schliesslich das Zimmer verlässt. Durch die graduelle Annäherung an ein neues Einschlafverhalten lernt das Kind im Beisein der Eltern selbständig einzuschlafen. Das schrittweise Vorgehen erlaubt jeder Familie nach ihren Bedürfnissen und in ihrem Tempo vorzugehen. »

Persönliche Mitteilung,
Juni 2010

Prof. Dr. Jürgen Zulley,
*Schlafforscher, Leiter des
schlafmedizinischen Zentrums
in Regensburg*

«Viele Babys und Kleinkinder können nicht allein einschlafen, sie brauchen dazu die Nähe der Eltern – und ich halte es für falsch, ihnen dieses gesunde Bedürfnis abtrainieren zu wollen. (...) Sie können es dazu (zum Durchschlafen, d.V.) nicht zwingen, solange es dafür noch nicht reif ist. Irgendwann schläft jedes Kind durch, aber jedes hat sein persönliches Tempo.»

Lüpold, 2009:120

Jörn Borke, *Leiter der Babysprechstunde in Osnabrück,
Dipl. Entwicklungspsychologe
und wissenschaftlicher Mitarbeiter von Prof. Heidi Keller*

«Ich finde es sehr bedenklich, dass die Ferber-Methode in ganz vielen Fällen immer noch von vielen Berufsgruppen als einzige Möglichkeit betrachtet wird. Die Schlafsituation sollte besser exploriert und nicht in jedem Fall einfach das Buch

«Jedes Kind kann schlafen lernen» empfohlen werden. Es kann auch problematisch sein, wenn Eltern sich dieses Buch kaufen und die Methode selbst durchführen. Bei unsachgemäßer Anwendung, kann es unter Umständen auch zu einer Verfestigung der Schwierigkeiten kommen.»

Persönliche Mitteilung,
Juni 2010

Paula Diederichs, *Körperpsychotherapeutin, Leiterin der Schreiambulanz Berlin*

«Die verzweifelte Mutter übernimmt Hilfsstrategien (z.Bsp. die Ferber-Methode, d.V.), hinter denen sie nicht wirklich steht.

Im Normalfall würde sie wahrscheinlich sofort abwinken und sagen, so etwas mache ich nicht mit meinem Kind. Aber in dieser Notsituation ist sie zu allem bereit. Sie möchte nur noch, dass diese unerträgliche Lebenssituation sich ändert.

Populäre Hilfsstrategien enthält das (...) Buch «Jedes Kind kann schlafen lernen». Allein der Titel

ist im Zusammenhang mit der Schreiproblematik ein grandioses Hilfsversprechen. Denn die Aussage «Jedes Kind kann schlafen lernen» wäre logischerweise bereits dann unglaubwürdig, wenn dies nur in einem einzigen Fall nicht einträfe.

Dieses Buch sollte nach Angaben der Autorin ab einem halben Jahr angewandt werden und ist ein verhaltenstherapeutisches Programm, um Kleinstkindern das Schlafen anzutrainieren. Diese «Hilfe» beinhaltet, dass die Mütter in ihrem Bemühen, das Kind zu beruhigen, über eigene Grenzen und die ihres Kindes gehen. Dieses Unterfangen zeigt selten die erwünschte und bleibende Wirkung, denn es ist meist keine wirkliche Lösung des Problems. (...) Manche (Ratgeberliteratur, d.V.), wie im Falle des bereits erwähnten Buches «Jedes Kind kann schlafen lernen», verkaufen sich sehr erfolgreich, sind allerdings aus körpertherapeutischer Sicht höchst bedenklich und empfehlen sehr qualvolle und angsterzeugende Methoden.»

Aus «Auf die Welt gekommen» von Thomas Harms, 2000:240/258

Dr. med. Herbert Renz-Polster, *Kinderarzt, Dozent an der Universität Heidelberg*

«Pädagogische Erfolge sind bei der Ferber-Methode weder zu erwarten noch nachzuweisen. Es gibt keinen Hinweis, dass das Einschlafen-«Lernen» nach Ferber für die Entwicklung des Kindes (...) einen Vorteil bringt. (...) Selbständig einzuschlafen mag also ein Fortschritt für die Eltern oder für die Familie insgesamt sein, für das Kind bedeutet es jenseits des schnelleren Einschlafens keinen Zugewinn an Kompetenz.

Aus dem pädagogischen Blickwinkel ist zudem anzumerken, dass mit der Ferberschen Methode ein erzieherischer Zielkonflikt vorprogrammiert ist. Tagsüber sind viele Eltern darauf aus, ihren Kindern ein möglichst grosses Mass an Selbstvertrauen zu vermitteln, indem die kindlichen Äusserungen ernst genommen und emotionaler Rückhalt angeboten (...) wird (...). Bei den Methoden des kontrollierten Schreienlassens wird die sonst selbstverständliche emotionale Absi-

cherung und das Eingehen auf die kindlichen Bedürfnisse aber gerade in der angstbesetzten Situation des Einschlafens ausgesetzt.»

Aus «Kinder verstehen» von Renz-Polster, Kösel 2010: 112–113

Dr. Katherine Dettwyler, *Ernährungswissenschaftlerin und Anthropologin, Texas*

«Es ist normal für Babys, dass sie aufgeregt werden, wenn sie aufwachen und es ist keiner da. Es existieren KEINE «natürlichen» Umstände, unter denen man von einem Baby erwarten könnte, alleine einzuschlafen und alleine wieder weiterzuschlafen, sich selbst zu trösten (...).

Wir können alle möglichen Tricks ausprobieren, um Babys dazu zu bringen, dass sie ihre Eltern während der Nacht nicht brauchen (...) wir können die normalen Bedürfnisse der Kinder als «schlechte Angewohnheiten» oder «Manipulation» etikettieren, und wir können unser Verhalten gegenüber den Kindern mit allen möglichen,

sorgfältig durchdachten kulturellen Überzeugungen rechtfertigen. Wie auch immer, nichts davon ändert die essentielle biologische, physiologische und emotionale Veranlagung der Kinder mit der Erwartung geboren zu sein, von den Armen der Mutter gehalten zu werden, neben ihr zu schlafen, und tagsüber und auch nachts nach Bedarf gestillt zu werden – weit über die ersten Jahre hinaus. (...)

Wir können das Problem der Eltern, genervt zu sein, wenn sie von ihren Kindern nachts aufgeweckt werden, nicht lösen, solange wir an der Überzeugung festhalten, dass Kinder keine legitimen Bedürfnisse haben und solange wir das Aufwachen in der Nacht als «schlechte Angewohnheit» betrachten. Anstatt zu versuchen, die essentielle Natur der Kinder zu ändern (was unmöglich ist), müssen wir daran arbeiten, das System der kulturellen Überzeugung und die elterliche Einstellung zu ändern.»

Dettwyler,
<http://www.uebersstillen.org/kdcosleepd.htm>

Dr. med. Carlos González,
Kinderarzt, Barcelona

«Kinder sind nicht anspruchsvoll. Bei den Dingen, die ihnen nicht wichtig scheinen, sind sie stets bereit, sich unseren Lauen zu fügen und zu tun, was wir von ihnen verlangen. Aber wenn wir fordern, dass sie alleine schlafen, dann verlangen wir etwas, was ihren grundlegendsten Instinkten widerspricht, und der Kampf ist zäh. (...) ...denken Sie daran, dass Sie Ihrem Kind nichts beibringen (alleine zu schlafen, d.V.), was es selbst braucht, sondern eine Fähigkeit, die Ihnen nützt, wenn es sie erwirbt. Sie tun Ihrem Kind keinen Gefallen, sondern bitten es um einen Gefallen. Wenn es Ihnen diesen Gefallen tut, dann müssen Sie ihm dankbar sein. Und wenn nicht, dann tragen Sie es mit Geduld; das Kind ist zu nichts verpflichtet.»

González, 2006:162,166

Prim. Dr. med. Franz Paky, Kinderarzt, Leiter der Schreiambulanz Mödling

«Die Kunst sein Kind schlafen zu lassen (...) Für ein Kind gibt es nichts Schlimmeres, als den Schutz und die elterliche Geborgenheit zu verlieren. Mit der Finsternis der Nacht reisst die Gewissheit ab, dass der elterliche Schutz gegeben ist. (...) Nicht alle Kinder, die unkompliziert einschlafen und durchschlafen, sind zu beneiden. Wenn Babys spüren, dass ihr Schreien in der Nacht die Eltern unter keinen Umständen auf den Plan rufen kann, geben sie auf und schlafen den Schlaf der Resignation. (...)

Jedes Kind kann schlafen lernen

Weil es schwierig ist, diese Zusammenhänge bewusst zu machen, erfreuen sich Bücher, die sich auf ein Training bzw. auf eine Dressur des kindlichen Verhaltens beschränken, grosser Beliebtheit. Am populärsten sind zurzeit wohl Methoden der dosierten Frustration. Anstatt bei sich selber anzufangen, lässt man das Kind etwas

länger schreien, so lange, bis es davon überzeugt ist, dass man als Nachtwächter und Tröster nicht in Frage kommt.

Der Erfolg stellt sich scheinbar ein, indem das Kind den Schlaf der Resignation schläft. Die Chance, dass sowohl die Eltern als auch das Kind aus dem Problem des gestörten Schlafes etwas lernen und auch für sich gewinnen, wird damit aber vertan.»

Ganzer Text auf www.rabeneltern.org 2009

Sarah Blaffer Hrdy, *Soziobiologin und Professorin für Anthropologie an der University of California*

«Aus seiner Sicht hat ein Kind, das sicher in seinem Kinderzimmer aufgehoben ist, allen Grund, sich unwohl zu fühlen, wenn es allein gelassen wird. Unter Druck und durch knallharte Konditionierung lernen Kinder, mit den naturfernen Erwartungen moderner Eltern fertig zu werden. Aber kaum eines wird sich darauf freuen, die Nacht allein in einem dunk-

len Raum zu verbringen. Die sensorische und kognitive Ausstattung moderner Kinder, die Panik, die sie in Trennungssituationen immer noch erfasst, sind das Destillat unzähliger vergangener Leben, in denen jene Kinder die grössten Überlebenschancen besaßen, die es schafften, eine Trennung von ihren Müttern zu verhindern.»

Aus «Mutter Natur», Berlin Verlag 2010:126

Sibylle Lüpold, *Still- und Schlafberaterin, Bern*

«Natürliche kindliche Entwicklungsschritte lassen sich nicht vorteilhaft beschleunigen. Kinder lernen dann zu essen, zu sprechen, zu gehen, trocken zu werden und eben auch selbständig ein- und durchzuschlafen, wenn sie dazu die nötige Reife erlangt haben. (...) Ausserdem entfalten Kinder ihre Entwicklungsschritte normalerweise mit viel Motivation und Freude. (...) Erstaunt es uns da nicht, dass ausgerechnet das Schlafen-Lernen mit so viel Leid und Tränen verbunden ist? (...) Die kindliche Entwicklung

des Schlafens unterscheidet sich insofern vom Gehen, Sprechen oder Essen, da sie sich tatsächlich in gewisser Hinsicht erzwingen lässt, obwohl das Kind noch nicht dazu bereit ist. (...) Ein kleines Kind kann sich nicht wehren, wenn seine Eltern es einfach allein in seinem Bettchen liegen lassen. Es muss diese Situation zwangsläufig akzeptieren. Zwar schreit es, da es sich verängstigt und verzweifelt fühlt. Bleibt die Reaktion der Eltern auf das Schreien aus, schläft das Kind schliesslich erschöpft und frustriert ein. Es wurde ihm nicht bei etwas geholfen, das es lernen wollte, weil es dazu bereit war; es hatte einfach keine andere Wahl. Das Kind lernt also eigentlich nicht das Schlafen; es lernt bestenfalls stillschweigend zu ertragen, alleine im Bettchen liegen zu müssen.»

Lüpold, 2009:90/109–111
Ganzheitliche Schlafberatung

Auf
www.1001kindernacht.ch

finden Sie unter «Schlafberatung vor Ort» ausgebildete Schlafberater/innen in Deutschland, Österreich und der Schweiz, die Ihnen dabei helfen, eine bindungsorientierte und individuell passende Lösung für Ihre Familie und gute Alternativen zur Ferber-Methode zu finden.

Weiterführende Literatur

Gordon Jay: «Das sanfte Schlafprogramm nach Dr. Jay Gordon», www.rabeneltern.org unter Schlafen/Wissenswertes

Lüpold Sibylle: «Ich will bei euch schlafen! (Ein-) Schlafen lernen mit Co-Sleeping», Urania Verlag, Stuttgart 2014

Posth Rüdiger: «Vom Urvertrauen zum Selbstvertrauen», Waxmann Verlag Münster 2007

Renz-Polster Herbert & Imlau Nora: «Schlaf gut, Baby!», GU Verlag, München 2016

Renz-Polster Herbert: «Sind Schlaftrainings unbedenklich?»
<http://blog.kinder-verstehen.de/schlaftrainings-sind-unbedenklich/>

Sears William: «Schlafen und Wachen», La Leche League Schweiz, 2005

Kinder brauchen uns auch nachts

Warum Schlaftrainings nicht empfehlenswert sind

Überarbeitete Neuauflage 2018

Herbst | Grossmann | Sears | Posth | Hüther | von der Ohe
Abou-Dakn | Gasser | Renggli | Daepf-Kerrison
Largo & Benz | Zulley | Borke | Diederichs | Renz-Polster
Dettwyler | González | Paky | Hrdy | Lüpold

20 Expertenmeinungen gegen Schlaftrainings



Sibylle Lüpold, Herrenschwanden. Eigenverlag 2018