



# Wie Kinder schlafen lernen

Das Leben mit Kindern mag tagsüber eine Wonne sein, aber nachts, da geht es für viele Eltern ins Tal der Tränen. *Da* spielen sich die Dramen ab, *da* wird gebrüllt, gebettelt und geweint, *da* zweifeln Eltern an sich selbst und streiten mit ihrem Partner über den besten Weg aus der Patsche. Dass sich Bücher wie »Jedes Kind kann schlafen lernen« millionenfach verkaufen, ist kein Wunder.

Moment mal: Schlafen *lernen*? Sollten wir nicht erwarten, dass Kinder so etwas Elementares und Lebenswichtiges schon von Natur aus können? Sollen Eltern, die längst verstanden haben, dass Kinder auch ohne »Training« sauber werden, jetzt beim Schlafen wieder den Lehrer spielen?

Es ist auffallend, dass Schlafprobleme vor allem in den westlichen Gesellschaften thematisiert werden – in anderen Kulturen scheint es um den Kinderschlaf weit weniger Ärger zu geben. Sind die Eltern hierzulande einfach anspruchsvoller geworden, weil schlafende Kinder auch *eines* bedeuten: dass die Großen endlich Zeit für sich selbst haben? Oder haben sie nur den »Dreh« verlernt, mit dem sich das Sandmännchen locken lässt? Oder richtet sich der massenhafte Protest der Kleinen womöglich gegen eine Errungenschaft des modernen Möbelbaus – das eigene Kinderbett?

## Das Einschlafen

In den ersten zwei Wochen nach der Geburt scheint alles so einfach zu sein: Das Neugeborene findet in allen Lebenslagen in den Schlaf. Das ändert sich schon nach zwei, drei Wochen – ab jetzt müssen die *Bedingungen* stimmen:

**Die erste Zutat ist Müdigkeit.** Auch wenn es so manchen überraschen mag: Gerade an der Müdigkeit hapert es nicht selten. Schlafforscher am Züricher Kinderspital jedenfalls haben herausgefunden, dass viele »Schlafprobleme« von Kindern an einer ganz einfachen Sache liegen: Die Kinder sind nicht müde, wenn sie ins Bett gelegt werden!

**Die zweite Zutat ist Entspannung.** Auch die ist gar nicht so leicht zu bekommen, wie jeder Erwachsene weiß. Denn Entspannung kann nicht *geschaffen* werden, sie muss sich *ergeben*. Und wie ergibt sich Entspannung bei Kindern? Jawohl: Wenn ihre Bedürfnisse befriedigt sind. Sind sie müde, satt, warm und geborgen – schwupps, sind sie weg. Rhythmische Bewegungen – Tragen, Schaukeln, Wiegen – können dabei zusätzlich Wunder wirken.

Das erklärt, warum der Busen so magisch einschläfernd wirkt: Kinder spüren die Rhythmen der Mutter, ihre Atmung, ihren Herzschlag, ihre Bewegungen ... Außerdem sind sie warm und bald auch satt und ein bisschen k.o. vom Saugen sind sie dazu – ein ideales Entspannungsprogramm, nach dem die Kleinen eigentlich nur noch von der Brust gepflückt zu werden brauchen.

**Die dritte Zutat ist Mitbestimmung.** Wenn Kinder müde werden, so werden sie das in Wellen: Etwa alle 50 Minuten tritt ein kleines Kind tagsüber von einer aktiveren Phase in eine beruhigte Phase ein. Das Tor zum Einschlafen öffnet sich, die Händchen wandern zu den Augen, das Kind gähnt ... Bekommt es jetzt nicht die »Kurve« in den Schlaf, ist es nach wenigen Minuten schon wieder blitzmunter. Kann das Kind selbst bestimmen, wann es auf den Schlafzug aufspringen will, so sucht es sich in seiner »Tiefphase« vielleicht die Brust oder hängt sich sonstwie bequem bei einem Erwachsenen in die Seile.

## Schlafbedingungen sind Schutzbedingungen

Das Dilemma bei diesem dreisäuligen kindlichen Einschlafprogramm: Die Erfüllung fast aller kindlicher Bedürfnisse setzt die Anwesenheit der Eltern voraus oder fordert gar ihr aktives Zutun – sei es in Form von Stillen, Tragen oder Schaukeln.

So unpraktisch dies ist, evolutionsbiologisch betrachtet ist es sinnvoll: Ohne den Schutz von Erwachsenen einzuschlafen war früher ein Rezept für den sicheren Tod. Die ungeschützten Winzlinge wären von Hyänen verschleppt, von Bären gefressen oder von Schlangen gebissen worden. Kein Wunder also, dass nicht der schöne blaue Himmel und auch nicht die oft besungenen Sternlein die Brücke zum Schlaf bilden, sondern *ein vertrauter Mensch* – und dass der Weg in den Schlaf über *menschliche* Merkmale führt: Hautkontakt, Schaukeln, Wärme, Rhythmen, die gewohnte Stimme ...

Der ernüchternde Befund der Evolutionsbiologie lautet also, dass kleine Kinder *nicht* auf selbstständiges Schlafen angelegt sind. Um den Schlaf zu meistern, brauchen sie – zumindest eine Zeit lang – *Hilfe*.

In diesem Zusammenhang sei an eine ähnlich unpraktische Schutzeinstellung erinnert, nämlich die Angst vor der Dunkelheit. Diese entsteht gerade in dem Alter, in dem die Kinder laufen lernen – auch sie wirkt wie eine unsichtbare Leine, die Kinder abends im Nahbereich vertrauter Erwachsener hält.

Auch die besonders im späten Kleinkindalter notorische Angst vor Monstern dürfte letzten Endes einem sicheren Schlaf gedient haben: Noch heute fürchten sich Kinder vor Monstern unter ihrem Bett oder in einer dunklen Ecke des Zimmers, und viele können erst nach einem »Monstercheck« schlafen. Interessanterweise sind Monster gerade in dem Alter ein Thema, in dem Kinder unter ursprünglichen Lebensbedingungen abgestillt wurden und damit nicht mehr im unmittelbaren Nahbereich der Mutter schliefen. Da war es ein kluger Schachzug, vor dem Einschlafen noch einmal unter der Lagerstatt zu schauen, ob sich dort vielleicht ein giftiges Kriechtier verbarg.

## Abkürzungen

In den Gesellschaften, die den Lebensstil als Jäger und Sammler bis in die Neuzeit beibehalten haben, schlafen Kinder auch heute noch in der Urfassung, also in engem Körperkontakt mit den Eltern. Modernere

Kulturen dagegen haben Abkürzungen erdacht, durch die Kinder mit weniger elterlichem Aufwand in den Schlaf finden: Die mütterlichen Rhythmen wurden durch Wiegen ersetzt, durch Babyschaukeln, neuerdings auch durch automatisch vibrierende Bettchen oder die Fahrt im Auto um den Block. Die Stimme der Mutter wird vom Spielbären und der Baby-CD gedoubelt, anstelle der Brust wird der Schnuller oder die mit dem Kissen aufgestellte Flasche gereicht. Geborgenheit vermittelt das Schmusetuch, der Teddybär und das Nachtlicht. Und für Entspannung sorgen Einschlafrituale, wie etwa das abendliche Bad in den 1960er Jahren, die vorgelesenen Geschichten oder auch Beruhigungströpfchen, die manche Kinderärzte noch immer in petto halten.<sup>131</sup>

### Kulturelle Erwartungen

Dass kleine Kinder direkt neben der Mutter schlafen, ist für manche Kulturen so »natürlich«, wie uns das Schlafen der Eltern im gemeinsamen Ehebett erscheint (das andere Kulturen wiederum als »unnatürlich« empfinden). Hätte man unsere Urururgroßmütter gefragt, so hätten sie dagegen geantwortet: Kleine Kinder schlafen selbstverständlich in der Wiege ein, und wenn sie für die Wiege zu groß sind, schlafen sie bei ihrem älteren Geschwisterchen! Fragt man eine amerikanische Mutter in Boston, so wird sie höchstwahrscheinlich antworten: Natürlich sollte ein Baby in seinem eigenen Zimmer schlafen, das fördert seine Selbstständigkeit. Und es soll bloß nicht mit einem Erwachsenen einschlafen, das könnte sogar gefährlich sein!

### Persönliche Überzeugungen

In der Tat spiegelt unsere Meinung, wie Kinder einschlafen sollen, auch Annahmen über die Natur des Kindes und seine bestmögliche Förderung wider. Hinter jedem »Schlafarrangement« blitzt also auch ein Stück Erziehung hervor. Die Mayas gehen davon aus, dass Kinder durch die nächtliche Nähe der Eltern am besten gedeihen. Eltern auf Bali meinen, dass allein schlafende Kinder dem Risiko unterliegen, dass ihnen die Seele gestohlen wird.<sup>132</sup> Für westliche Eltern dagegen schwingt bei der Wahl des Schlafarrangements die Angst vor dem »Verwöhnen« mit – eine moderne Art des Seelenverlustes. Selbst wenn manche Eltern es praktisch fänden, ihr Kind einfach in den Schlaf zu stillen (und damit

durchaus auch positive Gefühle verbinden), hören sie immer auch gleich eine warnende innere Stimme: Ein Kind am Busen einschlummern zu lassen, das mag zwar natürlich sein, aber ist es nicht ein Rezept für spätere Probleme? Wir würden so gerne unserem Herzen folgen, aber ach, wo führt das hin?<sup>133</sup>

### Schlafen als soziales Arrangement

Hinter dem, was wir gut finden und was unsere Kultur als »normal« betrachtet, stehen nicht zuletzt soziale und wirtschaftliche Entwicklungen: Die Frage, ob Babys besser in einem eigenen Zimmer schlafen, wurde erst aktuell, als es überhaupt mehrere Zimmer in den Häusern gab. Und schon viel früher hatte das Einschlafen der Kinder auch etwas damit zu tun, wie und wo die Mütter arbeiteten. Erst mit der Ausbreitung der sesshaften, bäuerlichen Lebensweise in den letzten 8000 Jahren standen sichere Behausungen zur Verfügung, in denen die Kinder in der Obhut von Verwandten oder von Mägden zurückgelassen werden konnten, während die Mütter in Gärten, Ställen oder auf Feldern arbeiteten. Die Kinder schliefen jetzt nicht mehr – wie in den jagenden und sammelnden Kulturen üblich – direkt bei der Mutter, sie wurden vielmehr in Wiegen oder Bettchen gelegt.<sup>134</sup>

### Freistilschläfer und Ritualschläfer

Auch heute noch ist der Kinderschlaf ein Abbild unseres *Lebensstils* und seines kulturellen Unterfutters. Außerhalb des westlichen Kulturkreises, aber auch in unseren südlichen Nachbarländern nehmen Kinder selbstredend auch abends am sozialen Leben teil und haben dadurch keine festen Bettzeiten – sie schlafen bei ihrer Mutter oder später im Kreis vertrauter Menschen ein.<sup>135</sup> Sie folgen in ihren Schlafgewohnheiten also dem »Freistil« oder, wissenschaftlicher, dem *sozialen Gelegenheitsstil*. Dieser zeichnet sich weniger durch immer gleichbleibende Routinen als durch Flexibilität aus.

Im Gegensatz dazu sehen die meisten Eltern in Mittel- und Nordeuropa, und ganz bestimmt die Eltern in den USA, nur den *individualisierten Ritualstil* als richtig und gesund an: Kinder sollten demnach in ihrem eigenen Bett einschlafen und zwar immer mit den gleichen Routinen, am gleichen Ort und möglichst zur gleichen Zeit.

Welcher Stil ist der bessere? Das lässt sich pauschal nicht sagen. Denn Schlafstile sind je nach vorherrschender Lebensform mit bestimmten Vor- und Nachteilen verbunden. In Gesellschaften, in denen der regelmäßige abendliche soziale Austausch gepflegt wird, bei dem sich etwa ganze Familien treffen, sind Ritualschläfer ein schweres Handicap – spätestens wenn deren Bettzeit überschritten ist, werden die Kinder unausstehlich. Umgekehrt sind in Gesellschaften, die ihre abendliche Freizeit vor allem rund um die Paarbeziehung oder die private »Erholung« organisieren, soziale Schläfer beständige Störfaktoren – der Konzertbesuch am Abend zu zweit ist deutlich leichter zu organisieren, wenn ein Kind nicht gewohnt ist, mit den Eltern einzuschlafen!

### Was es Eltern heute schwerer macht

Der Schlafbedarf einer stillenden Mutter weicht vom nächtlichen Schlafpensum ihres Säuglings gar nicht so weit ab. Dennoch scheidet die praktisch naheliegende Lösung – nämlich dass die Mutter und ihr Kind *zusammen* zu Bett gehen – für viele Eltern aus grundsätzlichen Erwägungen aus (wir kommen darauf zurück). Dazu kommt, dass der Druck im Familien-Kessel heute gerade in den Abendstunden enorm hoch ist: Da steht das Online-Banking an, der nächste Tag muss organisiert werden – und da sind kleine Kinder nicht unbedingt große Helfer. Und auch bei der Erholung kommen sich Kinder und Erwachsene nur allzu leicht in die Quere – manche Eltern können abends ihre Batterien aufladen, indem sie entspannt mit ihrem Baby spielen, für viele aber gilt: Nur ein schlafendes Kind ist ein gutes Kind.

Auch das Leben in immer kleiner werdenden Familien trägt nicht gerade zur Entschärfung des Schlafkonflikts bei. In den früheren Familienarrangements konnten die Kinder auch einmal von der Großmutter ins Bett gebracht werden. Und war ein Kind aus dem Größten heraus, wanderte es samt Teddybär und Schmusetuch direkt ins Bett eines älteren Geschwisters. Dem Angstthema vieler heutiger Eltern: »Einmal im elterlichen Bett – immer im elterlichen Bett« war damit schon aus praktischen Gründen die Spitze genommen.

## In der Falle

Damit sitzen Eltern heute sozusagen in einer evolutionären Falle. Ja, es gibt ein »Einschlafrezept« – aber die Zutaten, die da vorgesehen sind, sind kaum mehr im Angebot. Oder sie sind ziemlich »teuer« geworden: Das Tragen am Körper erleichtert den Kleinen zwar den Schlaf, aber es ist eben unter heutigen Wohn- und Arbeitsbedingungen oft nicht praktikabel – abgesehen davon, dass es ganz schön Kraft kostet. Stillen funktioniert zum Einschlafen kleiner Kinder so gut wie jede moderne Narkose, aber mit dem Abstillen nach wenigen Monaten ist das Schlafpulver verschossen – und so manche Mutter fragt sich, ob es da nicht besser ist, das Baby gleich gar nicht an das Einschlafen an ihrem Busen zu gewöhnen.<sup>136</sup> Kein Wunder also, dass Schlafen schon fast zu einer Wissenschaft geworden ist.

## Sechs Wege aus der Falle: Tipps aus evolutionärer Sicht

Die Sichtweise der Evolution ist für heutige Eltern nicht gerade ermutigend: Kleine Kinder, die furchtlos und gerne allein schlafen, hätten unter evolutionären Bedingungen nicht lange gelebt! Die Natur hat es deshalb so angelegt, dass Babys und Kleinkinder zum Einschlafen den Nahbereich von vertrauten Erwachsenen suchen. Und damit ist eines klar: Dass Babys »von sich aus« selbstständig schlafen lernen (so wie sie von sich aus laufen lernen oder sauber werden) – gehört *nicht* zu ihrem »natürlichen« Repertoire. Reibungen sind also vorprogrammiert. Denn das Wegschlummern am Busen oder auf dem Arm haben kleine Kinder von Geburt aus drauf, das »selbstständige« Einschlafen nach der neuesten Ratgebermethode aber muss *erlernt* werden. Und je weiter weg der von den Eltern favorisierte Einschlafstil von der »Originalversion« ist, desto größer sind die dem Kind abverlangten Lernschritte – und umso vehementer möglicherweise der Protest.

Die heute grassierenden Schlafprobleme kleiner Kinder können also durchaus als Abwehrreaktion gegen unsere heutigen Schlaf-Arrangements betrachtet werden, die den Erwartungen der Kinder an eine – in ihren Augen – »sichere« Schlafumgebung nicht mehr entsprechen.