

Sibylle Lüpold, Hrsg.



# **Kinder** brauchen uns **auch nachts**

Warum Schlafrainings nicht empfehlenswert sind

## INHALTSVERZEICHNIS

Ziel dieser Broschüre	3
Expertenmeinungen	
Mag. rer. nat. Theresia Herbst	5
Prof. Dr. Klaus E. Grossmann	5
Dr. med. William Sears	6
Dr. med. Rüdiger Posth	7
Prof. Dr. Gerald Hüther	8
Dr. med. Gudrun von der Ohe	8
Dr. med. Michael Abou-Dakn	9
Dr. Luciano Gasser	9
Dr. phil. hist. Franz Renggli	10
Jane Daepf-Kerrison	10
Prof. Dr. med. Remo Largo & Dr. med. Caroline Benz	10
Prof. Dr. Jürgen Zully	11
Jörn Borke	11
Paula Diederichs	12
Dr. med. Herbert Renz-Polster	12
Dr. Katherine Dettwyler	13
Dr. med. Carlos González	13
Prim. Dr. med. Franz Paky	14
Sibylle Lüpold	14
Weiterführende Literatur	15

Herzlichen Dank Theresia & Robert Herbst für ihre Unterstützung und Mitarbeit!

## ZIEL DIESER BROSCHÜRE

Babys und Kleinkinder sind sowohl tagsüber als auch nachts auf liebevolle Betreuung und die Nähe ihrer Bezugsperson(en) angewiesen. Ihre Bedürfnisse sind rund um die Uhr dieselben und sie haben noch kein Zeitgefühl entwickelt. Alleine gelassen zu werden führt beim Baby und Kleinkind zu grosser Angst und aktiviert im Normalfall sein gesundes Bindungsverhalten, d.h. es versucht alles zu unternehmen, um zu seiner Bezugsperson zu gelangen. So reagiert es mit Schreien, um seine Eltern dazu zu bewegen, es zu sich zu nehmen, zu trösten und ihm Sicherheit zu vermitteln. Gehen jene nicht auf sein Bedürfnis nach Nähe und Schutz ein, erlebt es Trennungsschmerz und einen Vertrauensbruch, welcher den Aufbau einer sicheren Bindung und seine zukünftige Entwicklung beeinträchtigen kann. In Anbetracht dieser Tatsache erstaunt es, dass BeraterInnen Eltern nach wie vor die Anwendung von Schlaftrainings empfehlen, bei denen Kinder nachts im Dunkeln alleine gelassen werden, auch wenn sie offensichtlich damit überfordert sind. Das früher weit verbreitete Schreienlassen wird heute von allen Fachleuten abgelehnt, da dies für das Kind sehr qualvoll und schädlich ist. Schreienlassen mit kurzen Zuwendungszeiten (sogenannte Konditionierung mit dosierter Frustration oder adaptierte Extinktion) wird jedoch vielfach

gutgeheissen, obschon diese Methode für das Kind genauso unzumutbar ist. Die kurzen Zuwendungsminuten, welche vom Kind in seinem Zustand von Angst und Stress wohl kaum registriert werden, entlasten in erster Linie das elterliche Gewissen. Es gibt bisher keine prospektive kontrollierte Studie über die möglichen Nebenwirkungen der Ferbermethode. Eine solche durchzuführen, wäre aus ethischen Motiven nicht zulässig. Ist es in diesem Fall vertretbar, dass ElternberaterInnen die Ferbermethode empfehlen?

In der Stillberatung begegnen mir zahlreiche Mütter, die – vom Schlafverhalten ihres Kindes verunsichert – den Rat erhalten haben, bei ihrem Kind ein Schlaftraining (z. Bsp. nach Kast-Zahn und Morgenroth „Jedes Kind kann schlafen lernen“) durchzuführen. Viele Mütter spüren jedoch instinktiv, dass diese Vorgehensweise für ihr Kind nicht gut ist und sind oft, falls sie eine solche Methode doch kurzfristig anwenden, durch das heftige Schreien ihres Kindes zusätzlich verunsichert. Das häufige Erwachen eines Kindes stellt für die meisten Eltern eine Herausforderung dar und kann zu grosser Erschöpfung führen. Wenn Eltern das Schlafverhalten ihres Kindes dank fachlicher Information besser verstehen und in ihrem feinfühligem Verhalten bestärkt werden, können sie oft besser damit umgehen.

Ausserdem gibt es gute Möglichkeiten, das Schlafverhalten eines Kindes positiv zu beeinflussen, ohne es alleine und schreien zu lassen. (Siehe Literaturtipps)

Diese Broschüre richtet sich an alle, die in der Beratung von Eltern tätig sind. Sie soll darauf hinweisen, dass aus heutiger wissenschaftlicher Sicht die Anwendung eines Schlaftrainings nicht länger vertretbar ist. Dieses kann der kindlichen Entwicklung schaden und den Aufbau einer guten Beziehung des Kindes zu seinen Eltern erschweren. Langjährige Ergebnisse der Bindungs- und Hirnforschung und Erfahrungen aus dem Beratungsalltag belegen dies eindrücklich. Um dies zu verdeutlichen, lasse ich Fachpersonen verschiedener Berufsrichtungen zu Wort kommen. Ich hoffe, Sie damit zum kritischen Nachdenken über diese Thematik anzuregen.

Sie finden hier kurze Ausschnitte aus längeren Texten, welche ich Ihnen bei Interesse gerne zur Verfügung stelle.

Sibylle Lüpold, Bern 2010

sibylle.luepold@gmail.com

**Mag. rer. nat. Theresia Herbst**, Kinderpsychologin, Wien

„Die sichere Bindung des Kindes an seine Bezugspersonen gilt im Bereich der emotionalen und psychosozialen Entwicklung als bester Start ins Leben. Der Säugling kann nur fühlen und wahrnehmen, was mit ihm passiert. Er entwickelt daraus Erwartungen und Verhaltensmuster. Aus diesem Grund wird der größte Stellenwert für die Bildung einer sicheren Bindung der mütterlichen Feinfühligkeit, d.h. ihrer Sensibilität für die Bedürfnisse des Kindes zugeschrieben. Feinfühligkeit im Umgang mit dem Kind bedeutet, seine Signale wahrzunehmen, richtig zu interpretieren und angemessen und sofort darauf zu reagieren. Sofort bedeutet innerhalb von 2-3 Sekunden, d.h. gleich nachzuschauen, wenn sich der Säugling meldet und nicht erst einmal länger Schreien lassen. Richtig und angemessen reagieren heißt, dem Säugling das zu geben, was er braucht: Körperkontakt beim Wunsch nach Nähe, Nahrung bei Hunger usw. Ist das Baby geboren, wird die Entstehung einer sicheren Bindung

gefördert durch liebevolle Zuwendung und Ansprache, Körperkontakt (...), Stillen nach Bedarf (...), Co-Sleeping (Nähe zu den Eltern beim Schlafen) und der Unterstützung der Schutz-, Explorations- und Autonomiebestrebungen. (...) Die Vorteile der sicheren Bindung: Die sichere Bindung beschützt. Sie stärkt das Urvertrauen, das Selbstwertgefühl, die Fähigkeit mit anderen Menschen sozial kompetent umzugehen, die Welt zu entdecken und ihr dabei mutig und emotional ausgeglichen gegenüber zu treten. Die sichere Bindung gilt als einer der wichtigsten Schutzfaktoren für die seelische Gesundheit. Sie kann als ein ‚emotionaler Polster‘ verstanden werden, welcher die negativen Auswirkungen sowohl kleiner Widrigkeiten des Alltags, als auch tragischer Schicksalsschläge über das ganze Leben hinweg abzufedern vermag.“

[www.sicherebindung.at](http://www.sicherebindung.at)  
[www.kinderpsychologin.at](http://www.kinderpsychologin.at)

**Prof. Dr. Klaus E. Grossmann**, Bindungsforscher, Universität Regensburg

„Weinen ist eine der wenigen Äußerungen, mit denen sich Säuglinge mitteilen können, gerade auch wenn sie nachts alleine gelassen werden. Vor über 50 Jahren wurde nachgewiesen: Wenn Eltern durch feinfühliges Reagieren den Anlass des Weinens beseitigen, weinen

die Kinder folglich seltener und teilen sich bald mimisch, gestisch und mit ihrer Stimme differenzierter mit. Wenn man Säuglinge allerdings nachts alleine im dunklen Zimmer schreien lässt, dann haben sie Angst vor Dunkelheit und vor dem Verlassen werden. Die

Angst wird immer stärker, und Weinen geht immer mehr mit der Ausschüttung des Stresshormons Cortisol einher. Bei 10 Monate alten Säuglingen, die erfahren haben, dass jemand kommt, wenn sie weinen, steigt der Cortisol-Spiegel dagegen nicht an. Je häufiger und länger ein Säugling ungetröstet schreien muss, umso schneller verbreitet sich Cortisol im Gehirn und umso niedriger wird die Schwelle der Stresstoleranz. Solche Kinder hören auch irgendwann auf zu weinen, aber eher aus Erschöpfung und Resignation. Sie lernen nicht, sich an Stelle des Weines differenzierter und auf wesentlich erfreulichere Weise mitzuteilen. Weinen ist ein Notsignal, das die Natur so intensiv ausgestaltet hat, damit wir Erwachsenen uns nicht daran gewöhnen und uns um die Kinder kümmern. Es bedeutet naturgeschichtlich: Hilfe, wenn keiner kommt, muss ich sterben.

Sensible Therapeuten arbeiten bei Säuglingen nicht mit gezieltem Ignorie-

ren, sondern unterstützen Eltern im angemessenen und prompten Antworten auf subtilere Ausdrucksweisen. Weinen ist kein „operantes Verhalten“, sondern eine grundlegende Lebensäußerung, die Ausgang für das Wohlbefinden und für die Vielfalt der Mitteilungen zwischen Säuglingen und ihren Bindungspersonen ist. Die Abstimmung kann gelegentlich schwierig sein, aber ein Säugling, der hilflos sich selbst überlassen wird, muss aus Erschöpfung aufgeben. Wie kann das als Erfolg gewertet werden?

Der Säugling ist auf das Miteinander auch beim Einschlafen angewiesen, und das muss dann anders gestaltet werden, was nicht immer leicht ist.

Es geht bei der Entwicklung nicht um das „Auslöschen des Weinens“, sondern um die beste Form des Miteinanders mit unseren kleinen Kindern, die das Weinen ablöst.“

Persönliche Mitteilung, Juli 2010

#### **Dr. med. William Sears**, Kinderarzt, Kalifornien

"Wenn Sie auf das Schreien des Kindes nicht reagieren, wenden Sie folgendes Prinzip aus der Lerntheorie an: Ein Verhalten, das nicht verstärkt wird, hört bald auf. Diesen Ansatz finde ich aus zwei Gründen problematisch: Erstens geht er davon aus, dass das Schreien des Kindes ein negatives Verhalten ist, das eliminiert werden sollte - eine völlig falsche Annahme. Zweitens kann er

eine schädliche Wirkung auf das sich entwickelnde Selbstwertgefühl des Kindes haben. Wenn ein Baby schreit und niemand hört darauf, so wird es weniger motiviert sein zu schreien - was zur Annahme führen kann, dass diese Methode tatsächlich nützt. (...) Wenn das Baby das Vertrauen in seine Kommunikationsfähigkeit verliert, verliert es auch das Vertrauen darauf, dass seine Be-

zugsperson auf es eingeht. Das Schreienlassen hat zwar vielleicht kurzfristigen Erfolg, indem das Baby tatsächlich weniger schreit, es bringt langfristig jedoch Nachteile - es ist also meiner Meinung nach kein weiser Entscheid.

Befürworter der harten Methode bringen oft als weiteres Argument, das Baby müsse lernen zu schlafen. Mit dem Nichtreagieren auf das Weinen lehren Sie aber das Kind nicht zu schlafen, sondern Sie bringen ihm nur bei,

dass sein Weinen keinen Kommunikationswert hat. Wenn darauf nicht reagiert wird, schläft es zwar vielleicht von allein wieder ein, doch ist dies nur ein Rückzug der Enttäuschung darüber, dass sein Signal nicht beachtet wird - es gibt auf. Ich habe grosse Mühe mit dieser Haltung: Das ist nächtliche Dressur, nicht nächtliche Kinderbetreuung. Wir können Haustiere dressieren, nicht aber Kinder."

Sears 2005: 82/83

#### **Dr. med. Rüdiger Posth**, Kinderarzt, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut, Bergisch-Gladbach

"Jeglicher Konditionierungsversuch zur Erzwingung einer Toleranz für das Einschlafen oder Durchschlafen ohne Anwesenheit der Bezugsperson, auch mit vorgegebenem Blickwinkel auf die Zukunft des Schlafverhaltens, ist wie jedes Schreienlassen überhaupt schädlich und verbietet sich allein schon aus menschlich-ethischen Gründen. Auch im zweiten Lebensjahr, wenn abends in der Einschlafphase echter Trennungsschmerz das jetzt fest gebundene Kind befällt, sind solche Konditionierungstechniken abzulehnen. Die oft verhohlene, aber eindeutig 'lebensbequeme' Einstellung vieler Eltern als Rechtfertigung für ein solches Vorgehen ist zu kritisieren, da sie rein persönlichen Zwecken dient, das kindliche Interesse aber mit pseudo-pädagogischen Konzepten korrumpiert. Denn ein Säugling oder Kleinkind empfindet die Einschlaf-

situation wie eine Trennung von seiner Bezugsperson und entwickelt Angst, verlassen zu werden, wenn Mutter oder Vater in abendlicher Dunkelheit aus dem Zimmer geht."

Posth 2007: 92

"(...) es hat (...) keinen Sinn, bei einem kleinen Säugling dadurch die Fähigkeit zum Bedürfnisaufschub erreichen zu wollen, dass man ihn gezielt warten und nach der Stoppuhr länger schreien lässt. Dieses auf negativer Konditionierung basierende und nur scheinbar funktionierende Erziehungsprinzip ist einer der grossen Fehler, die Menschen an ihren jüngsten Nachkommen begehen können. Selbst wenn durch die Konditionierung ein Erfolg hinsichtlich des erwünschten Verhaltens beim Säugling erkennbar wird, ist dieser immer auf Kosten seiner günstigen,

emotionalen Entwicklung zustande gekommen! Die begleitende Frustration und der negative Stress, die das Vermeidungsverhalten hinsichtlich eines fortgesetzten Schreiens und damit den beabsichtigten Konditionierungseffekt hervorrufen, wirken sich (...) regelmäßig ungünstig auf die seelische Ge-

sundheit und die organische Hirnentwicklung aus."

Posth 2007: 157

Im Buch „Ich will bei euch schlafen!“ finden Sie eine kritische Stellungnahme von Dr. Posth zur Ferbermethode.

**Prof. Dr. Gerald Hüther**, Leiter der Zentralstelle für Neurobiologische Präventionsforschung der Universität Göttingen und Mannheim

„Selbstverständlich ist es (die Ferbermethode, d.V.) für ein Kleinkind nicht nur eine Belastung, sondern eine tiefe und nachhaltige Erschütterung seines Vertrauens zu sich selbst (sein Schreien hilft nicht) und zu seiner Bezugsperson (sie kommt nicht, wenn ich sie brauche). Man kann natürlich Kinder darauf konditionieren, sich damit abzufinden. Und natürlich werden durch diese Er-

fahrung die dabei aktivierten Verschaltungsmuster im Gehirn gebahnt und stabilisiert. Auf diese Weise werden sie in brutaler Weise auf die traurige Realität unserer gegenwärtigen Beziehungskultur vorbereitet, sie sind dann auch ‚hirntechnisch‘ optimal an das angepasst, was sie erwartet.“

Persönliche Mitteilung, 30. Juni 2009

**Dr. med. Gudrun von der Ohe**, Ärztin, Still- und Laktationsberaterin IBCLC, Hamburg

„Jedes Kind kann schlafen lernen. Dieses Buch ist eine traurige Widerspiegelung unserer Gesellschaft im Umgang mit den Kindern. Keine Familie wird gefragt, wie liebevoll sie mit den Bedürfnissen ihres Säuglings umgeht. Im Gegenteil, wenn das Baby gerade wenige Wochen alt ist, kommt die scheinbar wichtigste Frage: ‚Schläft es schon durch?‘ Für alle Eltern, die diese Frage mit ‚nein‘ beantworten müssen,

stellt sich sofort die nächste Frage: ‚Was haben wir falsch gemacht?‘ Die ersten sechs Monate darf ein Kind nachts noch wach werden, aber dann muss es durchschlafen. So suggeriert es dieses Buch. Richtige Erkenntnisse über den kindlichen Schlaf werden mit Behauptungen vermischt: Kinder müssen ganz alleine einschlafen - ohne Mutterbrust, ohne die Eltern im Zimmer, ohne Schnuller und vielleicht auch noch

ohne Schmusetier. Sie haben anscheinend keine Bedürfnisse (zu haben). (...) Oft klappt das Ein- und Durchschlafen aber mit dieser Methode. Hat das Kind doch schlafen gelernt? Meiner Meinung nach hat es zumindest etwas anderes gelernt: Mir kann es schlecht gehen, und ich kann schreien, es kommt doch

keiner. Es wird in einen depressiven und traumlosen Tiefschlaf fallen. Das bedeutet auch den Verlust des Urvertrauens mit Auswirkungen bis in das Erwachsenenalter. Sollte dies vielleicht ein Grund für die vielen Schlafstörungen in unserer Generation oder der unserer Eltern sein?“ Dezember 2009

**Dr. med. Michael Abou-Dakn**, IBCLC, Chefarzt der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe St. Joseph Krankenhaus Berlin

„Kinder brauchen die Nähe ihrer Eltern und müssen hierauf vertrauen lernen. Die Nähe der Eltern gerade in der Einschlafsituation ist ein wesentlicher Bestandteil der späteren Bindungssicherheit. Kinder können nicht verwöhnt, aber sehr schnell entwöhnt und unsicher gemacht werden. Jedoch nur wenn Kinder entsprechend stark gemacht werden, können sie später auch stark im Leben stehen. Hierzu braucht es Zeit und Geduld der Eltern.

Leider ist der Wunsch, dass ein Kind lange schläft und einfach einschläft zu

einem schlimmen Thema unserer Zeit geworden. Was früher die frühe Sauberkeit des Kindes war, ist heute das unkomplizierte Ein- und Durchschlafen geworden. Solche Tendenzen müssen überdacht und Eltern fachgerecht informiert und beraten werden. Zu hoffen bleibt, dass die vielen falschen Ratgeber und Bücher endlich ihren richtigen Ort finden - von den Bücherregalen und Nachttischen der unerfahrenen Eltern in den Papierkorb!“

Persönliche Mitteilung, März 2010

**Dr. Luciano Gasser**, Entwicklungspsychologe und Dozent an der Pädagogischen Hochschule Luzern

„Es gibt vermutlich eine unglückliche Kluft zwischen der Fachwelt und den Praktikern. Artikel in fachlichen Zeitschriften werden erst publiziert, nachdem sie von anonymen Experten überprüft wurden. Ratgeberliteratur (wie z. Bsp. „Jedes Kind kann schlafen lernen“, d.V.) muss diesen Prozess nicht durchlaufen. Auch Kinderärzte haben

manchmal ungenaue Vorstellungen von der Entwicklungspsychologie (...). Ist es Erfolg, wenn das Kind aufhört, seine Bedürfnisse anzumelden? Wir wissen ganz genau, dass der Aufbau einer sicheren Bindung im ersten und im zweiten Lebensjahr die Basis der gesamten Entwicklung darstellt. Das Kind lernt, wie Beziehungen funktio-

nieren und baut Vertrauen auf. Das beeinflusst auch seine späteren Beziehungen. Ich würde unbedingt davon abraten, mit dieser prägenden und

sensiblen Entwicklungsphase zu spielen.“

Lüpold, 2009: 35

**Dr. phil. hist. Franz Renggli**, Psychoanalytiker, Familien- und Babytherapeut, Basel

„Ein Schlaftraining ist eine Methode, bei der jegliche Gefühle zugeschüttet werden. Dies hat immense Auswirkungen auf das zukünftige emotionale Empfinden eines Menschen und wird in allen

seinen zwischenmenschlichen Beziehungen auf ganz problematische Weise wieder zum Vorschein kommen.“

Lüpold, 2009: 128

**Jane Daep-Kerrison**, Hebamme und Stillberaterin, Arbon

„Bei manchen Sätzen des Buches ‚Jedes Kind kann schlafen lernen‘ wundere ich mich wirklich, warum Mütter nicht stutzig werden. Zum Beispiel die Aussage, das Kind verlerne beim Schlaftraining das Schreien. Ich als Mutter würde mich da fragen: Will ich denn, dass mein Kind das Schreien verlernt?

Es macht mich nachdenklich, dass dieses Buch so viele Eltern anspricht. Wir möchten heute alles kontrollieren können und sind nicht mehr bereit, jedes Kind so zu nehmen, wie es ist.“

Lüpold, 2009: 137

**Dr. med. Caroline Benz, Prof. Dr. med. Remo Largo**, Kinderspital Zürich

„Wir haben die Erfahrung gemacht, dass Kinder und Eltern mit dem kontrollierten Schreienlassen nach Ferber häufig überfordert sind. Die Kinder haben sich während Monaten an die Anwesenheit und die Hilfe der Eltern beim Einschlafen gewöhnt und reagieren erwartungsgemäss verängstigt. Die Eltern wiederum sind mit diesen für sie unerwartet heftigen Reaktionen über-

fordert und brechen die Massnahme ab.

Bevor ein verhaltenstherapeutisches Vorgehen gewählt wird, sollte klar sein, dass der Grund des Schlafproblems des Kindes nicht darin liegt, dass seine innere Uhr noch nicht eingestellt ist oder sein Schlafbedarf überschätzt wird. Eltern, die Rat in unserer Schlafsprechstunde suchen, empfehlen wir

ein stufenweises Vorgehen. Unter Anleitung einer Fachperson führen die Eltern einen regelmässigen Rhythmus ein und passen die Bettzeit dem individuellen Schlafbedarf an. Bei Kindern ab einem Alter von etwa 9 Monaten können anschliessend ungünstige Einschlafgewohnheiten verändert werden. Durch das Einführen eines Einschlafrituals wird das Kind auf das Zu-Bett-Gehen vorbereitet. Danach wird es wach abgelegt. Die Mutter bleibt neben dem Bettchen sitzen, tröstet das viel-

leicht weinende Kind, nimmt es aber nicht mehr hoch. Sobald das Kind das veränderte Setting akzeptiert, rückt die Mutter zum Beispiel den Stuhl immer weiter weg, bis sie schliesslich das Zimmer verlässt. Durch die graduelle Annäherung an ein neues Einschlafverhalten lernt das Kind im Beisein der Eltern selbständig einzuschlafen. Das schrittweise Vorgehen erlaubt jeder Familie nach ihren Bedürfnissen und in ihrem Tempo vorzugehen.“

Persönliche Mitteilung, Juni 2010

**Prof. Dr. Jürgen Zulley**, Schlafforscher, Leiter des schlafmedizinischen Zentrums in Regensburg

„Viele Babys und Kleinkinder können nicht allein einschlafen, sie brauchen dazu die Nähe der Eltern – und ich halte es für falsch, ihnen dieses gesunde Bedürfnis abtrainieren zu wollen. (...) Sie können es dazu (zum Durchschlafen,

d.V.) nicht zwingen, solange es dafür noch nicht reif ist. Irgendwann schläft jedes Kind durch, aber jedes hat sein persönliches Tempo.“

Lüpold, 2009: 120

**Jörn Borke**, Leiter der Babysprechstunde in Osnabrück, Dipl. Entwicklungspsychologe und wissenschaftlicher Mitarbeiter von Prof. Heidi Keller

„Ich finde es sehr bedenklich, dass die Ferber-Methode in ganz vielen Fällen immer noch von vielen Berufsgruppen als einzige Möglichkeit betrachtet wird. Die Schlafsituation sollte besser exploriert und nicht in jedem Fall einfach das Buch ‚Jedes Kind kann schlafen lernen‘ empfohlen werden. Es kann auch

problematisch sein, wenn Eltern sich dieses Buch kaufen und die Methode selbst durchführen. Bei unsachgemäßer Anwendung, kann es unter Umständen auch zu einer Verfestigung der Schwierigkeiten kommen.“

Persönliche Mitteilung, Juni 2010

**Paula Diederichs**, Körperpsychotherapeutin, Leiterin der Schreiambulanz Berlin

„Die verzweifelte Mutter übernimmt Hilfsstrategien (z.Bsp. die Ferber-Methode, d.V.), hinter denen sie nicht wirklich steht. Im Normalfall würde sie wahrscheinlich sofort abwinken und sagen, so etwas mache ich nicht mit meinem Kind. Aber in dieser Notsituation ist sie zu allem bereit. Sie möchte nur noch, dass diese unerträgliche Lebenssituation sich ändert.

Populäre Hilfsstrategien enthält das (...) Buch ‚Jedes Kind kann schlafen lernen‘. Allein der Titel ist im Zusammenhang mit der Schreiproblematik ein grandioses Hilfsversprechen. Denn die Aussage ‚Jedes Kind kann schlafen lernen‘ wäre logischerweise bereits dann unglaubwürdig, wenn dies nur in einem einzigen Fall nicht einträfe. Dieses Buch sollte nach Angaben der Autorin ab einem hal-

ben Jahr angewandt werden und ist ein verhaltens-therapeutisches Programm, um Kleinstkindern das Schlafen anzutrainieren. Diese ‚Hilfe‘ beinhaltet, dass die Mütter in ihrem Bemühen, das Kind zu beruhigen, über eigene Grenzen und die ihres Kindes gehen. Dieses Unterfangen zeigt selten die erwünschte und bleibende Wirkung, denn es ist meist keine wirkliche Lösung des Problems. (...)

Manche (Ratgeberliteratur, d.V.), wie im Falle des bereits erwähnten Buches ‚Jedes Kind kann schlafen lernen‘, verkaufen sich sehr erfolgreich, sind allerdings aus körpertherapeutischer Sicht höchst bedenklich und empfehlen sehr qualitative und angsterzeugende Methoden.“

Aus „Auf die Welt gekommen“ von Thomas Harms, 2000: 240/258

**Dr. med. Herbert Renz-Polster**, Kinderarzt, Dozent an der Universität Heidelberg

„Pädagogische Erfolge sind bei der Ferber-Methode weder zu erwarten noch nachzuweisen. Es gibt keinen Hinweis, dass das Einschlafen-„Lernen“ nach Ferber für die Entwicklung des Kindes (...) einen Vorteil bringt. (...) Selbständig einzuschlafen mag also ein Fortschritt für die Eltern oder für die Familie insgesamt sein, für das Kind bedeutet es jenseits des schnelleren Einschlafens keinen Zugewinn an Kompetenz.

Aus dem pädagogischen Blickwinkel ist zudem anzumerken, dass mit der Ferberschen Methode ein erzieherischer

Zielkonflikt vorprogrammiert ist. Tagsüber sind viele Eltern darauf aus, ihren Kindern ein möglichst grosses Mass an Selbstvertrauen zu vermitteln, indem die kindlichen Äusserungen ernst genommen und emotionaler Rückhalt angeboten (...) wird (...). Bei den Methoden des kontrollierten Schreienlassens wird die sonst selbstverständliche emotionale Absicherung und das Eingehen auf die kindlichen Bedürfnisse aber gerade in der angstbesetzten Situation des Einschlafens ausgesetzt.“

Renz-Polster, 2010: 112-113

**Dr. Katherine Dettwyler**, Ernährungswissenschaftlerin und Anthropologin, Texas

„Es ist normal für Babys, dass sie aufgeregt werden, wenn sie aufwachen und es ist keiner da. Es existieren KEINE ‚natürlichen‘ Umstände, unter denen man von einem Baby erwarten könnte, alleine einzuschlafen und alleine wieder weiterzuschlafen, sich selbst zu trösten (...). Wir können alle möglichen Tricks ausprobieren, um Babys dazu zu bringen, dass sie ihre Eltern während der Nacht nicht brauchen (...) wir können die normalen Bedürfnisse der Kinder als ‚schlechte Angewohnheiten‘ oder ‚Manipulation‘ etikettieren, und wir können unser Verhalten gegenüber den Kindern mit allen möglichen, sorgfältig durchdachten kulturellen Überzeugungen rechtfertigen. Wie auch immer, nichts davon ändert die essentielle biologische, physiologische und emotionale Veranlagung der Kinder mit der Erwar-

tung geboren zu sein, von den Armen der Mutter gehalten zu werden, neben ihr zu schlafen, und tagsüber und auch nachts nach Bedarf gestillt zu werden - weit über die ersten Jahre hinaus. (...) Wir können das Problem der Eltern, genervt zu sein, wenn sie von ihren Kindern nachts aufgeweckt werden, nicht lösen, solange wir an der Überzeugung festhalten, dass Kinder keine legitimen Bedürfnisse haben und solange wir das Aufwachen in der Nacht als ‚schlechte Angewohnheit‘ betrachten. Anstatt zu versuchen, die essentielle Natur der Kinder zu ändern (was unmöglich ist), müssen wir daran arbeiten, das System der kulturellen Überzeugung und die elterliche Einstellung zu ändern.“

Dettwyler „Breastfeeding and Cosleeping in Anthropological Perspective“

**Dr. med. Carlos González**, Kinderarzt, Barcelona

„Kinder sind nicht anspruchsvoll. Bei den Dingen, die ihnen nicht wichtig scheinen, sind sie stets bereit, sich unseren Launen zu fügen und zu tun, was wir von ihnen verlangen. Aber wenn wir fordern, dass sie alleine schlafen, dann verlangen wir etwas, was ihren grundlegendsten Instinkten widerspricht, und der Kampf ist zäh. (...)

...denken Sie daran, dass Sie Ihrem Kind nichts beibringen (alleine zu schla-

fen, d.V.), was es selbst braucht, sondern eine Fähigkeit, die Ihnen nützt, wenn es sie erwirbt. Sie tun Ihrem Kind keinen Gefallen, sondern bitten es um einen Gefallen. Wenn es Ihnen diesen Gefallen tut, dann müssen Sie ihm dankbar sein. Und wenn nicht, dann tragen Sie es mit Geduld; das Kind ist zu nichts verpflichtet.“

González, 2006: 162,166

**Prim. Dr. med. Franz Paky**, Kinderarzt, Leiter der Schreiambulanz Mödling

„Die Kunst sein Kind schlafen zu lassen (...) Für ein Kind gibt es nichts Schlimmeres, als den Schutz und die elterliche Geborgenheit zu verlieren. Mit der Finsternis der Nacht reisst die Gewissheit ab, dass der elterliche Schutz gegeben ist. (...) Nicht alle Kinder, die unkompliziert einschlafen und durchschlafen, sind zu beneiden. Wenn Babys spüren, dass ihr Schreien in der Nacht die Eltern unter keinen Umständen auf den Plan rufen kann, geben sie auf und schlafen den Schlaf der Resignation. (...)

Jedes Kind kann schlafen lernen Weil es schwierig ist, diese Zusammenhänge bewusst zu machen, erfreuen sich Bücher, die sich auf ein Training

bzw. auf eine Dressur des kindlichen Verhaltens beschränken, grosser Beliebtheit. Am populärsten sind zurzeit wohl Methoden der dosierten Frustration. Anstatt bei sich selber anzufangen, lässt man das Kind etwas länger schreien, so lange, bis es davon überzeugt ist, dass man als Nachtwächter und Tröster nicht in Frage kommt. Der Erfolg stellt sich scheinbar ein, indem das Kind den Schlaf der Resignation schläft. Die Chance, dass sowohl die Eltern als auch das Kind aus dem Problem des gestörten Schlafes etwas lernen und auch für sich gewinnen, wird damit aber vertan.“

Ganzer Text auf [www.docs4you.at](http://www.docs4you.at) 2009

**Sibylle Lüpold**, Stillberaterin, Bern

„Interessant ist, dass Konditionierungsmethoden sonst vor allem in der Tierdressur eingesetzt werden. Eine Übertragung in die Kindererziehung ist ethisch betrachtet höchst fragwürdig. Die Methoden der Konditionierung gehen nämlich von einem mechanistischen Menschenbild aus, wobei unberücksichtigt wird, dass nicht jedes Kind gleich ‚funktioniert‘. Voraussetzung der Konditionierung sollte sein, dass der Lernende aus freiem Willen daran teilnimmt, was bei einem Baby und Kleinkind keineswegs der Fall ist. (...) Natürliche kindliche Entwicklungs-

schritte lassen sich nicht vorteilhaft beschleunigen. Kinder lernen dann zu essen, zu sprechen, zu gehen, trocken zu werden und eben auch selbständig ein- und durchzuschlafen, wenn sie dazu die nötige Reife erlangt haben. (...) Ausserdem entfalten Kinder ihre Entwicklungsschritte normalerweise mit viel Motivation und Freude. (...) Erstaunt es uns da nicht, dass ausgerechnet das Schlafen-Lernen mit so viel Leid und Tränen verbunden ist? (...) Die kindliche Entwicklung des Schlafens unterscheidet sich insofern vom Gehen, Sprechen oder Essen, da sie sich tatsächlich in

gewisser Hinsicht erzwingen lässt, obwohl das Kind noch nicht dazu bereit ist. (...) Ein kleines Kind kann sich nicht wehren, wenn seine Eltern es einfach allein in seinem Bettchen liegen lassen. Es muss diese Situation zwangsläufig akzeptieren. Zwar schreit es, da es sich verängstigt und verzweifelt fühlt. Bleibt die Reaktion der Eltern auf das Schreien aus, schläft das Kind schliesslich er-

schöpft und frustriert ein. Es wurde ihm nicht bei etwas geholfen, das es lernen wollte, weil es dazu bereit war; es hatte einfach keine andere Wahl. Das Kind lernt also eigentlich nicht das Schlafen; es lernt bestenfalls stillschweigend zu ertragen, alleine im Bettchen liegen zu müssen.“

Lüpold, 2009: 90/109-111  
[www.kindernächte.ch](http://www.kindernächte.ch)

„Ich will bei euch schlafen!“

Ruhige Nächte für Eltern und Kinder  
von Sibylle Lüpold, Urania Verlag, Stuttgart 2009 ISBN 978-3-7831-6164-9  
144 Seiten, Paperback  
Euro (D) 14,95 / sFr (CH) 27,50 / Euro (A) 15,40



## WEITERFÜHRENDE LITERATUR

- Dewar Gwen „Sleep training: The Ferber method and its alternatives“, [www.parentingscience.com/Ferber-method.html](http://www.parentingscience.com/Ferber-method.html), 2008
- González Carlos „In Liebe wachsen“, La Leche Liga Deutschland 2006
- Gordon Jay „Das sanfte Schlafprogramm nach Dr. Jay Gordon“, [www.rabeneltern.org](http://www.rabeneltern.org) unter Schlafen/Wissenswertes
- Largo Remo „Babyjahre“, Piper München 2007
- Lüpold Sibylle „Ich will bei euch schlafen!“, Urania Verlag Stuttgart 2009
- Mc Kenna James „Sleeping with your Baby“, Platypus Media Washington 2007
- Pantley Elizabeth „Schlafen statt Schreien“, Trias Verlag Stuttgart 2009
- Posth Rüdiger „Vom Urvertrauen zum Selbstvertrauen“, Waxmann Verlag Münster 2007
- Renz-Polster Herbert „Kinder verstehen“, Kösel München 2010
- Sears William „Schlafen und Wachen“, La Leche Liga Zürich 2005



# Kinder brauchen uns auch nachts

Sibylle Lüpold, Hrsg.

Warum Schlaftrainings nicht empfehlenswert sind



Abou-Dakn Benz Borke Daepf-Kerrison  
Dettwyler Diederichs Gasser González Gross-  
mann Herbst Hüther Largo Lüpold von der Ohe  
Paky Posth Renggli Renz-Polster Sears Zulley:  
20 Expertenmeinungen gegen Schlaftrainings

Photos, Layout: [www.pov.at](http://www.pov.at)

Sibylle Lüpold, Bern 2010, Eigenverlag  
[sibylle.luepold@gmail.com](mailto:sibylle.luepold@gmail.com)