

Der Babyschlaf - ab ins Tal der Tränen?  
Ein Interview mit Dr. med. Herbert Renz-Polster,  
Autor von Schlaf gut, Baby!



**Müssen Babys das Schlafen wirklich erst lernen und wenn ja, wie funktioniert das?**

Schlafen ist für ein Baby kein Luxus, sondern die Eintrittskarte in seine Entwicklung. Es wäre seltsam, wenn uns die Natur Babys liefern würde, die eine solche Lebensnotwendigkeit erst lernen müssen. In Wirklichkeit haben die Babys die biologischen Grundfunktionen des Lebens voll und ganz drauf, sie "wissen", wie man an der Brust trinkt, sie regeln ihre Ausscheidungen - und sie können auch schlafen. Nur: sie schlafen nicht wie Erwachsene - das können sie nicht, genausowenig wie sie ihre Ausscheidungen nach Erwachsenenart los werden, auch wenn das vielleicht viel praktischer wäre. Babys schlafen auf ihre Art - sie schlafen leichter als wir Großen, in kleineren Portionen, und sie wollen ungern alleine sein. Sie sehen den Schlaf zunächst einmal als Gemeinschaftsprojekt.

**Wie unpraktisch!**

Ja, das mag manchem so erscheinen, hat aber einen guten Grund. Alle Lebewesen, ob klein oder groß, stehen beim Thema Schlaf ja zunächst einmal vor einem Sicherheitsdilemma. Wer in eine Art Koma fällt, ist eine ganze Weile schutz- und wehrlos. Er muss also dafür sorgen, dass er geschützt ist - sonst erlebt er vielleicht böse Überraschungen. Und genau deshalb kann kein Mensch einschlafen, wenn er sich nicht geborgen fühlt - wer kann schon schlafen, wenn die Diehlen knarren? Erst wenn wir uns sicher fühlen, bildet sich dieser magische Stoff, ohne den es keinen Schlaf gibt: Entspannung. Das ist bei Babys ganz genauso - als leckere, wehrlose Geschöpfe tun sie gut daran, dem Sandmännchen Bedingungen zu stellen. Sie finden zur Ruhe, wenn sie ihre vertrauten, schützenden Bezugspersonen bei sich wissen. Das ist ein Erbe aus der Menschheitsgeschichte: kann so ein kleines Menschenkind allein einen Wolf verjagen? Kann es allein dafür sorgen, dass es zugedeckt wird, wenn das Feuer ausgegangen ist? Kann es allein eine Stechmücke verjagen, die ihm auf der Nase sitzt? Genau aus diesem Grund kommen kleine Kinder in Stress, wenn sie sich auf dem Weg in den

Schlaf allein gelassen fühlen. Und dass Stress nicht gerade ein Lockstoff für den Schlaf, wissen wir alle.

### **Eltern, deren Kinder nachts häufig wach werden und dann auch nicht mehr von alleine einschlafen machen also nicht unbedingt etwas falsch?**

Oh je. Das wird den Eltern ja oft suggeriert, dass sie daran schuld sind, wenn ihr Kind nicht durchschläft. Sie haben dann in ihrer Erziehung versagt. Was für ein billiger Vorwurf. Früher hat man die Eltern dafür verantwortlich gemacht, wenn ein Kind mit zwei Jahren nicht sauber war - da lässt sich wohl immer was finden, dieses Schuldspiel ist uralt. Dass kleine Kinder nachts aufwachen, ist ein normales Verhalten. Wie oft sie aufwachen, hat mit mehreren Dingen zu tun. Mit ihrem Naturell zum Beispiel, also wie stramm die Saiten ihrer Persönlichkeit aufgezogen sind. Es hat mit ihrem Geschlecht zu tun - Jungs melden sich nachts häufiger als Mädchen. Es hat etwas mit ihrem Nahrungsbedarf zu tun, da gibt es gute Futterverwerter, die auch nachts nur wenig nachtanken müssen, und es gibt eben schlechte Futterverwerter. Und es hat etwas mit dem Schlafort zu tun. Gestillte Kinder im Elternbett werden nachts etwas häufiger wach - schlafen dann aber wieder rascher ein. Dass alle Kinder ab einem bestimmten Alter durchschlafen, ist ein Mythos, der sich auch wissenschaftlich nicht belegen lässt.

### **Sie machen sich dafür stark, dass Eltern ihren Babys die Nähe geben, die sie für den Weg in den Schlaf brauchen. Andere sehen das als Verwöhnung...**

Ja, so ist das wirklich: was für die einen Eltern normal ist, ist für die anderen undenkbar. Wir leben alle sozusagen auf sehr unterschiedlichen Sternen, und auf denen werden sehr unterschiedliche Sprachen gesprochen, unterschiedliche Beziehungssprachen. Nach meiner Beobachtung herrschen unter Eltern noch immer sehr viele Bedenken und Ängste rund um Stillen, Tragen, Co-sleeping und so weiter, da steht dann oft die Sorge vor Verwöhnung im Raum oder auch Themen wie frühe Selbstständigkeit: wie soll mein Kind unabhängig werden, wenn ich seiner Abhängigkeit nachgebe? Und was lernt es denn, wenn es immer seinen Willen bekommt, solche Sachen eben... Das sind Fragen, mit denen sich Eltern schon lange rumquälen, ja, im Grunde sind wir heute noch immer mitten drin in dem gleichen Film, den sich schon unsere Großeltern reingetan haben.

**Ist das Baby-Schlaf-Problem ein Problem unserer modernen, oft hektischen Welt?**

Nun, es fällt schon auf, dass wir heute gerade in so natürlichen Dingen wie dem Schlaf feststecken. Das hat bestimmt auch damit zu tun, dass wir den Schlaf eben nicht mit unserem Willen "machen" können, sondern dass es dazu Entspannung braucht - und gerade die ist zu einem raren Gut geworden. Die jungen Familien stehen ja oft unter Funktionszwang, da sind viele Ziele, die es zu erreichen gilt, wie soll man da in Ruhe sein Baby kennen lernen.

Aber ich sehe noch einen Grund, warum es gerade mit dem Schlaf nicht so klappt. Denn wir hängen da, ob bewusst oder nicht, doch ziemlich viele Fremdgewichte dran, da geht es nicht nur darum, dass die Kleinen einfach schlafen. Es geht auch um die größeren Ziele, im Grunde um Erziehung. Dass die Kleinen selbstständig werden, dass sie lernen, sich selbst zu regulieren, dass sie nicht verwöhnt werden, eben diese ganze Schiene. Im Grunde sollen die Kleinen mit dem Schlaf also auch aufgebessert und in ihrer Entwicklung beschleunigt werden. Aber wie die Geschichte der "Sauberkeitserziehung" zeigt, taugt das weder den Kindern noch den Eltern - und ihrer Beziehung zueinander schon gar nicht.

**In Ihrem Buch schreiben Sie, dass jedes Kind anders ist und es also das EINE Rezept nicht gibt, wie man einem Kind das Einschlafen erleichtern kann. Haben Sie trotzdem ein paar Tipps...?**

Ich denke es hilft, wenn wir unseren eigenen Schlaf betrachten - es gibt nicht den einen Trick, aber immer geht es um das Thema Entspannung. Um das Gefühl einer "Schlafheimat" - wenn wir da ankommen, dann kommen wir runter. Bei Kindern ist das genauso. Wenn wir immer nur denken, ich muss mein Kind jetzt irgendwie in den Schlaf bugsieren, dann steht da am Ende des Tages immer so ein riesiges, ernstes Projekt. Vielleicht hilft es der einen oder anderen Familie sich an das Feuer zu erinnern, an dem wir einmal gesessen haben und Geschichten erzählt oder von mir aus auch gestritten haben. Wären wir da aufgestanden und hätten unser Kind hinter den Büschen "ins Bett gebracht"? Und uns dabei geärgert, welche Geschichten wir jetzt gerade verpassen? Nein, das Kind wäre irgendwann eingeschlafen, mitten drin dabei. Da fand es irgendwo seine Schlafheimat. Mit dieser Denke lässt sich auch heute noch manches entspannter angehen, auch für uns selbst. So manches Baby schläft gerade dann besonders gut, wenn wir unser Ding machen.

**Sie sind Kinderarzt, wie beschäftigt Sie dieses Thema in Ihrem beruflichen Alltag?  
Oder auch: Wie sind dazu gekommen, zu diesem Thema ein Buch zu schreiben?**

Mich interessiert das Thema Schlaf schon lange, weil ich mich ja schon lange mit der Kindheit aus Sicht der evolutionären Verhaltensforschung beschäftige - also: warum entwickeln sich Kinder so, wie sie sich entwickeln - und eben nicht anders? Da sind ja viele Dinge, die den Eltern zunächst einmal den Schweiß auf die Stirn treiben: diese hartnäckige Suche nach Nähe, dann das Fremdeln, die Zornanfälle, dieser seltsame Respekt vor dem gesunden Gemüse... Und natürlich der Schlaf, der auch irgendwie anders ist als wir uns das wünschen. Und doch müssen all diese Verhaltensweisen irgendwie einen Sinn haben, es handelt sich ja um universelle Muster, die rund um die Erde zu beobachten sind. Aus evolutionärer Sicht können solche Muster keine Defekte sein - es hätte die Menschheit ja sonst längst aus der Kurve getragen. Ja, und aus diesem Blickwinkel sehe ich eben auch den Kinderschlaf: warum ist er so wie er ist, und warum waren Kinder mit dieser Art des Schlafens so erfolgreich?

**Nun gibt es ja schon mehrere Bücher zu dem Thema auf dem Markt, was ist das Besondere an diesem Buch?**

Ich denke, unser Augenmerk liegt auf dem eigenen Weg, den Eltern finden können. Und den können sie nur finden, wenn sie zunächst einmal einige Hindernisse und Mythen aus dem Weg räumen. Wenn sie sich mit Ängsten befassen, die ihnen im Nacken sitzen. Erst dann können sie ja ihrem Kind begegnen, wie es ist. Das ist ein Stück Freiheit, das wir im Leben mit diesen seltsamen Geschöpfen ganz gut brauchen können.



*Dr. Herbert Renz-Polster, geb. 1960, beschäftigt sich als Kinderarzt und Wissenschaftler seit langem mit der kindlichen Entwicklung. Forschungstätigkeit im Bereich Kinderheilkunde, Prävention und Gesundheitsförderung zunächst in den USA, dann am Mannheimer Institut für Public Health der Universität Heidelberg.  
Kontakt: [www.kinder-verstehen.de](http://www.kinder-verstehen.de)*