

Ausgeschlafen! Wie gemeinsames Schlafen Kinder stärkt

Als vor 6 Jahren mein erstes Kind all unsere Klischeevorstellungen vom Leben mit Baby über den Haufen warf und sich unverzüglich seinen festen Platz in unserem Ehebett sicherte, waren die Reaktionen der Umwelt zurückhaltend. Meine (wissenschaftlich abgesicherten) Argumente, wie gut das Schlafen mit dem Baby für das Stillen sei, und die für alle sichtbare Abwesenheit von dunklen Ringen unter unseren Augen sprachen zwar eindeutig für unser scheinbar so ungewöhnliches Arrangement. Je mehr Zeit verstrich, desto mehr häuften sich jedoch warnende Stimmen: „Schläft er immer noch bei Euch?“ – „Den kriegt Ihr ja nie mehr aus Eurem Bett!“ – „Er muss ja auch mal lernen, sich allein zu beruhigen!“ Solche und ähnliche Kommentare haben wohl alle Eltern schon gehört, die zusammen mit ihren Kindern schlafen. Jenseits aller sachlichen (und auch sachlich zu widerlegenden) Befürchtungen um die Sicherheit des Babys im Familienbett existiert offenbar eine weit verbreitete Angst, dass gemeinsame Schlafen (Co-Sleeping) könne dem Charakter des Kindes Schaden zufügen – obwohl Co-Sleeping, als Teil unseres evolutionären Erbes als Primaten, für die Mehrheit der Weltbevölkerung die Norm ist und auch in der westlichen Welt noch weit bis ins 19. Jahrhundert üblich war. „Das kann man nicht vergleichen“, bekommt man auf diesen Einwand hin zu hören, „wir leben nicht mehr wie die Naturvölker, sondern in einer Ellenbogengesellschaft. Ein Kind muss lernen, unabhängig zu sein!“ Den „Kult der Unabhängigkeit“ nennt das der in Frankreich praktizierende deutsche Kinderpsychologe Stephan Valentin, Mitautor des Buches „Mein Kind schläft durch“. In einer Studie, bei der er 100 deutschen Eltern von Kindern im Alter zwischen 6 und 30 Monaten befragte, wird deutlich, dass Unabhängigkeit, Autonomie und ein stabiles Selbstbewusstsein zu den vorrangigen Erziehungszielen zählen, und dass die meisten Eltern glauben, durch das Schlafen im eigenen Bett würden diese Eigenschaften gefördert.¹

Wird das Kind selbständiger, wenn es möglichst früh alleine schläft?

Immer wieder haben Kritiker des gemeinsamen Schlafens genau das behauptet². Sie gingen nicht nur davon aus, dass ein Baby von Anfang an allein schlafen muss, um Selbständigkeit zu erlangen. Sie unterstellten auch, dass ein Kind, das auf diese Weise gelernt hat, selbständig zu schlafen, in anderen Lebensbereichen automatisch ebenfalls selbständiger würde. Wissenschaftlich bewiesen sind diese Thesen allerdings bis heute nicht – noch wurde in diesem Zusammenhang genauer diskutiert, was genau eigentlich mit dem Begriff der

Selbständigkeit gemeint sein soll. Für viele Eltern und Psychologen vermutlich ein Kind, das nach einem kurzen Abendritual allein im eigenen Bett einschläft und zu den seltenen Gelegenheiten, wo es nachts erwacht, von selbst und ohne die Eltern zu stören, wieder in Schlaf findet, vielleicht mit Hilfe eines Kuscheltiers oder eines anderen Übergangsobjekts – und das bitte möglichst schon im Babyalter. Diese Art der „Selbständigkeit“, darin sind sich aber die Befürworter des Familienbetts einig, kann man von Babys und Kleinkindern nicht erwarten, und sie wäre auch gar nicht wünschenswert, wie die britische Anthropologin und Schlafforscherin Helen Ball betont: aus evolutionstheoretischem Blickwinkel sind menschliche Säuglinge, wie andere Primaten, auf häufiges Stillen und engen Kontakt zur Mutter eingestellt. Ihre bisherige Forschung zeigt deutlich, dass Co-Sleeping häufigeres Stillen und eine insgesamt längere Stillzeit fördert³. Die elterliche Motivation für das gemeinsame Schlafen, so das Ergebnis ihrer 2003 durchgeführten Schlafstudie mit 253 britischen Familien, war zwar in den meisten Fällen eine möglichst wenig gestörte Nachtruhe bei gestillten Babys, nicht das Verlängern der Stillzeit an sich. Trotzdem resultierte das gemeinsame Schlafen in einer durchschnittlich längeren Stillzeit als bei den mit künstlicher Milchnahrung gefütterten Babys.

Co-Schläfer können mehr!

Gestillte Babys, die bei ihren Eltern schlafen, zeigen eine ganz andere Form des selbständigen Verhaltens – genau wie ihre Mütter! Untersuchungen des Schlafverhaltens gemeinsam schlafender Stillpaare, sowohl im Schlaflabor wie in der gewohnten häuslichen Umgebung, belegen eine wachsende Kompetenz von Mutter und Kind, sich aufeinander einzustellen. Ihre Schlafzyklen gleichen sich einander an, sie lagern sich unbewusst in eine für das Kind schützende Position, bewegen sich je nach Körpertemperatur aufeinander zu und wieder weg, und das Stillen findet statt, ohne dass einer von ihnen dazu vollständig wach werden muss. Jede Mutter, die regelmäßig mit ihrem Stillkind geschlafen hat, wird bestätigen können, dass schon junge Säuglinge im Alter von 3 Monaten sich nachts oft kompetent selbst an der Brust bedienen. Diese Atmosphäre des Geborgenseins, die Babys die Möglichkeit gibt, von Beginn an aktiv an der Befriedigung ihrer Bedürfnisse mitwirken zu können, scheint sich durchweg positiv auf die Entwicklung auszuwirken. Beinahe feixend rechnet der amerikanische Anthropologe Dr. James McKenna auf seiner Internetseite vor, dass eben die Eigenschaften, die seit Beginn des 20. Jahrhunderts klassischerweise dem frühen Schlafen im eigenen Bett zugeschrieben werden, wie Selbständigkeit, Sozialkompetenz, starkes Selbstwertgefühl und

die Fähigkeit, mit Stresssituationen umzugehen, tatsächlich eher bei Kindern zu finden sind, die von Geburt an im Bett ihrer Eltern geschlafen haben, und nennt zahlreiche Studien als Beleg⁴. Nicht umsonst wird in Englischen das gemeinsame Schlafen auch oft als „social sleeping“ bezeichnet – man muss sicher nicht Anthropologie studiert haben, um zu verstehen, dass das gemeinsame Schlafen von Geburt an die Fähigkeit fördert, sich auf andere Menschen einzulassen; oder dass das Gefühl des völligen Angenommenseins (auch im Schlaf, auch in der Nacht) das Selbstwertgefühl stärkt.

Etwas genauer wollten es zwei Psychologinnen der University of California wissen⁵. Meret Keller und Wendy Goldberg untersuchten an 83 Familien und ihren Kindern im Vorschulalter, ob es einen Zusammenhang zwischen den Schlafarrangements und dem Maß an Selbständigkeit der Kinder gab. Die teilnehmenden Familien wurden, je nach den Schlafgewohnheiten in der Säuglings- und Kleinkindzeit, in 3 Gruppen eingeteilt:

- a) Einzelschläfer (=Kinder, die vom 6. Lebensmonat an allein schliefen);
- b) Frühe Co-Schläfer (Kinder, die von Geburt an bis mindestens ins zweite Jahr im elterlichen Bett schliefen und
- c) „Reaktive“ Co-Schläfer (Einzelschläfer, die erst im zweiten oder dritten Jahr begannen, im Elternbett zu schlafen, und zwar mindestens 6 Monate lang.)

Zwar fanden die Forscherinnen heraus, dass die Einzelschläfer tatsächlich, auf dem Gebiet des Schlafens, die unabhängigsten Kinder waren: sie schliefen allein ein und hatten nachts früher längere Schlafphasen als die Kinder der beiden anderen Gruppen. Sie waren aber auch diejenigen Kinder, die am frühesten abgestellt wurden.

Was andere Bereiche der Selbständigkeit angeht, etwa bei den alltäglichen Handlungen oder in Bezug auf die Sozialkompetenz, lagen die frühen Co-Schläfer klar vorn. Früher und regelmäßiger als die anderen Kinder zogen sie sich z.B. allein an oder beschäftigten sich selbst mit einem Buch oder Spielzeug. Sie ergriffen im Kindergarten eher die Initiative beim Schließen von Freundschaften und waren in der Lage, Konflikte mit Spielkameraden selbständig zu lösen. Die Ursachen für diesen Vorsprung der Familienbettkinder ließen sich im Rahmen der Studie nicht genau isolieren; ein Faktor war jedoch definitiv die Einstellung der Mütter. Diejenigen, die von Anfang an mit ihren Kindern geschlafen hatten, unterstützten viel mehr als die Mütter der anderen Gruppen die Autonomie ihres Kindes: sie ließen ihm mehr Entscheidungsfreiheit und zeigten weniger kontrollierendes Verhalten dem Kind gegenüber. Ob das gemeinsame Schlafen mit dem Kind diese Mütter dazu brachte, auch

tagsüber auf die (altersangemessene) Kompetenz ihrer Kinder zu vertrauen, oder ob die Mütter von vornherein an den Bedürfnissen des Kindes orientiert waren und daher wie selbstverständlich gemeinsam mit ihm schliefen, bleibt offen.

Bedeutsam ist die gesonderte Darstellung der letzten Gruppe, da bei der Verwendung des Co-Sleeping-Begriffs eben oft nicht zwischen Kindern unterschieden wird, die nie etwas anderes als gemeinsamen Schlaf kannten, und solchen, bei denen der Wechsel vom eigenen ins Elternbett lange nach der Neugeborenenzeit stattfindet. Gerade in diesen Fällen berichten die Mütter von häufigen Schlafproblemen, was oberflächliche Betrachter gern als Argument gegen das gemeinsame Schlafen missbrauchen. Keller und Goldberg weisen aber ausdrücklich darauf hin, dass die „reaktiven“ oder späten Co-Schläfer ihrer Studie nicht häufiger nachts aufwachten als die frühen Co-Schläfer, sondern dass die Häufigkeit des nächtlichen Erwachens bei beiden Gruppen in etwa gleich seien. Der Unterschied besteht darin, dass die frühen Co-Schlaf-Familien das nächtliche Erwachen des Kindes nicht als störend empfanden, im Gegenteil zu den Familien, in denen das Kind erst später ins Elternbett kam. Das legt den Schluss nahe, dass nicht ein Schlafarrangement an sich für die Zufriedenheit oder Unzufriedenheit der Eltern verantwortlich ist, sondern stark von den Vorstellungen, Werten und Zielen abhängt, welche die Eltern in die Familie einbringen.

Und wann schläft es alleine?

Auch Eltern, die sich gerne oder sogar mit Begeisterung auf das Abenteuer einlassen, jeden ihrer Lebensbereiche, auch den nächtlichen, mit ihrem Baby zu teilen, und sich von öfter durchgestillten, aber doch friedlichen Nächten oder ihrem zunehmend selbständigen Kleinkind darin bestätigt fühlen, stellen sich diese Frage. Deborah Jackson, britische Journalistin und Autorin des Buches „Drei in einem Bett“, rät zu Gelassenheit. Obwohl das Durchschnittsalter, in dem Babys dem Familienbett entwachsen, bei etwa 2 Jahren zu liegen scheint und häufig etwa zugleich mit dem Ende des Stillens endet, gibt es keinen wirklich festen Zeitpunkt. „Unabhängigkeit wird nicht auf einen Schlag erreicht“, so Jackson⁶. Auch nach der Entwöhnung vom gemeinsamen Schlafen kann es wieder Phasen geben, in denen das Kind mehr Nähe braucht. Aber auch das sind nur kleine Schritte auf dem Weg des Kindes zum ausgeglichenen, unabhängigen Erwachsenen.

Unser ältester Sohn zog übrigens mit 4 Jahren selbständig aus unserem Bett aus mit dem Kommentar: „Ich weiss ja, wo ich dich finde, Mama.“ Seine jüngere Schwester hatte diesen Schritt da schon lange hinter sich (sie zeigte uns mit anderthalb Jahren deutlich, dass sie

alleine besser schlafen konnte), praktiziert aber zur Zeit gerne gemeinsames Schlafen mit unserem jüngeren Sohn, der vor ein paar Wochen mit fast drei Jahren beschloss, dass er ab jetzt lieber im Kinderzimmer schlafen will. Auf die ewige Frage „Na, schläft er denn immer noch bei Euch?“ kann ich jetzt wehmütig und zugleich stolz antworten: „Leider nicht, er ist zu selbständig!“

¹ Valentin, Stephan: Sleep in German Infants – The “Cult” of Independence. *Pediatrics* 2005; 115:269-71

² Vgl. z.B. Brazelton, T: *Touchpoints: Your Child’s Emotional and Behavioural Development*. Reading 1992 u. Ferber, R. Sleep, sleeplessness and sleep disruptions in infants and young children. *Annals of Clinical Sleep Research* 1985; 17:227-34

³ Ball, Helen: Breastfeeding, Bed-Sharing, and Infant Sleep. *Birth* 2003; 30: 3:181-88 u. Ball, Helen et.al.: Infants bed-sharing with mothers. *Archives of Disease in Childhood* 2004; 89: 1082-83

⁴ <http://www.nd.edu/%7Ejmckenn1/lab/longterm.html>

⁵ Keller, Meret u. Goldberg, Wendy: Co-Sleeping: Help or Hindrance for Young Children’s Independence? *Infant and Child Development* 2004; 13: 369-88

⁶Vgl. Jackson, Deborah: *Three in a Bed*. London 1989