

Stillforum Leipzig e.V.  
Interdisziplinäres Seminar  
26. April 2017

# **Muss jedes Kind schlafen lernen?**

Die Auswirkungen von Schlaflernprogrammen  
auf das Baby und auf das Stillen

Ein Vortrag von Nora Imlau

# Das erwartet Sie bei diesem Vortrag:

- Stillen und Schlafen - Macht das eine das andere schwerer?
- Schlaflernprogramme: Wie sie wirken, was sie versprechen
- Kritisch unter die Lupe genommen: Risiko Schlaftraining
- Mit Eltern über Schlaftrainings sprechen
- Und was sollen wir sonst machen? Stillfreundliche Wege

# 1. Stillen und Schlafen

- Sicheres, pädagogisch korrektes Schlafen  
– das ist ganz schön schwer!
- Viel Verständnis für Baby-Bedürfnisse  
– maximal sechs Monate lang
- Entwicklungspsychologie als Argument:  
„Ab jetzt trickst es dich nur noch aus!“
- Selbstzweifel beim Stillen in der Nacht:  
Ist das jetzt noch nötig?

# Das stimmt:

- Stillkinder wachen nachts häufiger auf
- Stillkinder lassen sich häufiger nur von Mama ins Bett bringen
- Stillkinder brauchen häufig die Brust, um (wieder) einzuschlafen zu können

# Aber das hat auch Vorteile!

- Wachsende Kindergehirne brauchen Zucker und Fett – am besten rund um die Uhr!
- Kleine Entdecker profitieren von der Extra-Immunstärkung durch die Muttermilch
- Der leichtere Schlaf von Stillkindern schützt sie wirkungsvoll vor dem Plötzlichen Kindstod – das Risiko sinkt um 50 Prozent!

# Trotzdem ist Schlafmangel ein echtes Problem ...

- Mütter sind häufig Tag und Nacht weitüberwiegend allein
- Immer frühere Berufstätigkeit verlangt volle Aufmerksamkeit und Energie
- Große Müdigkeit erhöht die Unfallgefahr zu Hause und im Straßenverkehr
- Erschöpfungszustände erhöhen das Risiko für postnatale Depressionen und andere psychische Probleme
- Extreme Müdigkeit macht Co-Sleeping gefährlicher
- Schlafmangel kann aggressiv machen und zu Gewalt gegen das eigene Kind führen

Warum lässt die Natur das zu?

Uns fehlt unser „evolutionäres  
Sicherheitsnetz“ – der unterstützende  
Clan.

## 2. Da muss es doch eine Lösung geben

- Schlafmangel als echter Risikofaktor, der schnelle Hilfe erforderlich macht
- Dr. Richard Ferber, Kinderarzt und Wissenschaftler, entwickelt ein verhaltenstherapeutisches Notfallprogramm: Das erste Schlaftraining der Welt
- Durchschlagender Erfolg: Die Kinder schlafen, statt zu schreien, den Eltern geht es besser
- Ist das nicht auch was für die breite Masse?



Die Welle schwapppt nach Deutschland

Auf

**„How to Solve Your Child's Sleep Problems“**

*(1985, bis heute 800 000 verkaufte Exemplare)*

folgt

**„Jedes Kind kann schlafen lernen“**

*(1995, bis heute über 700 000 verkaufte Exemplare).*

# Das Schlaftrainertraining ist attraktiv:

- Es ist knapp und lösungsorientiert
- Es verspricht schnelle Wirkung
- Es klappt angeblich garantiert und bei jedem Kind
- Es klingt total logisch
- Es wird von namhaften medizinischen Experten empfohlen

# 3. Schlaflertrainings

## – kritisch betrachtet

Schlaflernprogramme basieren auf bestimmten Prämissen:

- Jedes Kind kann von Natur aus alleine einschlafen
- Mit sechs Monaten kann jedes Kind durchschlafen
- Kann ein Kind das nicht, haben ihm seine Eltern falsche Schlafgewohnheiten beigebracht
- Fehler kann und sollte man korrigieren: Mit einem Schlaftraining wird der natürliche Zustand wieder hergestellt

# Die Behauptungen der Schlaflern-Verfechter

- Es ist nicht schlimm, dass Kinder bei Schlaflerntrainings schreien – sie sind dabei ja nicht allein, sondern werden immer wieder besucht. Das gibt ihnen Sicherheit und Geborgenheit.
- Eltern tun ihren Kindern einen Gefallen, wenn sie ihnen das Schlafen beibringen: Die Kleinen sind danach fitter und ausgeruhter, weil ihnen das Durchschlafen so gut tut.
- Schlaflernprogramme stärken Kinder in ihren Kompetenzen: Sie bringen ihnen eine neue Fähigkeit, das selbstständige Schlafen, bei.
- Schlaflernprogramme machen die ganze Familie glücklicher, weil alle besser schlafen

# Die Wahrheit ist:

- Es gibt keinen wissenschaftlichen Beleg dafür, dass es für kleine Kinder gesünder oder erholsamer wäre, nachts durchzuschlafen.
- Dass Kinder abends und nachts die Nähe ihrer Eltern suchen, ist die Folge eines uralten Überlebensmechanismus – kein Erziehungsfehler!
- Kleine Kinder haben noch kein Zeitgefühl – Besuche alle paar Minuten reichen deshalb nicht aus, um dafür zu sorgen, dass sie sich zwischendurch nicht allein gelassen fühlen.

# 1. Problem:

## Hilfe, mein Kind ist nicht normal!

- Schlaflernprogramme schüren Elternängste:  
Wir haben unser Kind kaputt gemacht!
- Schlaflernprogramme ignorieren die Geschichte unserer Art:  
Babys und Kleinkinder sind nicht dafür gemacht, alleine ein- und durchzuschlafen
- Kinder müssen in Wirklichkeit nicht alleine einschlafen, um durchzuschlafen zu können. Sie müssen sich nur sicher und geborgen fühlen!

## 2. Problem: Aua, das tut weh!

- Babys erleben Einsamkeit und Angst wie körperliche Schmerzen – sagt die moderne Hirnforschung
- Der kindliche Schmerz wird bei Schlaflernprogrammen negiert und so getan, als schreie das Baby nur aus Trotz, Langeweile oder Verwunderung
- Allein zurück gelassen zu werden bedeutet für Babys: Ich bin in Lebensgefahr. Ihr Schreien ist deshalb Ausdruck höchster Panik.
- Schreien kostet extrem viel Energie – hören Babys irgendwann damit auf, haben sie nichts gelernt, sondern aufgegeben

### 3. Problem: Und was ist mit der Würde?

- Schlaflertrainings sind Dressur
- Schlaflertrainings legen die Last der Veränderung allein auf die Schultern des schwächsten Glieds in der Kette
- Schlaflertrainings leiten dazu an, die Hilferufe eines anderen Menschen bewusst zu ignorieren
- Schlaflertrainings bringen Eltern in die Lage, sich schuldig zu fühlen, wenn sie auf ihr Gefühl hören – und sich gleichzeitig schuldig zu fühlen, wenn sie *nicht* auf ihr Gefühl hören – wie wirkt sich das wohl auf die Eltern-Kind-Beziehung aus?



„Die Methode ist eine einseitige Strategie und lässt die Beziehung zwischen Eltern und Kind außer Acht. Es handelt sich mehr um Dressur. Dressur funktioniert tatsächlich bei Kindern, wenn Eltern konsequent, zielgerichtet und beharrlich sind - aber sie hat nichts mit Erziehung oder Zusammenarbeit zu tun.“

Jesper Juul

# Schaden Schlaflernprogramme also?

- Schwierige Studienlage: Wie soll man die Auswirkungen einer einzelnen Maßnahme von anderen Einflüssen trennen?
- Jede Seite hat ihre prominenten Fürsprecher
- Die Erkenntnisse der modernen Hirnforscher unterstützen die Theorie, dass langanhaltender Stress die empfindlichen Hirnstrukturen kleiner Kinder schädigen kann – doch das ist kein wissenschaftlicher Beweis für die Schädlichkeit von Schlaflernprogrammen.

„Es gibt Dinge,  
die tut man einfach nicht.“

Dr. Carlos Gonzales

## 4. Mit Eltern über Schlaftrainings sprechen

- Hoch emotionales Thema: Eine Frage des Menschbilds
- Achtung vor der Holzhammermethode
- Wichtigste Botschaft: „Ich verstehe deine Not. Es ist legitim, nach Lösungen zu suchen.“

# Auf der Beziehungsebene argumentieren:

- Worunter leidest du am meisten?
- Was müsste sich verändern, damit es dir besser geht?
- Wie fühlst du dich von deinem Baby behandelt?
- Was, glaubst du, empfindet dein Baby in der Nacht?
- Wie wichtig fühlst du dich für dein Baby?

## 5. Wie Nächte trotzdem besser werden

- Durchhalteparolen helfen nicht weiter
- „Mothering the Mother“: Die Not anerkennen und lindern
- Alternative Abstillen? – Stillfreundliche Wege aus der Müdigkeitsfalle
- Die Nächte leichter machen: Co-Sleeping
- Es geht nicht immer ohne Tränen

# Danke fürs Zuhören!

Nora Imlau  
Journalistin und Autorin



[Nora.Imlau@gmx.de](mailto:Nora.Imlau@gmx.de)



[www.facebook.com/Imlau.Nora](http://www.facebook.com/Imlau.Nora)



[www.twitter.com/planet\\_eltern](http://www.twitter.com/planet_eltern)



DR. MED. HERBERT RENZ-POLSTER | NORA IMLAU

# SCHLAF GUT, Baby!



*Der sanfte Weg  
zu ruhigen Nächten*