



Brigitte Hannig

Unruhige Kinder - schlaflose Nächte

Immer mehr Kinder schlafen immer weniger

Und immer mehr junge Eltern sind schon nach wenigen Wochen oder Monaten des Zusammenlebens mit ihrem Baby enttäuscht, erschöpft und ausgelaugt. Sie fühlen sich überfordert und allein gelassen. Sie sind entnervt, verunsichert und stellen ihre elterliche Kompetenz in Frage.

Was lässt Eltern so verzweifeln?

Die Eltern haben sich voller Freude auf die Geburt vorbereitet, Kurse besucht, Bücher gelesen und lange Gespräche mit der Hebamme geführt. Sie fühlten sich gewappnet für das Leben mit dem Neugeborenen und sahen der Erweiterung der Familie mit Freude und den zu erwartenden Herausforderungen mit Zuversicht entgegen.

Doch schnell wurden sie von der harten Realität eingeholt. Schon nach kurzer Zeit entwickelte das Kind Verhaltensweisen, die sie sich niemals vorgestellt hatten.

Das Baby schreit viel und schläft wenig. Immer wieder meldet es sich mit lautem Geschrei und will herumgetragen werden. Es schläft grundsätzlich nur auf dem Arm und/oder an der Brust ein und oftmals auch nur, wenn die Mutter zusätzlich auf dem Gymnastikball wippt, den Staubsauger oder den Föhn laufen lässt oder der Vater ununterbrochen die Spieluhr erklingen lässt.

Wenn das Kind dann unter mühevoller und zeitraubender Zuwendung endlich eingeschlafen ist, wird es oft nach wenigen Minuten wieder wach, kaum dass die Eltern es vorsichtig in sein Bettchen gelegt hatten. Es erwacht, schreit erbärmlich, und das ganze Spiel kann von vorne beginnen.

Und das jede Nacht!

Solche Erlebnisse treiben die Eltern schnell an den Rand der Erschöpfung und an die Grenzen ihrer Möglichkeiten. Sie haben nach ihrem Ermessen alles getan, was für eine liebevolle Kinderbetreuung wichtig ist und dennoch sind ihre Bemühungen erfolglos.

Schon nach wenigen derartigen Misserfolgen fühlen sich die Eltern gereizt und ohnmächtig und spüren alle dazu gehörenden psychosomatischen Symptome.

Warum will das Kind nicht schlafen?

Diese Frage stellen sich die verzweifelten Eltern und auch die betreuenden und begleitenden Helfer wie Großeltern, Hebammen, Freundinnen, Kinderärzte oder Mutter-Kind-Gruppenleiterinnen.

Hebammen, die schon lange Jahre im Berufsleben standen, können sich noch gut an die Zeiten erinnern, in denen Säuglinge und Kleinkinder abends ins Bettchen gelegt wurden und morgens ausgeschlafen erwachten und auf ausgeruhte Eltern trafen.

Wer das Zeitgeschehen aufmerksam beobachtet, konnte in den letzten drei Jahrzehnten auffallende Veränderungen in dieser Hinsicht bemerken. Nicht nur, dass die kleinen Kinder weniger und schlechter schlafen, sie sind unruhiger und unwilliger geworden, sie weinen mehr und länger als der Anlass es erwarten ließe und bringen die Eltern immer öfter an ihre psychischen und physischen Grenzen.

Tauschen sich Fachleute mit der Großelterngeneration im Gespräch aus, wird diese Beobachtung immer wieder bestätigt. In statistischen Aussagen dagegen taucht dieses Phänomen gar nicht auf. Das kommt wohl einfach daher, dass es keine älteren Vergleichsdaten gibt.

Einschlägige Untersuchungen waren vor Jahrzehnten nicht nötig, weil das Problem nicht bestand.

Was sagt die Statistik dazu?

Die Statistiken nach Färber (1985), Wolke (1994) und Kast-Zahn und Morgenroth (1995) zeigen nur den Ist-Zustand der letzten Jahrzehnte auf. Wenn betroffene Eltern darin lesen, dass im Alter von 6-7 Monaten nur 38 % der Kinder durchschlafen oder 62 % der Kinder eben nicht durchschlafen, mag sie das vielleicht beruhigen und trösten: Sie haben kein exotisches Problemkind und teilen ihr Leid mit vielen anderen Eltern. Wenn sie erfahren, dass 61 % der Zweijährigen noch immer nicht durchschlafen, mehr als ein Drittel der 6-7 Monate alten Kinder und ein Viertel der zwei Jahre alten Kinder nachts zwei- oder mehrmals wach werden (Kast-Zahn und Morgenroth 1995), fühlen sich die betroffenen Eltern eventuell entlastet.

Auch wenn das nächtliche Aufwachen unangenehm und kräftezehrend ist, haben sie doch das tröstliche Gefühl, dass es sich bei dem unterbrochenen Schlaf ihrer Babys um etwas Gegebenes und irgendwie 'Normales' handelt.

Ist aber ein Zustand schon deshalb normal und gesund, weil er der Zustand der Mehrheit ist?

Wie haben sich die Schlafgewohnheiten geändert?

Zur Beantwortung dieser Frage bleibt uns der Blick in vergangene Zeiten und in andere Kulturen nicht erspart. Es kann als empirisch gesichert gelten, dass Babys und Kleinkinder noch vor drei bis vier Jahrzehnten ein vollkommen anderes Schlafverhalten als heute hatten. Dies kann langjähriger Berufserfahrung und Gesprächen mit der älteren Generation von Fachleuten entnommen werden.

Eine weitere Bestätigung finden wir in anderen Kulturen.

Insbesondere in solchen, die noch materiell bescheidener und/oder wesentlich naturnäher leben als wir. Das heißt, dass dieses Phänomen der schlaflosen und unruhigen Säuglinge nur in unserer jetzigen hochzivilisierten und konsumorientierten Welt zu finden ist.

Schlafstörungen im Säuglingsalter

Die gängigsten Erklärungen für Schlafstörungen im Säuglingsalter berufen sich auf die Zusammenhänge des Aufwachens mit den Traumphasen (REM), oder auf den sogenannten 'Nachtschreck' oder auf Alpträume.

Ein weiterer Grund für das Schreien sei die beim gelegentlichen Aufwachen vom Kind veränderte vorgefundene Umgebung, wenn es an der Brust eingeschlafen war und sich nun unerwartet im Bettchen wiederfindet.

Manche Überlegungen fügen noch das Zahnen als Begründung für die häufigen Störungen hinzu.

Nun wird sicher niemand bestreiten, dass auch Generationen vorher die Kinder schlecht träumten, REM-Phasen hatten und Zähne bekamen. Aber es ist überliefert, dass sie dennoch recht bald weiter-schliefen.¹

Der Schlaf mit seinen verschiedenen Phasen hat sich also nicht verändert, sondern die Bedingungen, unter denen er stattfindet bzw. nicht stattfinden kann.

Während es noch vor 4-5 Jahrzehnten üblich war, Babys oder Kleinkinder morgens ausgeschlafen zu begrüßen, so ist es heute die Norm, dass selbst größere Kinder nachts mehrfach aufwachen und häufig anstrengende, zeit- und nervenaufreibende Zeremonien benötigen, um wieder zur Ruhe zu kommen.

Definition der Schlafstörung

Die Frage, wann es sich um eine Schlafstörung handelt und welches Verhalten noch 'normal' ist, bewegt Eltern wie Fachleute. Üblicherweise wird eine Antwort auf diese Frage mit Statistiken darüber untermauert, wie lange Kinder unterschiedlichen Alters erfahrungsgemäß schlafen. Diese Zahlen aber beschreiben – wie bereits gesagt – lediglich den 'Ist-Zustand' und lassen die Frage nach dem 'Soll-Zustand' unbeantwortet.

Der Ist-Zustand aber ist beeinflusst von den gesellschaftlichen Bedingungen, in denen die Kinder leben. Er sagt nichts darüber aus, mit wie viel Schlaf die Kinder wirklich gedeihen.

Die beobachtete Schlafquantität – die heutzutage eindeutig geringer und qualitativ schlechter als noch vor einigen Jahrzehnten ist – mit der optimalen Schlafmenge gleichzusetzen, wäre ebenso merkwürdig, wie aus der statistisch errechneten Menge des täglichen Zuckerkonsums auf dessen Gesundheitswert zu schließen.

Meine Überlegungen gehen nicht von der beobachteten Norm aus, sondern von dem, was die biologisch-physiologische Natur des Menschen vorgegeben hat. Und die Natur hat eindeutig vorgesehen, dass der Mensch nachts schläft und tags aktiv ist.

Wir wissen aus den mündlichen Überlieferungen, dass vor Jahrzehnten die Babys auch in unserer Kultur schon nach drei Monaten regelmäßig schliefen oder nur einmal nachts kurz trinken wollten. Sie waren dazu also durchaus fähig.

Ich halte es aber durchaus für 'biologisch und artgerecht', wenn sich die ganz kleinen Babys zwei- bis dreimal, etwas ältere noch einmal nachts melden, um ihren Hunger und ihr Bedürfnis nach Sicherheit zu stillen. Nach einigen Wochen oder Monaten wird das Hungergefühl schwächer und der Gewohnheitseffekt stärker, so dass das Kind jetzt lernen könnte, auf die Mahlzeit zu Gunsten des Schlafes zu verzichten, um dann im Alter von 10 bis 12 Monaten endgültig durchzuschlafen.²

Unterbrechungen, die darüber hinausgehen, wären dann als 'Schlafstörung' zu bezeichnen.

Wobei in leichteren Fällen der Begriff 'Störung' nur als eine Störung der Nachtruhe zu verstehen ist, während er in schwereren Fällen durchaus eine Pathologie benennt.

Unterschiedliche Schlafstörungen

Schon immer hat es Kinder gegeben, die nachts aus irgendeinem Grund aufwachten.

1 Auf die verändert vorgefundene Umgebung komme ich noch zu sprechen.

2 Wie das Schlafverhalten von der Umgebung geprägt wird, konnten wir Hebammen in den ersten zwei bis drei Jahren nach dem 'Mauerfall' beobachten. Im gleichen Maße, wie die westlichen 'Kulturgüter' die ostdeutschen Länder überschwemmten, hielten auch Allergien und Einschlafstörungen bei kleinen Kindern Einzug in die neuen Bundesländer. Stress, Erziehungsprobleme, Nachtunruhe und Hautausschläge stiegen sehr schnell auf unser westliches Niveau.

Doch handelte es sich hierbei eher um Einzelfälle, die durch die individuelle Persönlichkeit des Kindes oder die jeweilige Situation bedingt waren.

In den letzten drei bis vier Jahrzehnten hat sich die frühkindliche Schlafstörung jedoch fast zum 'Normalfall' mit noch immer zunehmender Häufigkeit entwickelt.

Der häufigste Gründe sind in den gesellschaftlichen Bedingungen zu finden, unter denen unsere Kinder heute aufwachsen und die ich im Folgenden ausführlicher erörtern werde.

Diese Hintergründe sind ganz allgemein gültig und daher für fast jedes Kind zutreffend. Daneben gibt es jedoch auch ganz individuelle Gründe, die an die Individualität des Kindes gebunden sind.

Bei den Gesprächen mit den Eltern ist es von entscheidender Bedeutung herauszufinden, auf welcher Ebene das Problem angesiedelt ist, um eine individuelle Beratung zu ermöglichen. Wenn sich die Beratung nicht nur in eine endlose Reihe pauschaler, gut gemeinter, doch oft unwirksamer Ratschläge einfügen soll, die die Eltern im Laufe ihrer Leidenskarriere schon zu hören bekamen.

Individuelle Schlafstörungen

Individuelle Schlafprobleme sind an die Eigenheiten und die Situation des Kindes geknüpft und von daher stets 'einmalig'. Sie sind oft in schicksalhaften Ereignissen begründet und bedürfen daher der besonderen Beachtung. Individuelle Schlafunterbrechungen können z.B. ausgelöst werden durch:

*Traumatische Erlebnisse während der Schwangerschaft,
der Geburt oder danach*

*Beziehungs-, Bindungs- bzw. Interaktionsbelastungen
zwischen Eltern und Kind*

Beziehungskrisen der Eltern

Nach- und Nebenwirkungen von Impfungen

KISS-Syndrom und Schmerzen aller Art

Eine ängstliche Persönlichkeit des Kindes

Diese individuellen Merkmale einer Schlafstörung bedürfen – je nach Einzelfall – einer besonderen Intervention und einer fachlichen Begleitung oder Behandlung, damit das Kind und seine übermüdeten Eltern dauerhaft entlastet werden können.

Die Lebensumstände als Ursache

Wenn wir den Blick auf vergangene Jahrhunderte und auf andere Kulturen richten, wird sichtbar, dass die kleinen Kinder seit Menschengedenken in vollkommen anderen Verhältnissen aufwachsen als heute. Seit jeher lebten die Kinder in einem strukturierten Familiengefüge, das durch stabilisierende Ordnungen geregelt war.

Dazu gehörte unter anderem, dass Kinder sich ein- und den Erwachsenen unterordnen konnten.

Die Jungen erlernten die Achtung vor den Alten, weil diese sich würdevoll zeigten. Dies beinhaltete auch eine fürsorgliche Autorität der Älteren den Jüngeren gegenüber. Der gesamte Alltag war durch feststehende Riten und Gebräuche, durch Rhythmus und Struktur gekennzeichnet und in ein intuitives, traditionsgebundenes Handeln eingebettet.

Der normale Tagesablauf war geprägt durch die einzig wirklich bedeutsame Tätigkeit des Lebens: Der Erwirtschaftung des Lebensunterhaltes. Ausnahmen bildeten nur die Feste im Jahreslauf, die aber ebenfalls stets an Rituale und Traditionen gebunden waren.

Reichtum und Luxus war für die einfachen Menschen nicht zu erlangen. Extrawünsche entstanden gar nicht erst – aus Mangel an Gelegenheit ...

Unter solchen oder ähnlichen Umständen wuchsen alle Kinder dieser Welt auf.

In der Regel in einer großen Geschwisterschar, ohne dass die Eltern den einzelnen Kindern besonders viel Zeit widmen konnten/wollten/mussten. Die deutlich wahrnehmbare Struktur des Elternhauses oder der Sippe gewährte den Kindern Bindung und Autonomie und den Raum für kreative Spiele. Sie bot einen sicheren Schutz vor unguten Einflüssen, ermöglichte im Tagesablauf Ruhe und Andacht sowie ungestörten Schlaf. Jegliches Handeln war auf allen Ebenen eingebettet in die religiösen Hintergründe der Gemeinschaft.

Die Eltern – selbst von diesen ewig gültigen Gesetzmäßigkeiten getragen – lebten diese Strukturen traditionsgemäß mit ihren Kinder, welche dadurch unter ebenso gesicherten und geordneten Bedingungen aufwuchsen und gediehen.

Dass dieses 'Konzept' aufging, war allein schon daran zu erkennen, dass es über viele Jahrtausende funktionierte. Das heißt, dass das Zusammenleben von Eltern und Kindern insofern gelang, als die Kinder für ihre Zukunft lebensstüchtig wurden, für sich selbst und ihre Mitmenschen sorgen und die Tradition des Volkes fortführen konnten.

Dies sicherte die Stabilität der Familien bis in das 20. Jahrhundert.

Dann begann – erst allmählich und seit den sogenannten '68er' Jahren mit Vehemenz – der Wandel im Familienleben und in der Erziehung.

Die veränderte Elternschaft

Die systemische Familienhierarchie – in der jedes Familienmitglied seinen angestammten Platz hat – und die Familienstrukturen lösten sich auf. Die Partnerschaftlichkeit zwischen Eltern und Kindern wurde als neues Ideal propagiert. Nun fragten Eltern die Kinder nach ihren Wünschen und ließen sie mitentscheiden.

Dadurch, dass Kinder jetzt 'gleichberechtigte' Partner waren, blieben infolgedessen die Bedürfnisse nach Halt und Schutz unerfüllt. Denn nun mussten sie Entscheidungen treffen und mitdenken, statt sich – im Urvertrauen, dass die Eltern es schon richtig machen – anlehnen zu können.

Eine ungeheure kognitive Schwerarbeit für ein Kind, welches noch nicht die Lebensreife hat, eine Entscheidung auf ihr Für und Wider zu überprüfen.

Die ureigenste elterliche Aufgabe – zu erkennen, was richtig und was falsch ist – wurde nun auf die Kinder übertragen und überfordert sie seitdem hoffnungslos.

Diese so genannte freilassende Erziehung beinhaltet auch ein Leben fast ohne Grenzen und Rhythmen vom ersten Lebenstag an. Schon das Baby soll 'entscheiden', wann es wieder an die Brust will oder wann seine Schlafenszeit ist, ob es lieber auf den Arm möchte oder lieber auf die Krabbeldecke.

Es werden ihm keine Strukturen mehr geboten, denn es soll sich 'frei' entwickeln.

Für ein kleines Kind, welches das Leben in der großen Welt noch als völlig unbekannt empfindet, bedeutet dies vor allem eine große Orientierungslosigkeit. Es ist mit dem Vertrauen zur Welt gekommen, dass die Eltern ihm den Weg zeigen und nun muss es selber wissen und entscheiden, was es noch nicht wissen und entscheiden kann.

Diese Überforderung löst einen ungeheuren Stress bei den Kindern aus, mit allen dazugehörigen psychosomatischen Symptomen und Beschwerden.

Das Kind im Mittelpunkt

Bedingt durch die geringere Kinderzahl einer heutigen Familie und die (gewollte) Auflösung der systemischen Familienordnung hat auch eine Verschiebung der Stellung des Kindes stattgefunden.

Jahrtausendlang waren die Eltern der Mittelpunkt der Familie. Nun steht aus idealisierten Gründen das Kind im Mittelpunkt und oftmals verwenden die Eltern weitaus mehr Aufmerksamkeit auf das Gedeihen des Kindes als auf das der Paarbeziehung.

Das hat fatale Folgen, denn in dem Maße, in dem das Kind überbetreut wird, verkümmert die elterliche Beziehung und damit die Grundlage der Familie und die Basis seiner Entwicklung.

Nach den Gesetzmäßigkeiten der systemischen Familienordnung hat jedes Mitglied seinen angestammten oder angeborenen Platz innerhalb der Familie oder des Systems. Demnach gehört ein Kind – sinnbildlich und gleichwürdig gesehen – neben die Eltern, aber niemals in den Mittelpunkt der Familie.

Dieser Platz macht krank, weil es der falsche Platz ist.

So wie auch eine Zimmerpflanze, die – obwohl mit Liebe gewässert und gedüngt – nicht gedeihen kann, wenn sie am falschen Platz steht.

Ein überbetreutes Kind wird – ebenso wie ein vernachlässigtes Kind – Verhaltensauffälligkeiten entwickeln, weil das Maß der Zuwendung nicht stimmt.

Durch das übergroße Maß an Zuwendung und der idealisierten Idee der konsequenten Frustvermeidung werden den Kindern fast alle Wünsche erfüllt, wodurch sie allerdings die Möglichkeit verlieren, Frustration und Konfliktfähigkeit zu entwickeln.

Und das ist – obwohl gut gemeint – eine erhebliche Behinderung ihrer Persönlichkeitsentwicklung.

Durch psychologische Verallgemeinerungen ('weitestgehende Frustvermeidung') und unreflektiertes Streben nach Erziehungsidealen ('freie Persönlichkeitsentwicklung von Anfang an') ist ein modernes Bild entstanden, welches – weil unerreichbar – die heutigen Eltern stresst und sehr verunsichert.

Es ist im gesellschaftlichen und individuellen Bewusstsein nicht mehr verankert, dass die Kinder vom ersten Tag an den Schutz und die Führung durch eine liebevolle Autorität benötigen, damit – zu einem viel späteren Zeitpunkt – diese durchaus erstrebenswerten Erziehungsziele überhaupt erreicht werden können.

Reizüberflutung

Die bisher genannten Veränderungen reichen schon vollkommen aus, einem Kind die Sicherheit und damit den Schlaf zu rauben. Doch dazu kommen noch weitere, entwicklungsgeschichtlich absolut neue Phänomene. Dies sind unter anderem die Mobilität, die permanente Reizüberflutung und die frühe Intellektualisierung.

Während noch vor Jahrzehnten, bedingt durch die damalige Lebensart, ein Baby in Beschaulichkeit heranwachsen konnte, wird es heute schon im Alter von nur einer Woche mit in den Supermarkt genommen, fährt mit sechs Wochen in den Urlaub und erlebt täglich Hunderte von wechselnden und unbekanntem Eindrücken.

Dazu kommt noch die (vom Zeitgeist proklamierte) frühe Förderung der Sinneswahrnehmung in den Babykursen oder Krippen, welche ebenfalls – rein biologische betrachtet – eine vollkommene und unnatürliche Überforderung der Sinne darstellt.

Kein Volk der Welt hatte je seine Säuglinge bespielt.³

Alle Kinder durften einfach nur in Ruhe 'dabei' sein – sie durften zuschauen, was die Eltern und Geschwister taten, um später, wenn die Zeit gekommen war, im Spiel das Gleiche zu tun.

Und alle Kinder der Welt hatten sich bislang in dieser Ruhe prächtig entwickelt.

Die haltlose Gesellschaft

Diese beschriebenen massiven Veränderungen haben zu einer inneren Halt- und Orientierungslosigkeit der Familien geführt und setzen, wie es Catharina Aanderud⁴ beschreibt, die Zukunft der Kinder aufs Spiel. Eine schwerwiegender, aber kaum beachteter Ursache dafür ist u.a. auch in der Unverbindlichkeit gegenüber den höheren geistigen Gesetzmäßigkeiten zu finden.

Je zivilisierter ein Volk ist, desto weniger sind die geistigen Gesetzmäßigkeiten noch bekannt, nach denen der Mensch, die Familien, die Welt und das Universum geordnet sind.

*Diese Gesetzmäßigkeiten nicht (mehr) zu kennen,
setzt jedoch nicht ihre Wirksamkeit außer Kraft.*

Sie wirken immer, unabhängig vom Bewusstseinszustand des Betrachters. Und dort, wo der Mensch sich – aus Unwissenheit oder Ignoranz – gegen diese ewig gültigen geistigen Gesetze wendet, entsteht Unordnung und Destruktivität.

Schauen Sie sich nur um – Sie können es ringsumher erkennen ...

Eines dieser höheren Gesetze besagt, dass die Kinder ihren Eltern folgen – und nicht umgekehrt – dass Eltern ihren Kindern solange vorausgehen und ihnen äußeres und inneres Wachstum ermöglichen, bis diese die volle Verantwortung für sich selbst übernehmen können und in ihr eigenes Leben gehen wollen und müssen.

Ein weiteres Gesetz ist die Lehre vom rechten Maß und vom rechten Zeitpunkt, welches ebenfalls nicht ohne negative Auswirkung auf die Kinder ignoriert werden kann.⁵

Mangel an Sicherheit

Durch diese Ausführungen wird deutlich, in welchem erheblichem Ausmaß sich die Welt für die Kinder verändert hat. Sie werden, obwohl innig geliebt und mit Zuwendung überschüttet, ihrer Sicherheit beraubt. Das Kind erwartet intuitiv – in seinen Erbsubstanzen mit Jahrtausende altem und intuitivem Wissen über diese Gesetzmäßigkeiten ausgerüstet – eine Erfüllung seiner Grundbedürfnisse nach Sicherheit und Führung durch die Eltern.

Nun muss es erleben, wie schon in seiner frühesten Lebenszeit dieser Schutz bröckelt, wie es vom ersten Tag an auf Führung und Orientierung verzichten und statt dessen selber sagen muss, was es denn möchte. Dies ist vollkommen gegen die Natur des Kindes und es muss einen hohen Preis für diese von ihm noch nicht gewollte 'Freiheit' zahlen.

Die Schlafstörung ist neben der steigenden Unzufriedenheit, der verstärkten Unruhe, den 'unerklärlichen' Schrei- und Wutattacken, der Spiel- und Essunlust und der weit verbreiteten frühkindlichen Aggressivität nur eine der Auswirkungen.

3 Siehe dazu auch den sehenswerten Film 'Babies' – eine französische Dokumentation, die vier Säuglinge aus verschiedenen Kulturen durch ihr erstes Lebensjahr begleitet.

4 Siehe das Sachbuch von Catharina Aanderud 'Die Gesellschaft verstößt ihre Kinder – Werteverlust und Erziehung'.

5 Siehe dazu auch meine *Impulse-Mail No 13* zum Thema 'Genug und Zuviel'.

Dieser Mangel an Sicherheit, der durch den Verlust der elterlichen Führung entsteht, löst im Kind eine Orientierungslosigkeit aus, die sein Urvertrauen verletzt und damit die Beziehung zu seinen Eltern und zu seinem Leben erheblich verunsichert.⁶

Die Behandlung der Schlafstörung

Nun kann und will niemand das Rad der Geschichte zurückdrehen und Traditionen wiederbeleben, die die heutigen Eltern gar nicht mehr wollen. Entwicklungsgeschichtliche Vorgänge sind, so der Erziehungswissenschaftler Prof. Werner Lauff von der Universität Hamburg, evolutionsbedingt und daher unumkehrbar.

Dennoch können Eltern und Erzieher dahin wirken – nicht aus 'althergebrachten' traditionellen Gründen – sondern in voller Bewusstwerdung der Natur des Kindes, seine Welt wieder nach seinen elementaren und angeborenen Grundbedürfnissen zu gestalten. Um ihm so eine umfassende Persönlichkeitsentwicklung zu ermöglichen.

Denn darin liegt das Recht des Kindes auf seine Zukunft.

Demnach besteht eine umfassende 'Behandlung' einer Schlafstörung in einer bewussten Neuausrichtung der Lebensumstände der betroffenen Familie und des Kindes. In dem Maße, in dem die Eltern die ihnen zustehende Führungsrolle (wieder) übernehmen und mit liebevoller Autorität für Sicherheit sorgen, indem sie ihren Kindern Regeln, Rhythmus, Ruhe, Grenzen und Halt geben und sich selber als Mittelpunkt der Familie ansehen – in dem Maße kann das Kind (wieder) Geborgenheit empfinden.

Dann erst fühlt es sich sicher und geliebt und kann sich einem wohltuenden Schlaf anvertrauen.

Was brauchen Kinder wirklich?

Wir sind zu einem erweiterten Bewusstsein aufgerufen, um die Welt der kleinen Kinder so zu gestalten, dass ihnen ein ungestörtes körperliches, seelisches und geistiges Wachstum ermöglicht wird. Dazu bedarf es einer liebevollen, halt- und ordnunggebenden Autorität durch die Eltern und ein Wissen über die Grundbedürfnisse,

Die Kinder brauchen Orientierung und Sicherheit, gewonnen aus Regeln, Rhythmus, Ritualen, Grenzen und durch die elterliche Führung.

Sie brauchen das Erleben von Grenzen durch die Einschränkung von Raum und Zeit und bei der Erfüllung ihrer materiellen Wünsche und Pseudobedürfnisse.

Sie brauchen den rechten Platz in der Familie und dieser ist für sie neben den Eltern in der Reihenfolge ihrer zeitlichen Ankunft.

Sie brauchen die Zumutung von Frustrationen und Krisen, um mit Hilfe der Eltern deren Bewältigung zu erlernen. Dazu gehört das liebevoll begleitete Durchleben aller menschlichen Gefühle, auch die des Kummers, der Abwehr, des Zorns und der Trauer.

Sie brauchen ihr individuelles Tempo in der Entwicklung und die Berücksichtigung der Lerngesetze.

⁶ Das angeborene Bedürfnis nach Halt und Orientierung gehört zu den wichtigsten Sicherheitsbedürfnissen eines jeden Menschen. Je jünger das Kind ist, um so bedeutsamer ist die kontinuierliche Erfüllung dieses Bedürfnisses.

*Sie brauchen Schutz vor Reizüberflutung und früher Intellektualisierung⁷
und eine gesunde und ausgewogene Ernährung.⁸*

Wie können Eltern diese bindungspädagogischen Gedanken im praktischen Alltag – und der Altersstufe des Kindes angemessen – umsetzen?

Durchführung im Alltag

Als ersten und wichtigsten Schritt ist zu beherzigen, ab jetzt dem Kind die Vorgaben zu geben und es nicht mehr zu fragen, was es denn nun tun möchte oder haben will. Das ist eine große und notwendige Entlastung des kindlichen Gehirns.

So kann es wieder zur Ruhe kommen ...

Durch die Festlegung von Essens- und Schlafenszeiten – einfühlsam auf die altersbedingten und individuellen Bedürfnisse des Kindes abgestimmt – können die Eltern ihre liebevolle Autorität zeigen und sich dem Kind damit als sichere Größe spürbar und erlebbar machen.

Das Wissen über die Rangordnung der Grundbedürfnisse – dass zum Beispiel das Bedürfnis nach Sicherheit vorrangig ist vor dem Bedürfnis nach Liebe – wird ihnen dabei den Rücken stärken und ihnen ermöglichen, ausreichende Regeln, Rhythmen und Rituale einzuführen.

Dies wird jedoch nicht möglich sein, wenn sie nicht auch bereit sind, verantwortlich die Führung zu übernehmen, bei Notwendigkeiten gegen den Wunsch des Kindes zu handeln und dann seine daraus folgenden Tränen liebevoll zu begleiten.⁹

Konfliktfähigkeit und Frusttoleranz erlernt das Kind – jeder Mensch – nur dann, wenn ihm im Laufe der Zeit immer wieder die Erfüllung eines Wunsches versagt wird. Die dabei folgerichtig entstehenden Tränen sind dringend notwendig zur Verarbeitung des Frustes.

Der Kummer kann von den Eltern liebevoll und tröstend aufgefangen werden, ohne dass sie von ihrem Vorhaben – zum Beispiel „... ich lege dich jetzt ins Bettchen ...“ – abweichen müssten.

Das Bedürfnis nach Grenzen findet im frühesten Babyalter noch auf der rein körperlichen Ebene statt. Da die neugeborenen Kinder oft noch Angst vor der Weite der Welt haben, benötigen sie eine Decke oder ein Tuch, in die sie eingewickelt werden. Das gibt ihnen Sicherheit und Orientierung, nimmt die Unruhe aus den Bewegungen und hält sie gleichzeitig schön warm. Das erfüllt schon sehr wichtige Grundbedürfnisse und verhilft dem Baby zu einem ruhigen Schlaf.

Darüber hinaus kann das Leben ruhiger gestaltet werden durch seltene Ortswechsel, durch einen Schlafplatz statt fünf verschiedene, durch wenig Spielzeug und ohne zusätzliche Beschallung durch elektronische Geräte wie batteriebetriebene Mobiles oder Ähnlichem.

Dafür ist der 'natürliche und lebendige Lärm' der Geschwisterkinder immer willkommen.

Die Hilfe für das Kind

Wenn das Baby aus den genannten Gründen eine Schlafstörung entwickelt hat, benötigt es die Bewusstheit und volle Unterstützung seiner Eltern, um wieder vertrauensvoll schlafen zu können.

7 Heutzutage sogar vor früher Sexualisierung ...

8 Vielleicht ahnen Sie nun, weshalb das 'Muttersein' jahrtausendlang ein '24-Stunden-Job' war ... ?

9 Hierzu sollten Sie wissen, dass Bedürfnisbefriedigung und Wunscherfüllung zwei völlig verschiedene Angelegenheiten sind. Siehe dazu meine Broschüre 'Bindungspädagogische Gedanken – Bedarf und Bedürfnisse'.

Das Wort 'Schlafenlernen' finde ich hier vollkommen unpassend, weil es das Schlafen nicht verlernt hat, sondern der Umstände wegen und aus Not nicht kann.¹⁰

Die Eltern können also jetzt die Umstände ändern und ihr Kind in der Übergangsphase begleiten.

Hat ein Kind bereits monatelange Erfahrungen der Desorientierung gemacht, dann ist sein Urvertrauen schon beeinträchtigt – es wird die neuen Vorgaben seiner Eltern nicht ohne weiteres annehmen können und sich mit verzweifelterm Geschrei dagegen wehren.

In solchen Situationen ist es hilfreich und wichtig, dass es sich in fürsorglicher Begleitung und im Arm der Eltern erst einmal 'lauthals' ausweint, um seine Verzweiflung, seine Verletzung, seine Wut und Trauer über die anstrengende Vergangenheit auszudrücken. Denn erst anschließend kann es das Neue annehmen und den Eltern diesbezüglich (wieder) vertrauen.

Die Übergangsphase kann einige Tage dauern und in dieser Zeit soll das Kind mit seinen berechtigten Tränen nicht alleine bleiben. Denn die vorangegangene Orientierungslosigkeit hat das Vertrauen des Kindes bereits beeinträchtigt und durch das so oft empfohlene Alleine-weinen-lassen würde dieser Verlust zusätzlich vertieft.

Die Schlaftherapie nach Ferber

Die Schlaftherapie nach Ferber – durch das Buch 'Jedes Kind kann schlafen lernen' weit verbreitet – ist heute fast allen Eltern und Fachleuten bekannt. Die Verfasser haben einen verhaltensorientierten Hintergrund, sie gehen davon aus, dass *das Kind* ein anderes Verhalten erlernen muss.

Nach Kast-Zahn und Morgenroth entwickelt das Kind eine Schlafstörung durch falsche Gewohnheiten, wie beispielsweise auf dem Arm und an der Brust einzuschlafen. Nach dem Hinlegen würde das Baby in den REM-Phasen die veränderte Umgebung bemerken und sein nun alarmierter Instinkt es wieder aufwecken.

Die Schlaftherapie soll dem Kind diese falsche Angewohnheit abgewöhnen, indem die Eltern ihr Kind nun allein im Bettchen einschlafen lassen, in ein- bis mehrminütigen Abständen zu dem weinenden Kind gehen, es trösten und ihm ihre Zuwendung, aber auch ihre Konsequenz zu zeigen.

Andere Hintergründe der Schlafstörungen als unangebrachte Gewohnheiten und unzureichende Rituale werden nicht ausführlicher besprochen.

Da das Kind nur auf sein Verhalten hin betrachtet wird, ist meines Erachtens diese Therapie nicht geeignet, tiefer liegende Ursachen zu erkennen und auszugleichen. Dies erklärt auch, weshalb in vielen Fällen die Schlaftherapie tatsächlich nicht ausreicht, das Problem zu beseitigen.

Denn hier wird nur das Symptom behandelt und nicht die Ursache.

Oftmals kommt es sogar zu einer Symptomverlagerung, weil das Kind jetzt ein anderes Ventil für seine immer noch vorhandene innere Unruhe benötigt.

Beruhet die Schlafstörung allerdings tatsächlich nur auf einer unpassenden Angewohnheit und auf der verändert vorgefundenen Umgebung beim nächtlichen Aufwachen, so hat die Schlaftherapie tatsächlich innerhalb weniger Tage 'gute Erfolge' zu verzeichnen.

So ist auch die unterschiedliche Bewertung der Eltern zu verstehen, die von 'total begeistert' bis 'tief geschockt' über die Reaktion des Kindes variiert.

Kritische Anmerkungen zur Schlaftherapie

Allerdings findet die 'Schlaftherapie' auch bei einem 'Gelingen' nicht meine Zustimmung, da nach meiner Erfahrung wesentlich tiefere Gründe vorliegen, wenn ein Kind nicht schlafen kann.

10 Kein Mensch auf Erden musste jemals das Schlafen lernen – genauso wenig wie das Atmen ...

Die verändert vorgefundene Umgebung beim nächtlichen Aufwachen ist meines Erachtens nur ein Teilaspekt. Entweder sind die Ursachen im individuellen Bereich zu suchen – dann benötigt die Familie weitergehende Betreuung – oder es hat sich eine Störung durch die 'moderne' gesellschaftlich verbreitete Haltlosigkeit entwickelt. Dann hilft es, diese aufzuheben und dem Kind die Notwendige Sicherheit zu schenken. Weder im ersten noch im zweiten Falle geht die Schlaftherapie auf die inneren Nöte des Kindes und die eigentliche Ursache der Störung ein.

Zudem kann das Kind seine Eltern nicht mehr spüren, wenn diese – wie empfohlen – den Raum verlassen, um in mehrminütigen Abständen zurückzukehren, um es zu streicheln und ihm gut zuzusprechen.

Bitte stellen Sie sich eine Situation vor, in der Sie entsetzliche Sorgen oder einen tiefen Kummer haben und dies dringend und verzweifelt Ihrem Partner mitteilen wollen. Ihre Tränen fließen, Sie sind erschüttert. Und Ihr lieber Partner kommt alle drei Minuten zu Ihnen, streichelt Ihnen liebevoll über die Wange und teilt Ihnen freundlich mit, dass er doch da sei.

Könnten Sie sich da getröstet oder in Ihrem Leid verstanden fühlen?

Ein weinendes Kind braucht zum Trost innigen Körperkontakt, weil es den Trost sonst gar nicht empfinden kann. Hiermit ist nicht das sanfte Streicheln über den Kopf gemeint, sondern das Fest-in-den-Arm-nehmen und das innige Ans-Herz-drücken.

In diesem Alter kann das Kind den Trost nur so aufnehmen.

Je fester, lang anhaltender und großflächiger der Körperkontakt ist, desto stärker wird er als Trost empfunden. Dieser echte Trost ist nicht mit dem oft so missverstandenen 'Beruhigen' zu verwechseln, denn beim Beruhigen versuchen die Eltern, ihr Kind wieder mit allen zur Verfügung stehenden Mitteln ruhig zu bekommen, während es sich beim Trösten erst einmal von Herzen ausweinen darf.

Denn das Kind hat ein Recht auf seine Gefühle.

Diesen notwendigen Trost bekommt das Kind bei der herkömmlichen Verfahrensweise der Schlaftherapie nicht. Es muss, obwohl sich die Eltern ihm immer wieder einmal kurz zuwenden, mit seinem Schmerz über die schwere Geburt, die frühe Trennung, die heftige Nebenwirkung der Impfung oder mit seiner als Chaos empfundenen Haltlosigkeit alleine zurechtkommen.

Manche Babys schaffen das, andere stehen nach der Anwendung der Schlaftherapie unter Schock.

Schreienlassen wieder 'in'?

Sowohl das Schreienlassen in unserer Vergangenheit als auch das Weinenlassen in der verhaltenstherapeutischen 'Auszeit' findet stets unter momentaner Isolierung des Kindes statt.

Dies führt nicht zur emotionalen Entlastung des Kindes, sondern löst zusätzlichen Schmerz über das Alleinsein sowie Selbstzweifel, Ängste und Minderwertigkeitsgefühle aus.¹¹

Deshalb kann ich das 'Schreienlassen' – das Alleine-weinen-lassen – nicht befürworten.

Auch nicht, wenn es heute in versteckter Form als therapeutische oder pädagogische Maßnahme empfohlen wird. Und erst recht nicht, wenn zudem das sichere Netz fehlt und die Kinder allein an der Haltlosigkeit schon schwer genug zu tragen haben.

Die während der Schlaftherapie empfohlene 'Abwesenheit' der Eltern hat einen weiteren bedenklichen Aspekt. Wenn sich die Schlafstörung durch das Fehlen der führenden und haltenden Autorität entwickelt hat, dann besteht für das Kind ein enormes Defizit an Halt und elterlicher Führung.

¹¹ Das gilt übrigens auch für die 'pädagogisch' empfohlenen 'Auszeiten' bei späterem unerwünschtem Verhalten.

Und nun muss es erleben, dass ihm noch der Rest an Halt genommen wird, wenn die Eltern den Raum verlassen und es als Leidtragender die Auswirkungen der elterlichen Orientierungslosigkeit allein tragen muss.

Übernehmen dagegen die Eltern die Verantwortung für die Situation und stellen sich dem Problem und seinen Ursachen, dann können sie gemeinsam mit ihrem Kind die Wende herbeiführen.

Sie können ihre liebevolle, haltgebende Autorität zeigen und gleichzeitig durch echten Trost und empathisches Wahrnehmen des berechtigten Schmerzes, dem Kind über die vergangene Haltlosigkeit hinweg helfen.

*So haben die Eltern die wertvolle Möglichkeit,
in ihrer Kompetenz zu wachsen.*

Das Kind aber fühlt sich verstanden und bekommt nun endlich, was es wirklich braucht.¹²

Der Artikel wurde 2024 in geringem Maße überarbeitet

Bitte diesen Text – auch auszugsweise – nur im Zusammenhang und mit Benennung der Urheberquelle zitieren oder verwenden. Alle Rechte bleiben bei der Verfasserin. Vielen Dank.

www.in-bindung-leben.de

12 Ausführliche Informationen zum Schlafen der kleinen Kinder finden Sie im Heft 4 der *Bindungspädagogischen Gedanken 'Unruhige Kinder in schlaflosen Nächten – Die sieben Schritte zur Veränderung'*. Die Broschüre ist zu beziehen über www.in-bindung-leben.de