

Ein Kind ist keine Puppe, die auf Knopfdruck schläft!



Eine neue amerikanische Studie von Ian M. Paul et al. (Mother-Infant Room-Sharing and Sleep Out-comes in the Insight Study. PEDIATRICS 2017) verkündet die höchst bedenkliche Botschaft, dass ein frühes Ausquartieren des Kindes aus dem Elternschlafzimmer zu früherem Durchschlafen und einer längeren Schlafdauer insgesamt führe. Die Forscher hinterfragen und kritisieren nun anhand dieser einen, aus wissenschaftlicher Sicht mangelhaften Studie die interationale, kinderärztliche Empfehlung, die besagt, dass ein Kind im ganzen ersten Lebensjahr im Schlafzimmer der Eltern schlafen soll, da es dort am sichersten ist.

In Anbetracht der Tatsache, dass solche Studien für Eltern völlig irreführend sind und falsche Versprechungen machen, müssen wir uns hier vier entscheidende Fragen stellen.

1. Ist diese Studie glaubwürdig?

Laut der spanischen Kinderschlafexpertin Dr. rer. nat. Maria Berrozpe ist die Studie äusserst fragwürdig, da die Resultate ausschliesslich auf der Befragung und subjektiven Wahrnehmung der Mütter basieren und folglich nicht auf Korrektheit überprüft werden konnten. Hier ist anzunehmen, dass die „untersuchten“ Kinder nicht länger schliefen, sondern ganz einfach mehr Zeit im Bettchen verbrachten und sich (aufgrund der erlernten Frustration) nicht gemeldet haben. Die Zürcher Langzeitstudien (Jenni & Benz, 2007:312) haben gezeigt, dass der individuelle Schlafbedarf eines Kindes eine genetisch bedingte, stabile Grösse ist, also weder verlängert noch verkürzt werden kann.

2. Ist frühes Durchschlafen sinnvoll?

Das nächtliche Aufwachen des Kindes ist für seine Entwicklung, aber auch die Eltern-Kind-Bindung aus verschiedenen Gründen (bessere Gewichtszunahme,

Ein Kind ist keine Puppe, die auf Knopfdruck schläft! (www.1001kindernacht.ch längere Stilldauer, geringere SIDS-Gefahr etc...) von grossem Vorteil, wie auch die Stellungnahme von Nora Imlau¹ auf Facebook aufzeigt. Frühes Durchschlafen ist einzig im Interesse der Eltern (und langfristig gesehen nicht einmal das)!

3. Heißt „länger“ schlafen „qualitativ besser“ schlafen?

Nur weil ein Kind länger schläft (wie gesagt haben die „untersuchten“ Kinder vermutlich gar nicht länger geschlafen, sondern waren einfach länger ruhig), schläft es nicht besser. Schlafforscher wie Jérôme Siegel haben anhand Untersuchungen von Naturvölkern herausgefunden, dass diese insgesamt weniger lange schlafen als wir, aber trotzdem viel fitter sind.² Schlafen ist zweifellos wichtig für die Gesundheit – aber Schlafforscher wissen heute, dass es nicht auf die Länge, sondern die Qualität des Schlafes ankommt.

4. Haben wir als Eltern ein Recht auf „pflegeleichte“ Kinder?

Es kann doch nicht ernsthaft unser Ziel sein, Kinder zu Apparaten zu erklären, die man auf Knopfdruck abstellen kann, wenn wir gerade keine Lust haben, für sie da zu sein! Elternsein heißt, sich bedingungslos auf eine zwischenmenschliche Beziehung einzulassen, die – zugegeben – sehr viel von uns abverlangt. Wir haben aber kein Recht auf Kinder, die uns nachts 12 Stunden am Stück in Ruhe lassen, genau so wenig, wie wir einen Partner finden, der sich immer nur nach unseren Vorstellungen verhält. Reale Beziehungen zu leben heißt, eigene Bedürfnisse teilweise zurückzustecken und für den anderen da zu sein, wann immer er/sie mich braucht. Wenn ich dazu nicht bereit bin, dann lebe ich besser nur virtuelle Beziehungen oder kaufe mir eine Puppe (die es übrigens auch in Erwachsenengröße gibt und die tatsächlich zunehmend als Lebens-/Liebespartner bevorzugt wird).

Liebe Eltern, konzentriert Euch lieber darauf, WIE Euer Kind schläft, ob es entspannt einschlafen und die Nacht mit Eurer Nähe und Geborgenheit verknüpfen kann. Das wird zwar nicht dazu führen, dass es länger oder rasch durchschläft. Dafür stehen Schlafentwicklung und Eltern-Kind-Bindung von Anfang an auf einem emotional stabilen Fundament. Als Mutter wünsche ich mir, dass meine Kinder ein Leben lang GUT (und nicht primär LANGE) schlafen.

Sibylle Lüpold

Siehe dazu auch den Artikel "Schlafen Babys allein besser?" (<https://www.stilllexikon.de/schlafen-babys-alleine-besser-zweifel-an-neuer-us-studie/>)

¹<https://www.facebook.com/Imlau.Nora/photos/a.497043300349639.1073741827.158285830892056/184546035507857/?type=3&fbid=184546035507857> ²<http://www.ancestors-probably-didnt-get-8-hours-a-night-either>