

Brigitte Hannig

Unruhige Babys – 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 und 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 Kümmernissen 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 sich das Baby 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 haben. 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 ihres guten Willens. 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 psychischen Symptome.

Warum will das Kind nicht schlafen?

Diese Frage stellen sich die verzweifelten Eltern und auch die betreuenden und begleitenden Personen wie Großeltern, Hebammen, Kinderärzte, Mutter-Kind-Gruppenleiterinnen usw. Hebammen, die schon längere Jahre im Berufsleben stehen, können sich noch gut an Zeiten erinnern, in denen Säuglinge und Kleinkinder abends ins Bettchen gelegt wurden und morgens munter und ausgeschlafen erwachten und auf ausgeruhte Eltern trafen.

Wer das Zeitgeschehen aufmerksam beobachtet, konnte in den letzten zwei Jahrzehnten auffallende Veränderungen in dieser Hinsicht bemerken. Nicht nur, dass die kleinen Kinder weniger und schlechter schlafen, sie sind unruhiger und spielunlustiger 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 heutigen 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 dadurch 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 Schicksalsbedingtes und 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 zwei bis drei 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 in relativer Armut und/oder wesentlich naturnäher leben als wir. Das heißt, dass das Phänomen der schlaflosen und unruhigen Säuglinge nur in unserer jetzigen hochzivilisierten 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) und dem sog. 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 im Bettchen wiederfindet. Eltern fügen noch das Zahnen als Begründung für häufige Störungen hinzu.

Nun wird sicher niemand bestreiten, dass auch früher die Kinder schlecht träumten. REM-Phasen hatten und Zähne bekamen. Aber es ist überliefert, dass sie trotzdem recht bald weiterschließen. (Auf die verändert vorgefundene Umgebung komme ich noch zu sprechen.) Der Schlaf mit seinen verschiedenen Phasen hat sich also nicht verändert, sondern die Bedingungen, unter denen er stattfindet bzw. nicht stattfinden kann. Während es in der Vergangenheit üblich war, ein Baby oder Kleinkind abends ins Bett zu legen und morgens ausgeschlafen wieder herauszuholen, so ist es heute die Norm, dass selbst größere Kinder nachts einmal oder öfter wach werden und häufig anstrengende, zeit- und nervenraubende 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 schon gesagt – lediglich den Ist-Zu-

stand 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, wie viel Schlaf die Kinder wirklich brauchen. Die beobachtete Schlafmenge - die heutzutage eindeutig geringer und qualitativ schlechter als noch vor einigen Jahrzehnten ist - mit der optimalen Schlafmenge gleichzusetzen, wäre ebenso absurd, 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 die Babys in unserer Kultur früher schon von der 4. bis 12. Lebenswoche an regelmäßig durchschliefen. Sie waren dazu also durchaus fähig.

Ich halte es aber für „biologisch und artgerecht“, wenn sich ganz junge 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, sodass das Kind jetzt lernen müsste, auf die Mahlzeit und die schöne Gewohnheit zu Gunsten des Schlafes zu verzichten, um dann im Alter von 10 bis 12 Monaten endgültig durchzuschlafen.¹

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

Sicher hat es schon immer Kinder gegeben, die nachts aus irgendeinem Grund aufwachten. Doch handelte es sich hierbei eher um Einzelfälle, die durch die individuelle Persönlichkeit des Kindes und die jeweilige Situation bedingt waren. In den letzten zwei Jahrzehnten hat sich die frühkindliche Schlafstörung jedoch zu einem regelrechten Massenphänomen mit noch immer zunehmender Häufigkeit entwickelt.

Der häufigste Grund ist in den gesellschaftlichen Bedingungen zu finden, unter denen unsere kleinen 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 Person 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.

Anderenfalls fügt sich die Beratung nur in eine endlose Reihe anderer gut gemeinter, aber nutzloser und pauschaler Ratschläge ein, die die Eltern im Laufe ihrer Leidenskarriere zu hören bekommen haben.

Individuelle Schlafstörungen

Individuelle Schlafprobleme sind an die Person des Kindes gebunden und von daher jedes Mal „einmalig“. Sie sind oft in schicksalhaften Ereignissen begründet und bedürfen daher der besonderen Beachtung. Individuelle Schlafstörungen können z.B. ausgelöst werden durch:

- Beziehungs-, Bindungs- bzw. Interaktionsstörungen zwischen Eltern und Kind

- Nach- und Nebenwirkungen von Medikamenten, die der Mutter während der Schwangerschaft oder der Geburt verabreicht wurden

- Nach- und Nebenwirkungen von Impfungen

- Beziehungskrisen der Eltern

Traumatische Erlebnisse des Kindes während der Schwangerschaft, der Geburt oder danach

KISS-Syndrom

eine ängstliche Persönlichkeitsstruktur des Kindes

Schmerzen aller Art

Diese individuellen Merkmale einer Schlafstörung bedürfen – je nach Einzelfall – einer besonderen Intervention und unbedingt einer fachlichen Begleitung oder Behandlung, damit dem Kind (und seinen übermüdeten Eltern) nachhaltig geholfen werden kann.

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 aufgewachsen sind als heute. Seit jeher lebten die Kinder in einem fest strukturierten Familiengefüge, das nach festen hierarchischen Gesetzen geregelt war. Dazu gehörte, dass sich Kinder einzuordnen und den Älteren unterzuordnen hatten. Von den Jungen wurde Achtung vor den Alten erwartet. Dies beinhaltete auch eine 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 wichtige Tätigkeit des Lebens: dem Erwirtschaften des Lebensunterhaltes. Ausnahmen bildeten nur die Feste im Jahreslauf, die aber ebenfalls alle 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 dem einzelnen Kind besonders viel Zeit widmen konnten/wollten/mussten. Die deutlich wahrnehmbare Struktur des Elternhauses oder der Sippe bot einen sicheren Schutz vor ungunstigen Einflüssen, ermöglichte im Tagesablauf Ruhe und Andacht, ungestörten Schlaf und kreatives Spiel der Kinder und war auf allen Ebenen des Handelns eingebettet in die religiösen Hintergründe des Volkes.

Die Eltern, selber von diesen ewig gültigen Gesetzmäßigkeiten getragen, gaben diese Strukturen traditionsgemäß an ihre Kinder weiter, welche dadurch ebenso unter gesicherten und geordneten Bedingungen aufwuchsen und gediehen. Dass dieses „Konzept“ aufging, ist daran zu erkennen, dass es über viele Jahrtausende funktionierte. Das heißt, dass das Zusammenleben zwischen Eltern und Kindern insofern gelang, als die Kinder für ihre Zukunft lebensstüchtig wurden, für sich selber und ihre Mitmenschen sorgen und die Tradition des Volkes fortführen konnten. Dies sicherte den Bestand der Menschheit bis in das 20. Jahrhundert. Mit Beginn der Industrialisierung begann – erst allmählich und seit den 68er Jahren mit Vehemenz – der Wandel in der Erziehung.

Die veränderte Elternschaft

Die Familienhierarchie - in der jedes Familienmitglied seinen angestammten Platz hatte - und die Familienstruktur lösten sich auf. Die Partnerschaftlichkeit zwischen Eltern und Kindern wurde als ein Ideal propagiert. Nun fragten Eltern die Kinder nach ihren Wünschen und ließen sie mitentscheiden.

Dadurch, dass Kinder jetzt gleichberechtigte Partner waren, verloren sie automatisch den Halt und den Schutz. Denn nun mussten sie Entscheidungen treffen und mitdenken, statt sich – im Urvertrauen, dass die Eltern es schon richtig machen – anlehnen zu können. Eine ungeheure 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 das Kind übertragen und überfordert es seitdem hoffnungslos.

Diese so genannte freilassende Erziehung beinhaltet auch ein Leben fast ohne Grenzen und Rhythmus vom ersten Lebenstag an. Das Baby soll entscheiden, wann es wieder an die Brust will oder wann wieder Schlafenszeit ist, ob es lieber auf den Arm möchte oder lieber auf die Krabbeldecke. Es werden ihm keine Vorgaben gemacht, denn es soll sich „frei“ entwickeln. Für ein kleines Kind, welches das Leben in der großen Welt noch als 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 ungeheuren Stress bei den Kindern aus, mit allen dazugehörigen psychosomatischen Symptomen und Beschwerden.

Das Kind im Mittelpunkt

Bedingt durch die geringe Kinderzahl einer heutigen Familie und das (gewollte) Verschwinden der Familienhierarchie hat auch eine Veränderung der Stellung des Kindes stattgefunden. Jahrtausendlang waren die Eltern der Mittelpunkt der Familie. Nun steht aus hochidealisierten Gründen das (Wunsch)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 so überbetreut wird, verkümmert die Beziehung und damit die Grundlage der Familie.

Nach den Gesetzmäßigkeiten der systemischen Familienordnung hat jedes Mitglied seinen angeborenen Platz innerhalb der Familie oder des Systems. Demnach gehört ein Kind – sinnbildlich gesehen – allenfalls neben die Eltern, aber niemals in den Mittelpunkt. Dieser Platz macht krank, weil es der *falsche* Platz ist. So wie eine Zimmerpflanze, die – obwohl mit Liebe gewässert und gedüngt – auch nicht gedeiht, wenn sie am falschen Platz steht.

Ein überbetreutes Kind muss – wie auch ein vernachlässigtes Kind – Verhaltensauffälligkeiten entwickeln, weil das *Maß* der Zuwendung nicht stimmt.

Durch das übergroße Maß an Zuwendung und die idealisierte 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 (z.B. konsequente Frustvermeidung für seelisches Wohlbefinden) und das unreflektierte Streben nach Erziehungsidealien (z.B. freie Persönlichkeitsentwicklung, Durchsetzungsvermögen, starker Wille) sind weitere Gründe hinzugekommen, weshalb Eltern heute so unsicher sind. Es ist ihnen nicht bewusst, dass die Kinder vom ersten Tag an der Führung durch eine liebevolle Autorität bedürfen, damit diese durchaus erstrebenswerten Erziehungsziele auch erreicht werden können.

Reizüberflutung

Zu den bisher genannten Veränderungen, die schon vollkommen ausreichen, einem Kind die Sicherheit und damit den Schlaf zu rauben, kommen noch weitere, entwicklungsgeschichtlich absolut neue Phänomene. Dies sind 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 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 (gewollte) frühe Förderung der Sinneswahrnehmung in den Babykursen, welche ebenfalls eine vollkommen unnatürliche Überforderung der Sinne darstellt.

Kein Volk der Welt hat je seine Säuglinge bespielt.

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.

Die haltlose Gesellschaft

Diese beschriebenen massiven Veränderungen haben zu einer Entwurzelung und inneren Haltlosigkeit der Familien geführt und setzen, wie es Catharina Aanderud beschreibt, die Zukunft der Kinder aufs Spiel. Ein schwerwiegender, aber kaum beachteter Grund ist in der Unverbindlichkeit gegenüber den höheren geistigen Gesetzmäßigkeiten zu finden. Je zivilisierter ein Volk ist, desto weniger sind die geistigen Gesetzmäßigkeiten bekannt, nach denen der Mensch, die Welt und das Universum geordnet sind. Diese Gesetzmäßigkeiten nicht (mehr) zu kennen, heißt aber nicht, dass sie nicht wirken. Sie wirken immer, unabhängig vom Bewusstseinszustand des Betrachters. Und da, wo der Mensch sich (aus Unwissenheit oder Ignoranz) gegen diese ewig gültigen geistigen Gesetze wendet, entsteht Unordnung und Zerstörung.

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 selber übernehmen können. Ein weiteres Gesetz ist die Lehre vom rechten Maß und vom rechten Zeitpunkt, welche ebenfalls nicht ohne negative Auswirkung auf die Kinder ignoriert werden kann.

Mangel an Sicherheit

Durch diese Ausführungen wird deutlich, in welchem erschreckendem Ausmaß sich die Welt für die Kinder verändert hat. Sie werden, obwohl innig geliebt und mit Zuwendung überschüttet, ihrer Sicherheit beraubt. Das Kind erwartet – in seinen Erbsubstanzen mit Jahrtausende altem und intuitiven 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.

Dieser Mangel an Sicherheit, der durch den Verlust der elterlichen Führung entsteht, löst in dem Kind eine Orientierungslosigkeit aus, die sein Urvertrauen verletzt und damit die Beziehung zwischen Eltern und Kind erheblich belastet.

Die Behandlung der Schlafstörung

Nun kann 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. Trotzdem müssen alle Erziehenden daran arbeiten, nicht aus althergebrachten traditionellen Gründen, sondern in voller Bewusstwerdung der Natur des Kindes, seine Welt wieder nach seinen elementaren Grundbedürfnissen zu gestalten, um ihm eine ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung zu ermöglichen. 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 Geborgenheit empfinden. Dann erst fühlt es sich sicher und geliebt und kann sich einem wohlthuenden Schlaf anvertrauen.

Was brauchen Kinder wirklich?

Wir müssen wieder ein Bewusstsein dafür entwickeln, wie wir die Welt der kleinen Kinder so gestalten können, dass ihnen ein ungestörtes körperliches, seelisches und geistiges Wachstum ermöglicht wird. Dazu bedarf es einer liebevollen, halt- und ordnunggebenden Autorität durch die Eltern, die ein Wissen über die Grundbedürfnisse haben:

Die Kinder brauchen Orientierung und Sicherheit, gewonnen aus Regeln, Rhythmus, Rituale, Grenzen und Konsequenz.

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 dies ist für sie nicht der Mittelpunkt.

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 und der Trauer.

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

Sie brauchen Schutz vor Reizüberflutung und früher Intellektualisierung und eine gesunde und ausgewogene Ernährung.

Durchführung im Alltag

Wie können wir diese Gedanken im praktischen Alltag, der Altersstufe des Babys angemessen, umsetzen?

Die Eltern sollten beherzigen, dem Kind die Vorgaben zu geben und es nicht mehr fragen, was als nächstes an der Reihe ist.

Durch die Festlegung von Essens- und Schlafenszeiten – einfühlsam auf die altersbedingten Bedürfnisse des Kindes abgestimmt – können die Eltern ihre liebevolle Autorität zeigen und sich dem Kind damit spürbar machen. Das Wissen über die Rangordnung der Grundbedürfnisse – dass zum Beispiel das Bedürfnis nach Sicherheit stärker ist als das Bedürfnis nach Liebe – wird ihnen dabei den Rücken stärken und ihnen ermöglichen, ausreichende Regeln, Rhythmus und Rituale einzuführen. Dies wird nicht möglich sein, wenn sie nicht auch bereit sind, gegen den *Wunsch* des Kindes zu handeln und seine Tränen in Kauf zu nehmen.²

Zum Erlernen von Konfliktfähigkeit und Frustrationstoleranz muss dem Kind im Laufe der Zeit zugemutet werden, auf die Erfüllung von Wünschen zu verzichten. Die dabei entstehenden Tränen sind dringend notwendig zur Verarbeitung des Frustes. Der Kummer sollte von den Eltern liebevoll und tröstend aufgefangen werden, ohne dass sie von ihrem Vorhaben (zum Beispiel „... ich lege dich jetzt ins Bettchen ...“) abgehen.

Das Bedürfnis nach Grenzen muss im frühesten Babyalter noch auf der rein körperlichen Ebene stattfinden. 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 die wichtigsten aller Grundbedürfnisse überhaupt und verhilft dem Baby zu einem ruhigen Schlaf.

Darüber hinaus kann das Leben ruhig gestaltet werden durch seltene Ortswechsel (nur *ein* Schlafplatz statt fünf verschiedene), extrem wenig Spielzeug, keine zusätzliche Beschallung durch den Fernseher, durch batteriebetriebene Mobiles usw. Dafür ist der »natürliche Lärm« der Geschwisterkinder immer willkommen.

Die Hilfe für das Kind

Wenn sich bei dem Baby aus den genannten Gründen eine Schlafstörung entwickelt hat, benötigt es die Bewusstheit und volle Unterstützung seiner Eltern, um wieder vertrauensvoll schlafen zu können. Das Wort Schlafenlernen finde ich hier absolut unpassend, weil das Baby das Schlafen nicht verlernt hat, sondern der Umstände wegen und aus Not nicht kann. Die Eltern müssen jetzt also die Umstände ändern und ihr Kind in der Übergangsphase begleiten.

Hat ein Kind schon monatelang Erfahrungen der Desorientierung gemacht, dann ist sein Urvertrauen schon so angegriffen, dass es die neuen Vorgaben seiner Eltern nicht ohne weiteres annehmen kann und sich mit verzweifelterm Gebrüll dagegen wehrt. Da ist es wichtig, dass es sich in enger Begleitung der Eltern erst einmal tüchtig ausweint, um seine Verzweiflung, seine Verletzung, seine Trauer und Wut über die anstrengende Vergangenheit auszudrücken, denn erst danach kann es das Neue annehmen und den Eltern diesbezüglich (wieder) vertrauen.

Die Übergangsphase kann einige Tage dauern, und in dieser Zeit sollte das Kind mit seinen Tränen *nicht alleine* bleiben.

Denn die vorangegangene Orientierungslosigkeit hat das Vertrauen des Kindes bereits beeinträchtigt und durch das so oft empfohlene Alleine-weinen-lassen kann dieser Verlust zusätzlich vertieft werden.

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 z. B. auf dem Arm und an der Brust einzuschlafen. Nach dem Hinlegen bemerkt das Baby in den REM-Phasen die veränderte Umgebung, sein Instinkt schlägt Alarm und es ist wieder wach.

Die Schlaftherapie soll dem Kind diese falsche Angewohnheit abgewöhnen, indem die Eltern ihr Kind nun alleine im Bettchen einschlafen lassen, und in ein- bis mehrminütigen Abständen zu dem weinenden Kind gehen, um es zu trösten und ihm ihre Zuwendung, aber auch ihre Konsequenz zu zeigen. Andere Hintergründe der Schlafstörungen als die unangebrachte Gewohnheit 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 auszuheilen. Dies erklärt auch, weshalb in vielen Fällen die Schlaftherapie tatsächlich nicht ausreicht, das Problem zu beseitigen. Denn hier wird das Symptom behandelt und nicht die Ursache. Oftmals kommt es sogar zu einer Symptomverlagerung, weil das Kind jetzt ein anderes Ventil für seine innere Unruhe benötigt.

Beruhet die Schlafstörung allerdings tatsächlich nur auf einer ungunstigen Angewohnheit und auf der verändert vorgefundenen Umgebung beim nächtlichen Aufwachen, so hat die Schlaftherapie 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. Die verändert vorgefundene Umgebung beim nächtlichen Aufwachen ist meines Erachtens nur ein unerheblicher Teilbereich. Entweder sind die Ursachen im individuellen Bereich zu suchen – dann benötigt die Familie weiterführende Betreuung – oder es hat sich eine Störung durch die „moderne“ gesellschaftlich verbreitete Haltlosigkeit entwickelt, dann

müsste diese verändert werden.

Weder im ersten noch im zweiten Falle geht die Schlaftherapie auf die inneren Nöte des Kindes und die eigentliche Ursache der Störung ein. Das Kind kann seine Eltern nicht spüren, wenn diese – wie empfohlen – den Raum verlassen, um in mehrminütigen Abständen zurückzukehren, um es zu streicheln.

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 darf nicht mit dem heute üblichen „Beruhigen“ verwechselt werden, 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 laut und heftig ausweinen darf. 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 heftigen Nebenwirkungen der Impfung oder mit seiner als Chaos empfundenen Haltlosigkeit alleine zurechtkommen.

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

Schreienlassen wieder „in“ ?

Sowohl das Schreienlassen in unserer Vergangenheit als auch das Weinenlassen in der verhaltenstherapeutischen „Auszeit“ findet immer unter momentaner Isolierung des Kindes statt. Dies führt nicht zur emotionalen Entlastung des Kindes, sondern kann zusätzlichen Kummer über das Alleinsein, Selbstzweifel und Minderwertigkeitsgefühle auslösen. Das gilt auch für das pädagogisch empfohlene Ausgrenzen bei späterem unerwünschtem Verhalten. Da stellt sich die Frage, weshalb die Groß- und Urgroßeltern keine „bleibenden Schäden“ in Form von Lebensuntüchtigkeit davongetragen haben, denn in diesen Generationen mussten leider notgedrungen alle Babys bis zum Durchschlafen durchschreien. Das war damals so Sitte. Wenn Sie sich aber noch einmal die Lebensbedingungen der damaligen Kinder vor Augen führen, wird klar, dass sie in ein enorm starkes Sicherheitsnetz von Regeln, Geboten, Verboten, Rhythmus und Autorität eingebunden waren. Dies stärkte die Kinder so nachhaltig, dass sie die unangenehmen und schmerzhaften Seiten des Lebens besser verkraften konnten.

Ich werde das „Schreienlassen“ – das alleine-schreien-lassen – nicht propagieren.

Auch nicht, wenn es in versteckter Form heute als therapeutische oder erzieherische Maßnahme empfohlen wird. Und erst recht nicht, wenn zudem das sichere Netz fehlt und die Kinder allein an der Haltlosigkeit schon schwer 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. 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, während die „Verursacher“ nicht an-

wesend sind.

Übernehmen dagegen die Eltern nun die Verantwortung für die Situation und stellen sich dem Problem und seinen Ursachen, dann können sie gemeinsam mit dem Kind die Wende herbeiführen. Sie können ihre liebevolle, haltgebende Autorität zeigen und gleichzeitig durch echten Trost und liebevolles 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.

*

Anhang

1 Ein interessantes Beispiel hierzu konnten wir in den ersten zwei bis drei Jahren nach dem Mauerfall beobachten. Im gleichen Maße, wie die westlichen „Kulturgüter“ die ostdeutschen Länder überschwemmten, hielten auch die Allergien und die Schlafstörungen bei kleinen Kindern Einzug in die neuen Bundesländer. Erziehungsprobleme, Schlafstörungen, Hautauschläge und Stress stiegen sehr schnell auf unser westliches Niveau.

2 Hierzu muss man wissen, dass Bedürfnisbefriedigung und Wunscherfüllung zwei völlig verschiedene Angelegenheiten sind. Siehe dazu meinen Elternbrief No 2

3 Ein kleines Baby hat noch keine Wünsche. Jede Äußerung signalisiert ein absolut „echtes“ Bedürfnis und dieses muss möglichst bald befriedigt werden, damit Vertrauen und Stärke in ihm entstehen kann.

Weiterführende Literatur

- Jedes Kind kann schlafen lernen | Kast-Zahn A., Morgenroth H. | O&P
Schlaf, Kindlein, verflucht noch mal! | Prekop J. | Kösel
Kinder sind Gäste, die nach dem Weg fragen | Prekop J., Schweizer C. | Kösel
Die Gesellschaft verstößt ihre Kinder | Anderup C. | Kabel
Sorgende Mütter – nervende Kinder | Hannig B. | www.britte-hannig.de
Warum Babys weinen | Solter A. | Kösel
Wüten, toben, traurig sein | Solter A. | Kösel
Wut, Geschrei und Tränen | Hannig B. | www.britte-hannig.de

Dies ist ein zusammenfassender Auszug aus dem Elternbrief 4 „Unruhige Kinder – schlaflose Nächte“ über die Schlafstörungen bei Babys und Kleinkindern. Alle Elternbriefe sind nur über die Verfasserin zu beziehen. Siehe www.britte-hannig.de (... mein Verlag)

Dieser Artikel wurde 2012 in geringem Maße von der Verfasserin überarbeitet

Alle Rechte am Text bleiben bei der Verfasserin. Dieser Artikel darf – auch auszugsweise – nur im Zusammenhang und mit Benennung der Urheberquelle zitiert oder verwendet werden.
Vielen Dank.

BeziehungsWeise – Seminare | www.britte-hannig.de