



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 gerne 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 alleine, 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. Gemein eigentlich. Ja, wir werden wohl weiter mit den alten Programmen leben müssen, die schon zum Lieferumfang des Menschenkindes gehört haben, als es noch nicht einmal eine vernünftige Zeitmessung gab. Von Einkommenssteuerbescheiden ganz zu schweigen. Von wegen smarte Babys: Unsere Kinder sind echte Steinzeitbabys! Und genau deshalb haben wir dieses Buch geschrieben. Wir würden gerne 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 gerne 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, wir dürfen 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 aufzubrauchen. 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 Behauptungen, Mythen und Erlösungsversprechen rund um den Kinderschlaf. Ja, wir stellen sie gründlich und konsequent auf den Prüfstand. Ab welchem Alter schlafen kleine Kinder wirklich durch? Werden Kinder selbständiger, 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 Trampelpfad 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 Eisdielen?

Vielleicht interessiert Sie, wer wir sind?

Ich, **Nora Imlau**, bin Journalistin, Mutter von zwei Kindern und schreibe seit knapp zehn Jahren unter anderem für die Zeitschrift »Eltern« darüber, 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 »Das Geheimnis zufriedener Babys«. Mehr über mich und meine Arbeit auf meiner Website www.nora-implau.de.

Und ich, **Herbert Renz-Polster**, bin Kinderarzt, und das schon so lange, dass alle meine vier Kinder inzwischen nicht nur alleine schlafen, sondern sogar außer Haus sind. Ich habe lange Zeit in der Wissenschaft gearbeitet und mich insbesondere mit Fragen der Förderung von Kindern befasst 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.

