

Herbert Renz-Polster

Sind Schlaftrainings also doch okay?

Ein Kommentar zu dem Artikel „Wie mein Kind schlafen lernte“ von Anna Mayr in der Zeit am Wochenende vom 13.12.2025



Das vorweg: Schlafprobleme können die Hölle sein, und dass Eltern da nach jedem Schlupfloch suchen, ist absolut verständlich. Und: Schlafprobleme sind auch dort ein riesiges Thema, wo Eltern ihre Babys „sanft“ begleiten, und niemals schreien lassen wollen. Also: Die Debatte rund um den „guten Schlaf“ der Säuglinge und Kleinkinder ist wichtig und richtig. Was wir nicht brauchen, sind falsche Behauptungen und Unterstellungen. Ich will kurz zusammenfassen, was mich an dem Artikel stört (was ich an ihm schätze sage ich ganz am Schluss).

Liest man [den Beitrag](#) [1], so erscheint die Ferber-Methode („kontrolliertes Schreienlassen“, hierzulande bekannt aus „Jedes Kind kann schlafen lernen“) als etwas ungeheuer Effektives, ja, eine Art Wundermittel. Das Baby weint ein paar Minuten – dann hat es den Trick verstanden und schläft von nun an problemlos ein.

Nur: Das ist eine Art **Greenwashing**, es schafft falsche Erwartungen, denn sehr häufig sehen Schlaftrainings ganz anders aus, und davon ist auch Richard Ferber in „solve your child's sleep problems“ und Frau Kast-Zahn in „Jedes Kind kann schlafen lernen“ ausgegangen. Etwa, wenn sie beschreiben, dass **Babys dann auch so verzweifelt weinen, dass sie sich erbrechen**. Die Antwort Ferbers:

„In diesem Fall sollten die Eltern die Sauerei schnell wegputzen und dann das Zimmer verlassen und mit dem Schlaftraining fortfahren.“

Die Antwort von Frau Kast-Zahn: ebenso (man müsse damit »sachlich und ruhig umgehen«).

Und ja, dieses Buch wird nun, im Jahr 2025, den Eltern wieder ans Herz gelegt. Ein Buch, in dem es übrigens von falschen und für die Eltern extrem verunsichernden Informationen nur so wimmelt – etwa, dass Babys „ab sechs

Monaten“ 10 oder sogar 11 Stunden ohne Pause durchschlafen würden.

Also: Die Autorin mag Ferbers Buch genau gelesen haben, aber was sie ihren Leser:innen vermittelt, ist **ein Bild der Ferber-Methode, das so nicht stimmt, weil es nicht repräsentativ ist**. Tatsächlich berichten Eltern eben auch von genau der gegenteiligen Erfahrung und schlimmen Kampfbeziehungen, die sich daraus entwickelt haben, und ich finde, das hätte in dem Artikel eben auch Erwähnung finden müssen).

Ich störe mich auch an dem Stil. **Es scheint derzeit eine Art Welle an Kritik am bindungsorientierten Umgang mit Kindern zu geben**, und ich habe damit kein Problem, solange sie sachlich und wissenschaftlich fundiert ist, **ich beteilige mich selbst daran** [2]. Was aber nicht zur Sache gehört, sind pauschale Vorwürfe a la „*die Schlafberaterinnen auf Instagram reden Eltern ein, sie selbst müssten leiden, um psychisch gesunde Kinder zu haben*“. Oder: die wissen doch gar nicht, von was sie reden („*Alle haben eine Meinung, nur hat leider keiner das Buch gelesen, um das es geht*“). Oder: Das ganze Konzept beruhe in Wirklichkeit doch auf einem Missverständnis der Wissenschaft.

Natürlich ist die Kritik an Bowlby berechtigt, aber **man kann doch nicht das Konzept des menschlichen Bindungssystems in Frage stellen**, nur weil man Kritik an Arbeiten von einem ihrer Pioniere hat! Ich will hier noch einmal sagen: bei aller berechtigter und wichtiger Kritik an manchen seiner Arbeiten (ich teile sie): John Bowlby hat für uns alle unglaublich wichtige Vorarbeiten geleistet. Er war es, der damals seine Kolleg:innen (und die Gesellschaft insgesamt) etwa darauf hingewiesen hat, dass es nicht okay ist, Babys und kleine Kinder einfach im Krankenhaus abzugeben. Dass es nicht okay ist, Mama und Baby nach der Geburt einfach zu trennen.

Ich finde es irgendwie gemein, wenn jetzt Ausschnitte aus Bowlbys Werk verwendet werden, um das Konzept der menschlichen Bindung zu diskreditieren, für mich ist das, wie wenn man das Konzept von Demokratie für ungültig erklärt, nur weil dessen Pioniere manche wichtige Dinge noch nicht im Auge hatten (wie etwa das Frauenwahlrecht). Ich bitte wirklich, hier nicht „blind“ zu werden oder das Kind mit dem Bad auszuschütten:

Das Konzept, dass Kinder verlässliche und vertrauenswürdige Beziehungen zu den Menschen brauchen, von denen sie abhängig sind, ist keine Erfindung, sondern grundlegender Teil unserer biologischen Verfasstheit.

Natürlich, wir müssen und dürfen darüber diskutieren, was das für die praktische Ausgestaltung im Alltag bedeutet, und jede Kultur tut das beständig und findet andere – und immer wieder neue -Antworten. **Nur, wir brauchen dabei keine Fehlinformationen, Vorurteile, falschen Vorwürfe und Unterstellungen.** Und ja, ich ärgere mich besonders, wenn mir dieser Stil in einem „Qualitätsblatt“ begegnet, das ich eigentlich sehr schätze, das will ich auch sagen.

Bleiben wir aber noch bei der Wissenschaft. Die Autorin suggeriert, die Ferber-Methode sei aus wissenschaftlicher Sicht unbedenklich, denn es gäbe keine Studien, die einen schädlichen Effekt auf die kindliche Entwicklung belegen. Und ja, das stimmt, diese Langzeit-Studien gibt es nicht, da hat Nora Imlau Recht, die Frau Mayr hier zitiert. – Nur, heißt das denn, dass die Ferber-Methode aus wissenschaftlicher Sicht „okay“ ist? **Dazu muss man doch auch berücksichtigen, dass dieser Nachweis methodisch gar nicht möglich ist**, weil sich saubere Vergleichsgruppen im echten Leben gar nicht bilden lassen (daran sind auch die wenigen Studien gescheitert, die sich daran versucht haben, **ich gehe darauf** [3] an **anderer Stelle ein** [4]).

Also: **Wir können uns die Entscheidung für oder gegen Schlaftrainings nicht von „der Wissenschaft“ abnehmen lassen**, auch das gehört doch zu einem vollständigen Bild. Und die Autorin führt an anderen Stellen dann ja auch aus, wie entscheidend die persönliche Haltung in diesen Fragen ist – etwa, wenn sie feststellt, dass zur Ferber-Methode eben auch gehört, dass man Kinder, die schon laufen können, dann entweder in einem Gitterbett oder im Zimmer einsperren muss – etwas, was sie für sich selbst ablehnt. Und sie sagt damit doch genau das: **Wie wir Kinder behandeln, schauen wir uns nicht in wissenschaftlichen Journalen ab, sondern das ergibt sich aus dem, was für uns stimmig ist.** Wir würden auch nicht wieder anfangen, Kinder körperlich zu bestrafen, nur weil Wissen-

schaftler aufgrund ihrer Daten dafür eine Unbedenklichkeitserklärung abgeben, oder?

Andere Artikel zum Schlaf der Kleinen

- ▶ [Wege in den Schlaf](#)
- ▶ [Der Kinderschlaf – nachgeben oder kämpfen?](#)
- ▶ [Schlafprobleme aus Sicht der Evolution](#)
- ▶ [Fragen rund um den Babyschlaf](#)
- ▶ [Schlafstörungen – was sie sind und was sie nicht sind!](#)
- ▶ [Schlafen in Krippe und Kita](#)
- ▶ [Sind Schlaftrainings unbedenklich?](#)
- ▶ [Einschlafstillen – darf man das?](#)

Um aber zum Schluss und damit wieder zu der Autorin dieses Artikels zu kommen: Meine Aussage im letzten Absatz stimmt nur bedingt. Nämlich, dass wir unsere Babys und Kinder so behandeln „wie es für uns stimmig ist“. Wir behandeln sie nämlich keineswegs nur wie es für uns stimmig ist, **wir behandeln sie auch so, wie es unser „kultureller Rahmen“ vorgibt**, wie „die ExpertInnen“ über Kinder denken, und vor allem: **Wir behandeln unsere Kinder oft auch aus unserer persönlichen Not heraus**, und da folge ich der Autorin absolut: weil wir überfordert sind, weil wir mit dem Rücken zur Wand stehen, weil wir unser Leben anders einfach nicht packen. Jede(r) von uns ist in dieser Situation, ob bewusst oder unbewusst.

Wir leben ja tatsächlich in einer „unmöglichen“ Situation was die Fürsorge für unsere Kinder angeht, wir „struggeln“, wie wir heute sagen – und wir ziehen die Kinder da mit rein. Dass wir daran dann rosa Schleifchen hängen oder eine „wissenschaftliche“ Begründung, das ist vielleicht unvermeidlich, wir sind ja immer auch unter Rechtfertigungsdruck den anderen gegenüber. Und uns selbst gegenüber vielleicht auch.

War das frühe Sauberkeitstraining für die Eltern früher eine Gemeinheit den Kindern gegenüber? Nein, es war „*the way to go*“, wie das Schlaftraining heute für Eltern der US-amerikanischen Mittelschicht ist. Und ist der Umgang mit den Kindern in den bindungsorientierten Elternschaftskulturen immer gut für die Kinder, für ihre Entwicklung? Ich bezweifle das, wir haben genug Probleme, **denn auch hier versuchen sich Eltern oft an etwas, was ihre Kräfte übersteigt**. Ist einfach so. Und das gilt auch für den Schlaf. Gibt es in der bindungsorientierten Community etwa keine Missverständnisse des kindlichen Schlafverhaltens? Durchaus, ich habe dazu vor wenigen Wochen [einen Beitrag geschrieben](#) [5]

Und damit schließt sich der Kreis. Das Gute ist: **wir können darüber reden**. Und wir sollten es auch. **Aber wir sollten es respektvoll tun**, auf beiden Seiten. Eltern, die in Not sind, sind keine Monster, sie sind in Not. Sie suchen nach Lösungen. Mehr ist nicht im Angebot. Ich wünsche mir, dass wir das anerkennen und im Gespräch bleiben. Und deshalb danke ich Frau Mayr auch ganz herzlich für diesen offenen und persönlichen Artikel.

Quellen

1. <https://www.zeit.de/familie/2025-12/baby-schlaftraining-ferber-methode-eltern-england>
2. <https://www.kinder-verstehen.de/mein-werk/blog/buchrezension-vorbildlich-unperfekt-von-marliesjohanna/>
3. <https://www.kinder-verstehen.de/mein-werk/blog/babyschlaf-und-ferbern/>
4. <https://www.kinder-verstehen.de/mein-werk/blog/schlaftrainings-sind-unbedenklich/>
5. <https://www.kinder-verstehen.de/mein-werk/blog/mein-kleinkind-schlaeft-einfach-nicht-ein/>

Dieser Beitrag beruht auf dem Buch des Kinderarztes und Wissenschaftlers Dr. Herbert Renz-Polster: „Schlaf gut, Baby! Der sanfe Weg zu ruhigen Nächten“ (zusammen mit Nora Imlau). Es stellt dar, wie Eltern ihre kleinen Kinder (von 0 bis 6 Jahren) bei dem Dauerthema Schlaf unterstützen und begleiten können, ohne dass daraus Kampf und Krampf entstehen.

