

Dr. med. Herbert Renz-Polster | Nora Imlau

SPIEGEL
Bestseller-
Autorin

Vollständig
aktualisierte und
erweiterte
Neuausgabe

Der sanfte Weg
zu ruhigen Nächten
für Kinder von
0 bis 6 Jahren

SCHLAF GUT, BABY

GU

Hinweis zur Optimierung

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.


Projektleitung: Nikola Teusianu

Lektorat: Margarethe Brunner

Bildredaktion: Nele Schneidewind

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, München, Petra Schmidt

eBook-Herstellung: Lea Stroetmann

 ISBN 978-3-8338-8772-7

1. Auflage 2022

Bildnachweis

Coverabbildung: Stocksy

Fotos: Maria Herzog; Simon Polster; 123RF; Georgia Brizuela; Getty Images; Istock; mauritius images; Mitchell Kanashkevich; Pexels; Stocksy; Tammy Nicole; Visum

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-8772 11_2022_04

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Garantie



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

www.gu.de

Wichtiger Hinweis:

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasserin dar. Sie wurden von der Autorin nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.



WAS ZÄHLT, IST, WIE WIR MITEINANDER UMGEHEN

Bei aller Liebe: Es wäre allmählich doch an der Zeit, dass wir den Kindern ein neues Betriebssystem aufspielen. Eines, das besser zu unserer modernen Welt passt. Also, worauf warten wir? Den Reset-Knopf drücken, ein paar Sekunden warten, und schon gibt es keine Zornanfälle mehr, keinen Protest gegen gesunden Brokkoli und gern auch keine Pubertät! Vor allem aber nicht dieses Theater, wenn es ans Schlafen geht. Klick und weg damit! Stattdessen eine solide, moderne

Schlaf-App: Einschlafen ohne Stress. Mit einstellbarer Einschlafzeit. Zehn Minuten vor dem »Tatort« zum Beispiel. Natürlich allein, ohne Weinen und Betteln.

Nun ist das Leben bekanntlich kein Wunschkonzert. Und das mit der Schlaf-App leider nur eine Fata Morgana aus der bleischweren, schlafentwöhnten Traumwelt junger Eltern. Wir werden wohl weiter mit den alten Programmen leben müssen, die schon zum Lieferumfang des Menschenkindes gehört haben, als es noch keine vernünftige Zeitmessung gab. Von Einkommensteuerbescheiden ganz zu schweigen. Von wegen smarte Babys: Unsere Kinder sind echte Steinzeitbabys! Und deshalb haben wir dieses Buch geschrieben. Wir würden gern über die Kinder reden, wie sie sind. Nicht über Idealkinder, Traumkinder oder Modellkinder, die begegnen uns ja auf den öffentlichen Laufstegen oft genug. Sei es in den Medien, den Ratgebern oder in unserem eigenen Kopf.

Wir würden gern über den Schlaf reden, wie er ist. Nicht über den Schlaf, wie er ach so einfach und praktisch wäre. Der echte Schlaf, ob bei Kindern oder Erwachsenen, hat Haken und Ösen. Besser, wenn wir uns von Anfang an darauf einstellen. Nur wenn die Landkarte stimmt, mit der wir reisen, können wir die Wege finden, die zu unserem Kind und zu unserer Familie passen. Und deshalb dreht sich dieses Buch nicht einfach um Tricks, Trainings und Programme. So verlockend das Ziel ist, und ein schlafendes Kind IST ein verlockendes Ziel, dürfen wir den Weg nicht aus den Augen verlieren. Nirgendwo begegnen sich Eltern und Kind direkter, persönlicher und auch ungeschützter als beim Schlafen – und das in einer für beide wohl einmaligen Umbruchphase. Auf dieser Rüttelstrecke werden Beziehungen geknüpft, gestärkt und auf die Probe gestellt. Da müssen wir uns bewähren, ohne unsere gemeinsame Notration aufzubrechen. In diesem Buch wollen wir Wege zeigen, mit denen das Schlafen gelingt, ohne dass wir das

Wichtigste verlieren, was uns verbindet: das Vertrauen zueinander.

Aus diesem Grund sind wir kritisch gegenüber den vielen Mythen und Erlösungsversprechen rund um den Kinderschlaf. Ja, wir stellen sie gründlich auf den Prüfstand. Ab welchem Alter schlafen kleine Kinder wirklich durch? Werden Kinder selbstständiger, wenn sie das Alleinschlafen packen? Auf diese Fragen aufrichtige Antworten zu geben und nicht nur Werbefloskeln für irgendein »Programm« oder irgendeine »Methode« zu produzieren, sind wir den Kindern schuldig. Sie sind oft genug Versuchskaninchen psychologischer Theorien gewesen. Vielleicht erinnert sich noch jemand an die »frühe Sauberkeit«, die Kindern angeblich zu einem besseren Charakter verhelfen sollte? Wir werden deshalb immer wieder auf die harten Fakten Bezug nehmen: Was genau ist über den Baby- und Kinderschlaf bekannt? Wir werfen einen Blick in die menschliche Evolutionsgeschichte, in die Verhaltensforschung, die Bindungsforschung, auch in andere Kulturen. Und vor diesem Hintergrund klären wir die praktischen Fragen, so konkret und lebensnah wie nur möglich. Und so wenig festgelegt wie möglich. Wir haben in unserem eigenen Leben mit Kindern festgestellt, dass man als Eltern ganz schön betriebsblind sein kann. Dabei gibt es viele zündende Ideen abseits der ausgetretenen Wege. Wir geben deshalb in diesem Buch auch den Trampelpfaden Raum. Interessant ist übrigens, dass sie in anderen Kulturen häufig den üblichen Weg darstellen, wie man mit Kindern umgeht. Zum Beispiel auch, weil sie sich in der Praxis gut bewähren.

Warum sollen wir nicht bei diesem Thema, das für viele Familien ein Tal der Tränen ist, mutige Fragen stellen? Und dabei auch die vordergründig verrückten Fragen zulassen, wie etwa die: Braucht ein Baby immer ein Bett? Braucht es eine »Schlafenszeit«? Ein »Bettgehritual«? Dürfen kleine Menschen nicht auch im Kino einschlafen, beim Konzert

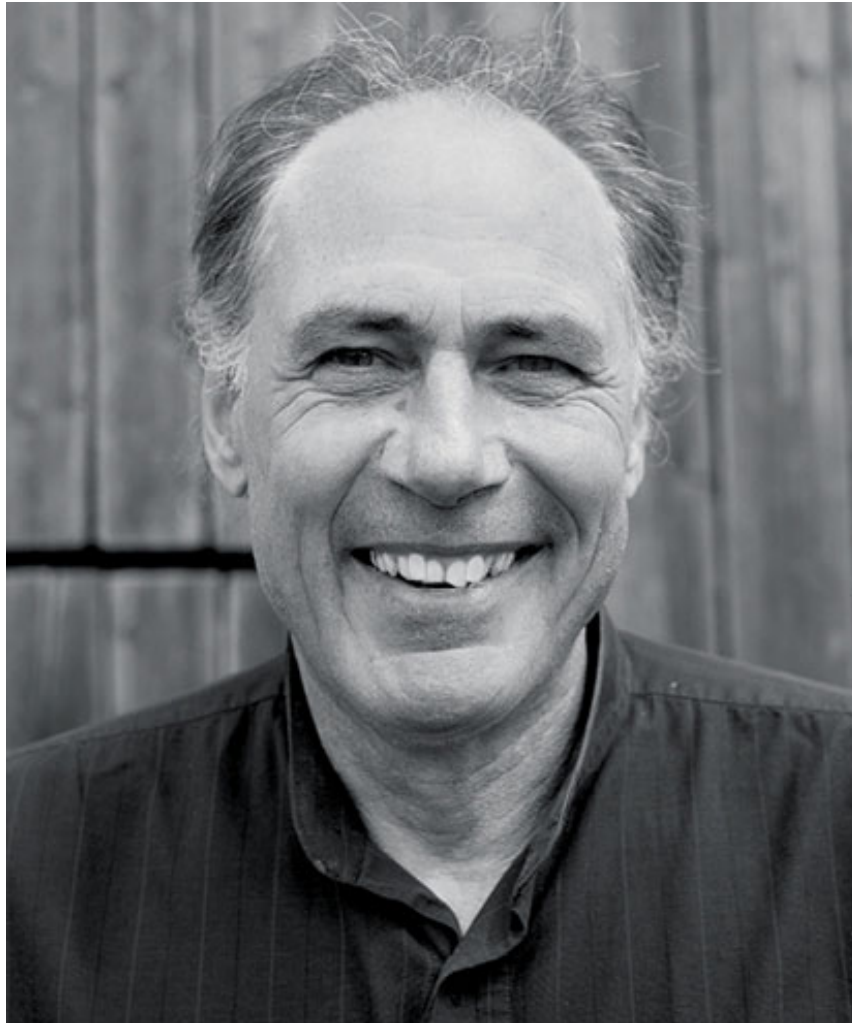
unserer Lieblingsband oder im Tragetuch beim Aushelfen in der Eisdiele?

Vielleicht interessiert Sie, wer wir sind?



Ich, **Nora Imlau**, bin Journalistin und Fachautorin für Familienthemen. Vor allem aber bin ich selbst Mutter von vier Kindern zwischen zwei und fünfzehn mit sehr unterschiedlichen Schlafbedürfnissen, sodass ich mich nicht nur in der Theorie, sondern auch in der Praxis tagtäglich damit beschäftige, wie Familien die Bedürfnisse der Großen und der Kleinen auf liebevolle Weise unter einen Hut kriegen können. Darüber hinaus begleite ich als Stillberaterin Mütter und Väter, die Fragen zum Stillen, Schlafen und Schreien ihres Babys haben. Um Eltern auf ihrem Weg hin zu einem

respektvollen, bindungsorientierten Familienleben zu unterstützen, habe ich außerdem mehrere Bücher geschrieben, darunter »So viel Freude, so viel Wut« und »Mein Familienkompass«. Wer mag, findet mich auf Instagram, Facebook und Twitter.



Und ich, **Herbert Renz-Polster**, bin Kinderarzt, und das schon so lange, dass alle meine vier Kinder inzwischen nicht nur allein schlafen, sondern eigene kleine Kinder haben, die mal besser, mal schlechter schlafen. Ich befasse mich – sowohl wissenschaftlich als auch publizistisch – insbesondere mit Fragen der Förderung von Kindern sowie mit der Entwicklung der Kinder aus Sicht der evolutionären

Verhaltensforschung. Zu diesen Themen habe ich schon mehrere Bücher für Eltern geschrieben, unter anderem »Kinder verstehen« und »Wie Kinder heute wachsen«. Mehr zu mir und meinen Büchern finden Sie auf meiner Webseite www.kinder-verstehen.de.

Wir beide kommen also aus ganz unterschiedlichen Ecken, könnte man sagen. Aber da ist eine Überzeugung, die uns vereint: In der Erziehung geht es nicht um große Ziele oder große Theorien. Das Einzige, was zählt, ist, wie wir miteinander umgehen. Ob wachend oder schlafend.



VON WEGEN MURMELTIERE WARUM KINDER ANDERS SCHLAFEN

Eindeutig: Schlafen ist so wichtig wie Atmen. Ohne läuft gar nichts. Erst recht nicht bei einem Baby. Und doch ist zwischen Atmen und Schlafen ein himmelweiter Unterschied. Atmen passiert

einfach. Aber ein Baby zum Schlafen zu bringen, ist für viele Eltern Schwerstarbeit. Ja, am Schlaf entzünden sich regelmäßig die ersten Konflikte in der jungen, nach Milch duftenden Familie. Und dann heißt es statt »Schlaf, Kindlein, schlaf« schon mal »Go the f..k to sleep!« wie in einem unter Eltern einschlägig bekannten amerikanischen Cartoon.

SCHLAF AUS SICHT DER EVOLUTION



Der angestammte Schlafplatz für kleine Menschengeschöpfe liegt aus gutem Grund nicht einfach irgendwo draußen und ungeschützt unterm Himmelszelt. Sondern ganz nah bei einer fürsorglichen Bezugsperson, die sie schützt, nährt und wärmt, wenn es draußen kalt und dunkel ist.

Babys mögen noch über keine Sprache verfügen, aber mit ihrer emotionalen Sprache können sie sich gut ausdrücken. Und deshalb lernen Eltern auch rasch, wie Babys sich den Weg in den Schlaf vorstellen:

- Sie wollen satt sein. Verständlich, auch wir schlafen nicht gern mit leerem Magen.
- Sie wollen es warm haben. Auch da nicken wir zustimmend. Wir ziehen uns ja auch gern die Decke über die Ohren.
- Und sie wollen müde sein. Auch das ist nachvollziehbar. Schon einmal hellwach ins Bett gegangen?
- Bis zu diesem Punkt können also alle mitziehen. Aber zu alledem kommt ein Bedürfnis, das wir Erwachsenen erst einmal als Zumutung empfinden: Müde Babys suchen nach Gesellschaft. Sie wollen nicht allein sein.

Das unsichtbare Band

Als würde ein unsichtbares Gummiband angespannt, zieht es das Baby jetzt auf einmal zu seiner wichtigsten Vertrauensperson. »Es wird nahebedürftig«, sagt die Mutter. Sein »Bindungssystem wird aktiviert«, konstatiert die Entwicklungspsychologie. Und genau diese Sache mit der Bindung ist dafür verantwortlich, dass das Einschlafen eben nicht nur ein Projekt des Kindes ist. Nein, da stecken auch wir Großen drin, mit Haut und Haaren! Denn auf der anderen Seite des Gummibandes stehen wir. Dieses unsichtbare Band bedarf der Erklärung, denn praktisch ist es gewiss nicht. Wie viel einfacher wäre es, wenn ein Menschenbaby Sehnsucht nach Alleinsein bekäme, sobald es müde wird!

Blick zurück in die Menschheitsgeschichte

Das Rätsel ist nur zu lösen, wenn wir in die Vergangenheit blicken. In die Geschichte der Menschheit. Denn wie die anderen Lebewesen auch hat sich der Mensch in einem beständigen Wechselspiel mit seiner Umwelt entwickelt. Seine innere und äußere Ausstattung spiegelt die Herausforderungen wider, denen er sich immer wieder gegenüber sah. Und die allermeiste Zeit bestanden die nicht darin, einen Papierstau im Drucker zu beheben oder rechtzeitig einen Krippenplatz für den Nachwuchs zu organisieren. Vielmehr waren sie auf das Leben zugeschnitten, das wir Menschen zu 99 Prozent unserer Geschichte gelebt haben: das Leben als Jäger und Sammler. Ein Leben in kleinen Clangruppen, in einer nicht sehr aufgeräumten, den Elementen und Gefahren der Natur ausgesetzten Welt. Diese Welt hat Spuren hinterlassen, die bis heute wirken.

Auch in unserem Schlaf. Der ist tatsächlich eine »seltsame Sache« (siehe Kasten auf [≥](#)). Nämlich etwas, was selbst wir

Großen nicht willentlich steuern können. Der Blick in die Menschheitsgeschichte verrät den Grund: Natürlich durfte der Schlaf kein Koma auf Knopfdruck sein. Schließlich wurde die Welt für den Menschen nicht sicherer, wenn er abends die Augen schloss und damit die Kontrolle über Körper und Sinne abgab. Ganz im Gegenteil, jetzt waren die im Vorteil, die im Dunkeln gut sehen und riechen konnten. Und zu denen hat der Mensch noch nie gehört. Kein Wunder also, dass auf der Brücke in den Schlaf nicht etwa »Augen zu und durch!« steht, sondern »Vorsicht!«. Kein Wunder, dass uns unsere Instinkte den Trip in den Schlaf nur gehen lassen, wenn die Bedingungen stimmen. Solange dort draußen Äste knacken oder Hyänen heulen, hält sich der Schlafengel fern. Diese auf Sicherheit ausgerichtete Schlafformel gilt bis heute. Wer kann schon schlafen, wenn auf dem Flur die Dielen knacken? Wer kann schlafen, wenn ihm einfällt, dass der Schlüssel noch in der Tür steckt? Ja, wer kann schlafen, wenn er sich Sorgen macht? Alle negativen Gefühle wirken als zuverlässige Schlafbremsen, ob das nun Angst, Hunger, Ärger oder Eifersucht ist. Dagegen wirkt die Anwesenheit vertrauter Menschen besser als jede Schlaftablette. Auch das bis heute – was jeder bestätigen kann, dem der gewohnte Schlafpartner einmal für eine Nacht abhandenkommt. Offensichtlich sehen auch wir Großen den Schlaf gern als Gemeinschaftsprojekt.

Und die Kleinen? Auch bei denen ist der Schlaf natürlich eine Antwort auf die Bedingungen der Vergangenheit. Auch bei Kindern regiert ein Sicherheits-, ja sogar ein Hochsicherheitsprogramm. Denn im Gegensatz zu uns Großen haben sie mit weiteren Schwierigkeiten zu kämpfen: Ohne Hilfe können sie sich nicht einmal die Decke über die Ohren ziehen! Oder eine Mücke verscheuchen! Von den wilden Tieren, die da ums Lager schlichen, ganz zu schweigen. So ein leckeres Menschengeschöpf konnte unter den evolutionären Bedingungen den nächsten Morgen tatsächlich nur erleben, wenn es sich Geleitschutz

organisierte. Nette Menschen aus Fleisch und Blut, die bei Bedarf alles stehen und liegen ließen, um es zu beschützen. Anders wäre ein Baby ganz schnell ein totes Baby gewesen – es wäre von Hyänen verschleppt, von Nagetieren angeknabbert oder bei einem nächtlichen Temperatursturz unterkühlt worden. Gut also, dass die Kleinen stattdessen auf dieses unsichtbare Gummiband gesetzt haben!



Alle Primaten, der Mensch eingeschlossen, stehen vor einem Dilemma: Sie können ihren Nachwuchs nicht wie Nesthocker verstecken. Die Kleinen können ihrer Mama aber auch nicht wie Fohlen hinterherlaufen. Menschenaffen setzen deshalb auf eine dritte Strategie: Sie haben die Kleinen bei sich, Tag und Nacht.

Schlaf ist eine seltsame Sache

Noch für alle Babys, für alle Kleinkinder, alle Jugendlichen und Erwachsenen, die jemals auf dieser Erde gelebt haben, stand über dem Tor zum Schlaf dieses eine gemeine Wort: Entspannung. Der Schlaf fällt aus dem Rahmen. Er funktioniert einfach nach anderen Gesetzmäßigkeiten als unser alltägliches Leben, in dem wir es gewohnt sind, die »Macher« zu sein. Geht es nicht bei vielen menschlichen Angelegenheiten darum, den eigenen Willen durchzusetzen? Zu planen und zu organisieren, damit wir unsere Ziele erreichen? Wir erledigen unsere Angelegenheiten vernünftig, logisch und planvoll. Und das ist gut so – schließlich muss der Laden laufen.

Der Schlaf ist ganz anders. Er ist partout nicht an die Leine unseres Willens zu kriegen. Er gehorcht nicht der Anspannung, sondern der Entspannung. Ihn beeindruckt nicht das Festhalten, sondern das Loslassen. Ja, es ist zum Haareraufen: Man kann uns das Glück auf Erden versprechen oder ein nigelnagelneues Haus mit Porsche vor der Tür, wenn es uns gelingt, in zehn Minuten einzuschlafen, und trotzdem stellt sich der Schlaf nicht auf Kommando ein. Man kann uns die schwersten Strafen androhen: Der Erfolg wird trotzdem ausbleiben. Kurz, man kann den Schlaf nicht machen – er muss sich ergeben. Ja, es mag dort oben einen Schlafengel geben. Aber wir können ihn nicht einfach zu uns herunterziehen. Er muss uns finden.

Und damit passt der Schlaf eigentlich am wenigsten in die Welt, wie wir sie uns geschaffen haben. Wir haben unser Leben auf Effizienz getrimmt, auf Produktivität, auf Tempo und Anspannung. Der Laden läuft, wenn wir funktionieren. Die Kinder aber zeigen uns gleich ganz zu

Beginn ihres Lebens, dass sie nach einem anderen Programm laufen. Nirgends ist das deutlicher zu erkennen, als wenn es ums Schlafen geht. Per Knopfdruck ist da nichts zu machen. Schlafanzug anziehen, Bad, Vorlesen, Licht aus und aus die Maus? Frischgebackene Eltern lernen schnell, dass an dieser Idealvorstellung nichts dran ist. Denn Schlafen funktioniert bei Kindern ganz anders. Kinder brauchen Beziehungen, sie brauchen Zeit, sie brauchen Begleitung. Ja, vielleicht ist das am Ende die Grundfrage der Erziehung: Wie, um alles in der Welt, sollen diese unterschiedlichen Welten je zusammenfinden?

Planmäßige Esspausen

Und als wäre es nicht schon Zumutung genug, dass Kinder zum Schlafen unsere Nähe fordern, gibt es eine weitere Besonderheit, die am Kinderschlaf klebt wie Schokolade am Kindermund. Und diese führt uns zum Essen der Kleinen, Es geht schon mit der Geburt los. Für den menschlichen Nachwuchs geht es jetzt darum, eine Schwachstelle auszubügeln, und zwar rasch. Denn verglichen mit den anderen Menschenaffen muss das Menschenkind den Mutterleib in einem noch sehr unreifen Stadium verlassen. Also aufholen. Das Gehirnvolumen des Neugeborenen wird sich in nur einem Jahr verdoppeln. Und dann bis zum dritten Geburtstag noch einmal. Über 100 Billionen Verknüpfungen werden dabei zwischen den Nervenzellen angelegt, die insgesamt auf eine Gesamtlänge von über 100 000 km anwachsen (das ist mehr als zweimal am Äquator entlang rund um die Erde!). Das bedeutet Hochleistung – auch in Sachen Ernährung. Nervenzellen sind die hungrigsten Zellen überhaupt. Kein Wunder also, dass Säuglinge den größten Teil ihrer wachen Stunden nur einem Thema widmen, nämlich der Zufuhr von Nahrung. Die Hirnzellen sind zudem

besonders wählerisch: Anders als normale Körperzellen nutzen sie fast ausschließlich Zucker als Energielieferanten. Muttermilch enthält deshalb fast doppelt so viel Milchzucker wie Kuhmilch.

Und was, bitte schön, haben diese Fragen mit dem Schlaf zu tun? Mehr, als uns lieb ist. Denn der Milchzucker wird nun einmal rasch ins Blut aufgenommen und verwertet, entsprechend häufig melden sich die Kleinen zum Nachtanken. Und das leider auch im Schlaf. Denn anders als Erwachsene schalten die Kleinen ihr hungriges Gehirn im Schlaf nur selten auf Schonbetrieb. Sie verbringen vielmehr große Teile ihres Schlummers in einer Art »Reifungsschlaf«, dem REM-Schlaf (dieser Turboschlaf wird uns noch im nächsten Kapitel beschäftigen, siehe ab [≥](#)). Und als sei das alles nicht genug, schaltet das Kind im Schlaf nicht einmal seinen Wachstumsmotor ab, im Gegenteil: Die Wachstumshormone, die seine Knochen und Muskeln wachsen lassen, werden vor allem im Schlaf ausgeschüttet. Seien wir also realistisch: Von einem kleinen Menschen, der solcherart von der Evolution auf das Leben vorbereitet wurde, kann man zwei Dinge NICHT erwarten:

- Erstens, dass er genauso schläft wie ausgewachsene Menschen. Im Gegenteil – es wäre überraschend, wenn das kleine Kind beim Schlafen nicht öfter mal Pause machen würde. (Ob uns das gefällt, ist eine andere Frage. Sie wurde in der nicht gerade samtpfotigen Evolution nie gestellt.)
- Zweitens, dass so ein kleiner Mensch beim Schlafen freiwillig auf Begleitung verzichtet. Schließlich haben die allermeisten seiner Vorfahren den nächsten Morgen nur erlebt, wenn sie im Nahbereich einer schützenden, wärmenden und nährenden Bezugsperson schliefen. Der Protest gegen das Alleinschlafen mag für Eltern anstrengend sein, aber er zeigt, dass dieser kleine Mensch gut funktioniert.



Man sieht diesem Baby beinahe an, dass der deutlich aktivere Schlaf des Säuglings viel Arbeit für das Gehirn bedeutet. Und Arbeit macht hungrig: Der kleine Schläfer wird sich bestimmt bald an der Milchbar melden!

Wie lange trinken Babys nachts Milch?

In den Ratgebern findet man unterschiedliche Angaben dazu, ab wann ein Baby »eigentlich« ohne nächtliche Mahlzeiten auskommen sollte. Wenn es danach noch aufwache und weine, so seien weder Hunger noch Durst, sondern andere Gründe die Ursache. Die einen gehen von vier Monaten aus, für andere liegt die Grenze bei sechs Monaten. Vor allem in den USA kursieren neuerdings Zahlen, die diese Angaben noch unterbieten: Ein Baby könne mit acht Wochen acht Stunden ohne Mahlzeit schlafen! Zudem herrscht Verwirrung darüber, was unter einer »nächtlichen Nahrungspause« zu verstehen sei: Die einen Ratgeber meinen damit eine Schlafdauer von fünf Stunden, andere eine von sage und schreibe elf Stunden.

Vielleicht hilft da ein Blick auf die Kinder:

- Auch in der zweiten Hälfte des ersten Lebensjahres wachsen die Kleinen noch so schnell, dass sie ihr

- Körpergewicht in diesem Zeitraum fast verdoppeln.
- Wegen ihres raschen Hirnwachstums und ihres aktiveren Schlafes brauchen Kleinkinder in den ersten zwei bis drei Jahren auf ihr Körpergewicht bezogen etwa viermal mehr Kalorien als Erwachsene.
 - Kleine Kinder unterscheiden sich enorm in ihrer »Futterverwertung«: Manche brauchen zum Wachsen fast doppelt so viele Kalorien wie andere!
 - Die kindliche Entwicklung verläuft oft in Schüben, auch das macht genaue Monatsangaben schwierig.
 - Und nicht zuletzt unterscheiden sich Still- und Flaschenkinder in ihrem nächtlichen Nahrungsbedarf. Ja, selbst der Schlafort hat einen Einfluss. So nehmen die bei ihrer Mutter schlafenden gestillten Säuglinge nachts immerhin ein Drittel mehr Kalorien zu sich als die im eigenen Bett schlafenden gestillten Kinder.

Gerade die Angaben von vier bis sechs Monaten als Beginn des nahrungsfreien Durchschlafens werden manchmal damit begründet, dass das Baby ja jetzt Beikost bekomme und durch die festere Nahrung mehr Kalorienreserven habe. Die Tatsache, dass Beikost im Vergleich zur Muttermilch nicht sättigender, sondern im Gegenteil sogar kalorienärmer ist, macht dieses Argument jedoch nicht gerade überzeugend. Uns erscheint die Angabe fester Zeiten, ab denen ein Kind keine nächtliche Fütterung mehr »braucht«, deshalb als Gerede – willkürlich und beliebig, wie Gerede eben ist. Noch so ein Orakel, auf das Eltern eigentlich verzichten können. Auch bei unseren insgesamt acht Kindern haben wir dafür keine feste Regel gefunden: Jedes Kind hat wohl einen anderen Ratgeber gelesen. Also: Wie lange müssen Babys nachts noch trinken? Unsere Antwort lautet: Wir wissen es nicht! Wir werden es wohl mit jedem einzelnen von ihnen herausfinden müssen!

Schlafen wir heute anders?

Die Menschheitsgeschichte schön und gut. Aber sind wir dieser Geschichte nicht längst entwachsen? Ja und nein. Wir haben die Welt komplett verändert, wir haben den Lebensstil der Jäger und Sammler vor ein paar Tausend Jahren hinter uns gelassen. Babys schlafen heute in einem sicheren Umfeld, über sich einen Rauchmelder und neben sich ein Babyfon. Sie werden nicht mehr von Raubtieren gefressen, egal ob sie im eigenen Bettchen oder am Busen der Mutter einschlafen. Nur: Die alten Programme sind dadurch nicht überschrieben worden, sie wirken weiter. Wir mögen eine neue, moderne Ausrüstung haben, aber unser Gefühlskleid, mit dem wir auf die Welt gekommen sind, bleibt uralt, es wird nicht mit jeder Generation neu gestrickt. Kleine Kinder nehmen zunächst einmal weiterhin an, dass dort draußen Hyänen um das Lager streifen oder morgens der Frost einzieht.

Aber was heißt das denn? Dass wir so leben müssen wie damals? Dass die Babys nachts nur an unserer Seite gut schlafen können? Dass wir keine Flasche geben dürfen? Keinen Schnuller, keinen Kinderwagen? Nein, das heißt es nicht. Jeder muss seinen eigenen Weg gehen. Und jeder geht ihn mit seinem Gepäck, mit seinem Kind, seinen Ideen, seiner »Denke«, mit seiner ganzen modernen Ausrüstung eben.

Trotzdem. Der Blick auf die Herkunft hilft uns, unsere Kinder besser zu verstehen. Ein unschätzbares Kapital! Mit ihrem »uralten« Verhalten fordern unsere Kinder uns nämlich ganz schön heraus - ob nun beim Schlafen, beim »Zornen« oder bei ihrem Protest gegen gesunden Brokkoli. Wie erleichternd, wenn wir wissen, warum sie so sind, wie sie sind. Gut zu wissen, dass sie gute Gründe haben! Denn der Alltag mit den Kleinen ist schwer genug. Da müssen wir nicht auch noch Vorurteile mit uns herumschleppen. Oder gar die »Schuldfrage« stellen. Schließlich können die Kleinen nichts dafür, dass sie in der modernen Welt gelandet sind. Ein solch offener Blick auf die Kinder stärkt

nicht nur unsere Beziehung. Er hilft auch gegen die Angst. Und die ist allgegenwärtig im Elterndasein: Könnte mein Kind zurückbleiben, weil es noch nicht durchschläft? Könnte es verwöhnt werden, weil es beim Schlafen meine Nähe sucht? Könnte es dies, könnte es jenes ... Wir brauchen dringend ein Maß, an dem wir unsere Sorgen überprüfen können. Die Herkunft unserer Kinder ist ein bewährtes, realistisches, praktisches Maß. Denn die Kinder standen in ihrer Geschichte allesamt vor denselben Herausforderungen. Und diese mussten sie durch passende Strategien meistern. Diese Strategien sind Stärken, keine Defekte oder Störungen.

Diese Sicht ermöglicht ein dickes Fell und jede Menge Gelassenheit gegenüber den vielen täglich aktualisierten Geboten, Verboten und Denkvorschriften, die einem als Eltern begegnen. Und das schafft Freiheit. »Was, dein Tim schläft noch nicht durch? Was, du stillst noch? Was, er schläft noch bei dir im Bett?« Diese Diktatur der Angst wird erst aufhören, wenn wir selbstbewusst zurückfragen: Warum eigentlich NICHT?

Damit wir unsere Freiheit auch nutzen können, beschreiben wir in diesem Buch viele Wege in den Schlaf – alte und moderne. Eines bleibt dabei immer Thema: die Beziehung, die wir zueinander haben. Die ist für uns nicht beliebig. Denn welchen Weg wir mit den Kindern gehen, ist vielleicht gar nicht das Entscheidende. Sondern vielmehr die Art, wie wir dabei miteinander umgehen: liebevoll, freundlich, zugewandt und pragmatisch oder eher distanziert, kontrollierend und misstrauisch.

Gerade der Blick in die Evolutionsgeschichte zeigt, an welcher grundlegende Muster und Gefühle der Schlaf gebunden ist. Wir werden in diesem Buch deshalb auch einen kritischen Blick auf Schlaftrainings richten, die uns schädlich für die Beziehung zwischen Eltern und Kind erscheinen. Wir sind der festen Meinung, dass wir unsere Rolle als Eltern auch und gerade beim Thema Schlaf nicht ablegen können. Eine