

Welche Methode steckt dahinter?

Bis heute sind viele Schlafprogramme, die Kindern helfen sollen, von allein in den Schlaf zu finden, mit dem Namen Richard Ferber verbunden – auch wenn dieser heute manche seiner früheren Aussagen aus den 1980er-Jahren selbst kritisch sieht.

Wir wollen in diesem Kapitel begründen, warum wir bestimmte Schlaftrainings nicht empfehlen. Stimmen die Behauptungen dieser Programme? Stimmen die Annahmen, auf denen sie beruhen? Die Schlafprogramme, von denen wir hier reden, sind allesamt Variationen einer in den 1980er-Jahren in den USA von dem Kinderarzt Richard Ferber entwickelten Methode, die sich durch folgende Annahmen auszeichnet: Dass Babys nachts immer wieder aufwachen, sei zwar normal. Ab sechs Monaten könne man ihnen aber durch eine gezielte Behandlung beibringen, allein den Weg zurück in den Schlaf zu finden. Dadurch wären die Kleinen in der Lage, von nun an zehn oder sogar elf Stunden durchzuschlafen – ganz ohne elterliche Hilfe. Der Erfolg des Programms stelle sich nach wenigen Tagen bis wenigen Wochen ein. Das Programm habe nicht nur

..... WELCHE METHODE STECKT DAHINTER?

praktische Vorteile für die Eltern, sondern sei auch gut für die Kinder: Durch diese Behandlung lernten die Babys nämlich, nächtlichen Kummer nicht mehr mit den Eltern auszuhandeln, sondern sich »selbst zu trösten« – ein Plus für ihre Entwicklung! Wie bringt man Babys nun bei, den Weg in den Schlaf alleine zu finden, wenn sie nachts aufwachen? Der Schlüssel dazu, so die Verfechter dieser Methode, liege in der Einschlafsituation: Man müsse die Babys daran gewöhnen, ohne elterliche Hilfe einzuschlafen. Statt das müde Baby zu stillen, zu tragen oder zu schaukeln, lege man das Baby deshalb wach ins Bett. Nur so könne erreicht werden, dass sich die »Einschlafassoziation« (siehe Seite 90 und 91) des Kindes ändere und das Kind das Einschlafen nicht mehr mit der Erfahrung von elterlicher Nähe verbinde. Das Programm sieht vor, das Baby für immer längere, genau festgelegte Zeiträume allein zu lassen – die Intervalle werden dann schrittweise von drei Minuten auf maximal zehn Minuten gesteigert. Auch wenn das Baby dagegen heftig protestiert, sollen die Eltern immer nur in den vorgesehenen Abständen nach dem Baby schauen – und zwar kurz, für höchstens ein bis zwei Minuten. Dabei dürfen die Eltern zwar beruhigend mit dem Baby reden, sollen aber unbedingt vermeiden, dass sie das Kind hochnehmen, stillen oder ihm eine andere »körperliche Einschlafhilfe« geben. Denn das würde wieder den alten, ungünstigen Einschlafassoziationen in die Hände spielen. (In manchen Programmen im Internet wird den Eltern sogar geraten, einen »unbeteiligten« Gesichtsausdruck zu zeigen und Augenkontakt zu vermeiden.)

Die theoretische Grundlage

Das Programm setzt die in der Nachkriegszeit populäre Theorie des Behaviorismus um. Nach dieser Theorie wird ein menschliches Verhalten durch die Verbindung mit positiven Reizen (»Belohnung«) verstärkt und durch die Verbindung mit negativen Reizen (»Bestrafung«) abgeschwächt oder sogar ausgelöscht. Entsprechend wird die beschriebene Schlafmethode auch als Extinktionsprogramm bezeichnet (das unerwünschte Verhalten des »Schlafprotests« soll ausgelöscht werden). Wegen der zeitlichen Vorgaben wird das Programm als »kontrolliertes« Schreienlassen bezeichnet.

Der letzte Ausweg für verzweifelte Eltern?

Es stimmt: Schlafentzug ist eine besonders gemeine Art der Folter. Und wenn sich der Schlafmangel über Wochen und Monate hinzieht, ist es nur verständlich, dass Eltern jedes Schlupfloch suchen, um da rauszukommen. Und niemand bestreitet, dass mit dem Schlaf der Kleinen manchmal wirklich alles schief läuft. Gefühlte 24 Stunden vergehen damit, das Kind ins Bett zu bringen und wieder und wieder in den Schlaf zu jonglieren. Und dann taucht dieses einfache, klar strukturierte Programm auf wie ein Silberstreif am Horizont. Sein Versprechen: In wenigen Tagen heilt es die Schlafstörung des Kindes und gibt den Eltern ihren Schlaf zurück.

Auch der versprochene Beifang ist nicht zu verachten: Die neu erworbene Selbststeuerung treibe die Entwicklung des Kindes voran, mache es selbständiger und bringe ihm bei, sich selbst zu trösten!

Wir lehnen die »Extinktionsprogramme« trotzdem ab – ob in ihrem klassischen Gewand (Lass sie schreien, bis sie schlafen!) oder in der modifizierten Version des »kontrollierten« Schreienlassens. Weder stimmen die diesen Programmen zugrunde liegenden Annahmen und Behauptungen, noch passen sie zum Kind.

Schlafprogramme

Hierzulande wurde die Methode des amerikanischen Kinderarztes Richard Ferber von der Psychologin Annette Kast-Zahn und dem Kinderarzt Hartmut Morgenroth popularisiert (»Jedes Kind kann schlafen lernen«).

Neben dem von diesen beiden Autoren verbreiteten Schlafprogramm existieren alle möglichen Variationen aus der gleichen Denkschule, wie etwa die »Sanduhr-Methode« nach Dr. Rabenschlag, aber auch Adaptionen für kleinere Babys mit entsprechend kürzeren Wartezeiten und niedlicheren Namen (die »tweedle«-Methode etwa, die das Baby sozusagen in den Schlaf »fidelt«.)

Was lernen die Kinder wirklich?

Vordergründig liegt die Antwort auf der Hand: Wenn sie abends endlich Ruhe geben und einschlafen – dann haben sie tatsächlich gelernt zu schlafen.

Die Befunde der Hirnforschung widersprechen dieser Annahme. Kindliches Lernen wird demnach durch positive Gefühle angetrieben, durch Begeisterung und innere Anteilnahme. Und auch durch eine stimmige Beziehung zum »Lehrer«. Kinder gestalten ihr Lernen immer entlang eines »Beziehungsfadens«! Lernen ohne Entspannung, Lernen ohne Beziehung ist undenkbar. Kein Wunder, dass ein Grundsatz der heutigen Frühpädagogik lautet: Gestresste Kinder lernen nichts!

Nichts von diesem Rückenwind unterstützt die Kinder beim kontrollierten Schreienlassen. Dieses Programm setzt auf das glatte Gegenteil: Beziehungen? Fehlanzeige. Positive Gefühle? Keine Spur. Das beherrschende Motiv ist stattdessen Stress – die Kinder werden so lange mit Frustration und ihren negativen Emotionen konfrontiert, bis sie einschlafen. Wir müssen uns deshalb reinen Wein einschenken: Das Kind lernt nicht alleine zu schlafen, es wird dazu gezwungen. So wenig ein Kind essen lernt, indem man es zwingt, endlich seinen Brokkoli zu schlucken, so wenig lernt es das Schlafen, indem es vor Erschöpfung einschläft.

Warum die Babys trotzdem irgendwann Ruhe geben, hat einen anderen Grund. Sie machen das, was alle Säugetiere tun, wenn sie in einer ausweglosen Situation feststecken: Sie werden stumm. Sie verfallen in das, was Biologen als Schutzstarre bezeichnen: Wer weder durch Kämpfen noch durch Fliehen entkommen kann, tut gut daran, Energie zu sparen. Und wer gelernt hat, dass sowieso keine Hilfe kommt, sollte nicht auch noch die Raubtiere auf sich aufmerksam machen. Dass das Kind ruhig ist, heißt also noch lange nicht, dass es schlafen gelernt hat. Es hat gelernt, nicht zu protestieren.

Unsere Sorge ist deshalb, dass das Kind beim angeblichen Schlafenlernen etwas ganz anderes abspeichert: Ohnmacht und die Erfahrung, dass es ohne Wirkung und Geltung ist, wenn es ihm am meisten darauf ankommt. Dass es sich in der Not eben nicht auf den Schutz der Großen verlassen kann. Der »Lernfortschritt« geht damit auf Kosten dessen, was das Baby jetzt eigentlich aufbauen will: Vertrauen in die Welt.