



11_Babys sind keine Alleinschläfer

Die gute Nachricht zuerst: Weder bei Ihnen noch bei Ihrem Baby ist etwas falsch, wenn es nicht alleine einschlafen kann und nach Ihnen ruft. Weder bei Ihnen noch bei Ihrem Baby ist etwas falsch, wenn es in den ersten drei Lebensjahren immer wieder aufwacht und nach Ihnen verlangt oder Hunger hat.

Achtung vor Schlaftrainings

Das nicht-alleine-Einschlafen und nicht Durchschlafen-können sind sinnvolle Verhaltensweisen, die jedes Baby weltweit mitbringt und das seit Anbeginn der Menschheit. Genau dieses Verhalten hat uns als Menschheit überleben lassen. Dieses sinnvolle Verhalten sollte nicht mit Schlaftrainings und kontrolliertem Schreien lassen, verändert werden. Wenn Eltern ihr Baby bewusst schreien lassen, löst dies beim Baby sehr hohen Stress aus. Wenn es alleine gelassen wird, hört es tatsächlich irgendwann auf zu Weinen, aber nicht etwa, weil es gelernt hat entspannt einzuschlafen, sondern weil es resigniert und aufgibt. Diese Erfahrung ist sehr schmerzhaft für ein Baby, es lernt: „Ich bin allein und verlassen. Niemand tröstet mich, wenn ich Angst habe“.

Die Kinder zahlen einen hohen Preis für solche Verhaltenstrainings. Ihre gesunde psychische Entwicklung und ihr Selbstwertgefühl können großen Schaden nehmen. Kleine Kinder können sich nicht alleine beruhigen und sich selbst Trost spenden, dazu brauchen sie den Schutz und die Geborgenheit eines Erwachsenen. Nur durch liebevolle Zuwendung und warmen Körperkontakt, bzw. verständnisvollen Worten kann sich das Stresssystem der Babys und kleinen Kinder beruhigen. Alleine gelassen in der Not, entstehen überwältigende Gefühle der Ohnmacht, Hilflosigkeit, Einsamkeit, das Verlassen seins, die ein Leben lang im Unterbewusstsein eines Menschen wirken und für Schwierigkeiten im Lebensgefühl sorgen können.

Das alleine Einschlafen und Durchschlafen sind keine Entwicklungsprobleme

Dahinter steckt eine von der Evolution ausgeklügelte Verhaltensweise. Unser Körper und unser Gehirn haben sich im Laufe von Millionen von Jahren der Menschheitsgeschichte entwickelt und veränderten sich seit den letzten 200.000 Jahren nicht maßgeblich. Damals aber war es für ein Baby ein Todesurteil irgendwo in der Höhle oder unter einem Baum alleine einzuschlafen. Es wäre entweder von einem wilden Tier gefressen worden oder an Unterkühlung gestorben. Deshalb hatte die Natur eine fantastische Idee: Wenn ein Baby müde wird, zeigt es seinen Eltern, dass es ihre Nähe braucht. Und erst dann(!), wenn das Baby müde war, die Sicherheit des mütterlichen Körpers spürte, satt und warm war, dann erst konnte es sich entspannen und einschlafen. Müdigkeit und Entspannung sind die Voraussetzungen dafür, dass der Schlaf kommt. Und aus diesem Grund suchen Babys auch heute noch die Nähe der schutzgebenden Erwachsenen. Babys sind keine Alleinschläfer. Sie fühlen sich nicht von sich heraus sicher. Sie können sich weder wehren noch in Sicherheit bringen. Das menschliche Baby ist das schutzlose Wesen der Welt, wenn es geboren wird. Alles was es kann, ist um Hilfe rufen durch sein Weinen.

Durchschlafen ist ein Mythos

Babys brauchen unterschiedlich viel Schlaf. Er variiert bei Neugeborenen zwischen 12 und 20 Stunden am Tag. Der Schlafbedarf verteilt sich über die 24 Stunden unterschiedlich. Erst nach drei bis vier Monaten ist ein individueller Schlafrhythmus festzustellen. Im ersten Jahr wachen Babys in der Nacht zwischen zwei und fünf Mal auf und haben Hunger. Und auch das ist von der Natur vorgegeben, weil das Gehirn in den ersten drei Jahren rasant wächst und das nächtliche Trinken eine ausreichende Kalorienzufuhr sichert, damit das Gehirn genügend Nährstoffe zum Wachsen hat. Aber auch hier: Babys brauchen unterschiedlich viel Kalorien, so unterscheidet sich auch die Häufigkeit des Trinkens bei Babys. Erst mit drei Jahren verlangsamt sich das Wachstum des Gehirns und das nächtliche Aufwachen wird weniger.

Wenn Kinder in Not sind, brauchen sie unsere Nähe, unsere Beziehung und Geborgenheit. Daraus entwickeln sie ein gutes Fundament für ihr Leben: Vertrauen in sich und die Menschen, das Gefühl wertvoll zu sein und geliebt zu werden. Und ist es nicht das, was wir uns für unsere Kinder wünschen?