

Der Kinderschlaf – auf in den Kampf, Torrero?



Manche Eltern wollen ihre Kinder in den Schlaf begleiten, andere führen Schlafrainings durch - Woher kommen die unterschiedlichen Ansätze?

Betrachtet man die vielen Meinungen und Empfehlungen, wie Babys und kleine Kinder schlafen sollen, so könnte einem schwindelig werden: so viele Meinungen zum „richtigen“ Weg in den Schlaf! Immer scheint dabei ein Thema ganz zentral zu stehen: wie viel Nähe will (oder kann) ich zulassen? Beziehungsweise: Wie viel Distanz will (oder soll) ich fordern?

Der Schlaf ist ein seltsames Ding. Anders als die meisten anderen Dinge des Lebens lässt er sich nicht einfach machen, herstellen oder gar erzwingen. Von wegen: da klemme ich mich dahinter, bringe Leistung und all das – dadurch kommen wir dem Schlaf kein bisschen näher. Im Gegenteil: der Schlaf muss sich ergeben. Sobald Anspannung und Stress im Raum stehen, sind wir wach.

Aus gutem Grund. Alle Lebewesen, ob klein oder groß, stehen vor einem Sicherheitsdilemma sobald sie müde werden. Wer demnächst in eine Art Koma fällt, muss vorsorgen – sonst erlebt er vielleicht böse Überraschungen. Und genau deshalb kann kein Mensch einschlafen, wenn er sich nicht geborgen fühlt – wer kann schon schlafen, wenn die Diehlen knarren? Erst wenn wir uns geschützt fühlen, bildet sich dieser magische Stoff, ohne den es keinen Schlaf gibt: Entspannung.

Kinder stellen dieselben Bedingungen

Und das ist bei den Kindern ganz genauso. Ja, als besonders wehr- und hilflose Geschöpfe sind sie vielleicht noch stärker darauf angewiesen, dem Sandmännchen Bedingungen zu stellen. Auch ihr Weg in den Schlaf führt deshalb über die bekannten Stationen: Müdigkeit → Suche nach Sicherheit → Entspannung → SCHLAF.

Und hier gibt es eine erste Gemeinsamkeit zu berichten: kleine Menschen fühlen sich nicht aus sich selbst heraus sicher. Wie auch, ein Baby kann ja noch nicht einmal eine Fliege von seinem Gesicht fern halten. Kann es allein dafür sorgen, dass es zugedeckt wird, wenn das Feuer ausgegangen ist? Und kann ein Kleinkind einen Wolf verjagen?

Nein, die Kleinen suchen deshalb ihre Sicherheit zunächst einmal bei den ihnen vertrauten Erwachsenen. Von denen dürfen sie annehmen, dass sie im Fall des Falles alles geben. Kein Wunder beobachten Eltern rund um die Erde das immer gleiche: sobald die Kleinen müde werden – spannt sich bei ihnen eine Art unsichtbares Gummi an. Sie werden nahebedürftig – sagen die Eltern. Ihr Bindungssystem wird aktiviert – sagen die Kinderärzte.



Widerspruch!

Und da wird es dann richtig interessant. Alle Eltern verstehen, dass kleine Kinder leicht in Not und Stress geraten, wenn sie auf dem Weg in den Schlaf alleine sind. Alle Eltern wissen, dass kleine Kinder auch tagsüber eigentlich nicht allein sein können. Und sie sind auch bereit, ihre Kinder tagsüber zu trösten, wenn diese beängstigt oder verunsichert sind.

Und doch landen Eltern dann beim Umgang mit dem Schlaf der Kleinen bei total unterschiedlichen Antworten. Sie gruppieren sich seit alters in zwei Lager: Die einen geben dem Nähebedürfnis der Kinder nach. Die anderen halten dagegen und setzen auf Distanz.

Damit sind wir im Auge des Sturms, der in der Elternschaft tobt, mit jeder Generation neu. Bis heute heisst die Antwort auch hierzulande – und erst recht in den USA – sehr oft: Du musst das alleine schaffen. Du musst das Schlafen LERNEN – und zwar so wie es richtig ist: alleine.

Schlaf als Erziehungsfeld

Mit welchen Bandagen da schon gekämpft worden ist, hat etwa Miriam Gebhardt mit ihrer Analyse von Elterntagebüchern und der Ratgeberliteratur aus den letzten 3 bis 4 Generationen gezeigt. So galt etwa der Haltegurt bis in die 1960er Jahre hinein als probates Mittel, um den Schlaf zu erzwingen. Er hilft, so ein Elternratgeber aus dem Jahr 1965, „ein lebhaftes Kind in seinem Bettchen zum Stillliegen zu zwingen.« Auch ein Schlüssel kann hilfreich sein. „Als wir aus dem Krankenhaus kamen,“ berichtet ein Großvater seiner Tochter, „haben wir dich ins Bettchen gelegt und ich habe die Tür abgeschlossen und den Schlüssel versteckt. Deine Mutter hätte es sonst nicht ausgehalten und wäre zu dir reingerannt, so doll hast du geschrien.“ In der DDR wurde die geforderte Distanz zum Kind sogar medizinisch begründet: „Im Bett bei einem Erwachsenen würde das Kind die Ausdünstungen des verschwitzten Körpers einatmen, der, was die Sauberkeit angeht, nicht immer einwandfrei ist.“

Wer glaubt, diese Ansagen – und auch die damit verbundenen Härten – seien Geschichte, irrt.

„Es ist sooo hart“, schreibt eine US-amerikanische Mutter auf Facebook (in den USA gilt das Schreienlassen nach der Uhr insbesondere in der weißen Mittelschicht als normale, selbstverständliche Praxis): „3 Minuten warten, dann 6, dann nach 12 Minuten reingehen, dann alle 24 Minuten... er hat auch beim zweiten Mal noch hysterisch geweint.“ Immerhin bekommt die Mutter Aufmunterung von ihren Freunden: „Denk daran, solange ihm nichts wehtut, und er nicht hungrig oder nass ist, wird er keinen Schaden nehmen!“ „Ich habe damals auch schlimm geweint – aber ich wusste, es ist für das Beste meiner Kleinen!“

Am nächsten Tag dann der Eintrag: „Heute dauerte es 1 Stunde und 7 Minuten bis er mit dem Weinen aufhörte...“ Und die Kommentare: „Meine Gedanken sind bei Dir, ich bete für Stärke und hoffe, dass es mit jeder Stunde besser wird!“ Und: „Bleib stark!“

Sachlichkeit als Distanzierungshilfe

Und was immer bei der Distanzierung hilft, ist Sachlichkeit. Annette Kast-Zahn, die das kontrollierte Schreienlassen mit ihrem inzwischen über 1 Million mal verkauften Ratgeber „Jedes Kind kann schlafen lernen“ auch hierzulande populär gemacht hat, empfiehlt, auch mit dem Erbrechen „sachlich und ruhig umzugehen“ – und mit dem Schlaftraining fortzufahren. Das Erbrechen werde sonst zum Druckmittel.

Überraschenderweise klingen die Motive für die Distanzierung vom Kind quer durch die letzten 150 Jahre ziemlich ähnlich – nur die Begründungen wechseln je nach gerade vorherrschender Denke (sie führen einmal die „animalische Triebnatur“ des Kindes ins Feld, ein anderes Mal lehnen sie sich an das behavioristische Modell an.) Und natürlich wird bei allen Methoden betont, dass sie „im besten Sinn“ des Kindes – und deshalb richtig – seien (noch nie wurde Erziehung anders begründet).

Ängste als Grundlage

Schauen wir uns die Hauptmotive einmal an. Im Vordergrund stehen zwei elterliche Sorgen:

- ▶ die Nähe könne dem Kind zur Gewöhnung werden – dadurch bestehe die Gefahr, dass das Kind davon nicht los komme und es in seiner Selbstständigkeitsentwicklung beeinträchtigt werde.
- ▶ das Nachgeben auf die kindlichen Näheforderungen sei ungünstig, weil das Kind dadurch lerne, dass es seinen Willen gegenüber den Eltern durchsetzen könne.

Beide Motive – die Angst vor Verwöhnung und die Angst vor der Selbstermächtigung des Kindes – sind aus der heutigen Erziehungsdebatte nicht wegzudenken. So versprechen die Verfechter des kontrollierten Schreienlassens den Eltern nicht nur ungestörte Nächte, sondern vor allem erzieherischen Gewinn: das Baby lerne seine Gefühle zu regulieren und sich bei Kummer selbst zu trösten – damit mache es einen wichtigen Schritt zur Selbstständigkeit. Zudem – und hier blitzt dann das Tyrannen-Motiv durch – lerne das Kind durch das kontrollierte Schreienlassen, seinen Eigensinn zu zügeln. Das Baby lerne durch die konsequente Behandlung nämlich eine wichtige Lektion: „Meine Eltern machen mit mir trotzdem nicht genau das, was ich will.“ Eine wichtige Regel sei deshalb niemals nachzugeben, sondern dagegen zu halten: „Je wütender das Kind, desto kürzer“ seien die Intervalle zu bemessen, in denen die Eltern in das Zimmer gehen. Tatsächlich werden die Eltern darüber informiert, dass es sich beim Schlaftraining auch um einen „Machtkampf“ handele.

Rätsel Kinderbild

Und damit stehen wir tatsächlich vor einem Rätsel. Betrachtet man ein Baby durch die Linse seiner Biologie und seiner evolutionären Beladung, so steht vor uns ein für seinen Schlaf eindeutig auf Nähe und Begleitung gepoltes, ja darauf angewiesenes Kind. Durch die Linse der Kultur betrachtet aber spaltet sich das Bild auf einmal in zwei komplett unterschiedliche Bilder auf: die einen wollen den Forderungen des Kindes entgegen kommen, die anderen wollen sich davon distanzieren.

Woher das kommt? Es wird immer wieder vorgebracht, die distanzierte Behandlung des Kindes ergebe sich aus dem Kinderschlaf selbst. Der sei einfach so anstrengend, dass Eltern eben auch mal die Reissleine ziehen und das Baby schreien lassen müssten. Nun steht außer Frage, dass Eltern von schlaflosen Nächten überlastet sein können. Auch steht außer Frage, dass sich Tränen beim besten Willen manchmal nicht vermeiden lassen. Nur erklärt dies noch nicht, warum der Entzug von Nähe als systematisches Programm gehandelt wird. Und auch wenn Babys vielleicht weinen müssen, heisst das ja noch lange nicht, dass sie dabei allein sein sollen. Zudem zeigt die Praxis, dass die Konflikte rund um den Kinderschlaf oft erst dadurch eskalieren, dass die Eltern aus anderen Gründen meinen, auf die Näheforderung der Babys nicht eingehen zu „dürfen“.

Beziehungssprachen

Ein echtes menschliches Durcheinander! Wenn wir unseren Kindern begegnen, scheinen wir dabei in ganz unterschiedlichen „Beziehungssprachen“ zu sprechen, zu denken und zu empfinden. Als ob tief in uns bestimmte Bilder und Schablonen lagern, nach denen wir die Welt, die Menschen, und auch unsere Kinder interpretieren. Die uns einflüstern, welcher Umgang mit unseren Kindern richtig und welcher falsch ist.



Nach dem einen Bild haben wir es mit einem Kind zu tun, das auf seinen Weg ins Leben gut vorbereitet ist, das grundsätzlich vertrauenswürdig und auf Mitarbeit und Kooperation gepolt ist. Die Leitbegriffe dieses Bildes: Zutrauen! Verbundenheit! Nähe! Der „Eigensinn“ des Kindes erscheint nach diesem Bild nicht als Bedrohung, sondern als Entwicklungsressource. Körperliche Nähe wird eher als Chance für eine intensive Beziehung gesehen, und nicht als Gefahr für die Entwicklung des Kindes.

Das andere Bild fasst das Kind in eher dunklere Farben, es zeichnet die Kinder als fordernd, egoistisch und entsprechend korrekturbedürftig. Die Leitbegriffe dieses Bildes: Misstrauen! Kontrolle! Distanz! Insbesondere der „Eigensinn“ des Kindes erscheint in diesem Bild als bedrohlich, er soll begrenzt und eingehegt werden.

Wie sehr diese Grundeinstellungen gleichzeitig die Leitplanken der elterlichen Erziehungshaltung sind, weiß jeder, der schon einmal mit anderen über Erziehungsfragen gestritten hat. Da geht es nicht um die besseren Argumente, da geht es um innere Muster.

Hören wir uns diese Beziehungssprachen einmal ganz konkret am Beispiel eines Babys an, das zu weinen beginnt, wenn wir es abends ins Bettchen legen. Die einen Eltern werden sagen: es kann nicht alleine schlafen! Die anderen werden es anders formulieren: es WILL nicht alleine schlafen! Die einen werden sagen: es schreit, um seine Bedürfnisse anzuzeigen. Die anderen: es will seinen Kopf durchsetzen! Die einen werden sagen: Es verlässt sich auf Dich! Die anderen: es manipuliert Dich. Die einen werden sagen: es soll Vertrauen erlernen! Die anderen: es soll sich bitteschön an unsere Ansagen halten – meine Aufgabe kann doch nicht sein, dem Kind nachzugeben, sondern es zu erziehen! Die einen werden sagen: Lass es eine Weile schreien, dann wird es sein VERHALTEN ändern und mit dem Protest schon aufhören. Die anderen werden fragen: Aber was macht das aus seinem WESEN?

Wie erlernen wir unsere Beziehungssprache?

Woher wir zu diesen unterschiedlichen Beziehungssprachen kommen? Ich glaube, dass wir hier im spannendsten Feld gelandet sind, das die Erziehungsdebatte zu bieten hat. Ein Feld, ohne das wir weder unsere Gesellschaft noch die darin vorherrschenden Einstellungen, und auch nicht die vielen *ismen* verstehen können, an denen Menschen so häufig hängen bleiben- von Fundamentalismus, über Populismus, bis Faschismus.

Ich habe darauf auch keine definitive Antwort, will aber auf einige Facetten hinweisen. Zum einen kommen unsere Beziehungssprachen auch von der »Beziehungssprache«, in der wir selbst aufgewachsen sind. Ging es da eher um Kontrolle und Ausrichtung auf äußere Ziele? Oder wurden Beziehungen eher als Heimat erlebt, als Quelle bedingungsloser Wertschätzung? Aber auch unser Befinden im Hier und Jetzt beeinflusst unsere Wahrnehmung der Kinder. Wer gerade mit einem starken Rücken im Leben steht, hat auch Rückenwind in seiner Beziehung zu den Kindern. Umgekehrt: wer unter Druck und Stress steht, wird auch in seinen Beziehungen eher trockene Rationen austeilern, Stress ist nun einmal ein sehr effektiver Beziehungskiller. Und deshalb wird sich niemand wundern, dass auch das Klima in der Gesellschaft einen Einfluss darauf hat, welche »Kinderbilder« gerade im Angebot sind. Wo die Erwachsenen unter Stress stehen, sich fürchten oder in ihrem Selbstwertgefühl beschädigt sind, dominieren auch in Bezug auf die Kinder eher die harten, pessimistischen Töne.

So viel also kann uns eine der ältesten und natürlichsten Verhaltensweisen, der Schlaf, über uns selbst erzählen!

Dieser Beitrag beruht auf dem Buch des Kinderarztes und Wissenschaftlers Dr. Herbert Renz-Polster: „Schlaf gut, Baby! Der sanfte 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.