

Ein bisschen Schreienlassen?



Eltern spalten sich in Bezug auf das Thema "Schlafenlernen" grob gesehen in zwei Lager: Die einen wenden Schlaftrainings wie die Ferbermethode an, um ihr Kind zum Durchschlafen zu bringen; den anderen hingegen ist es wichtig, eine Form der nächtlichen Betreuung zu finden, bei der ihr Kind nicht schreien gelassen wird. In der Schlafberatung outen sich ganz viele Eltern gleich zu Beginn: „Wir brauchen Unterstützung in Bezug auf das Schlafverhalten unseres Kindes, aber bitte ohne Schreienlassen!“

So weit so gut. Je nach Bedürfnis finden die unterschiedlichen Eltern passende Beratungsangebote, die sie entsprechend ihrer Haltung begleiten. Was ist aber, wenn bei einem Angebot nicht transparent ist, ob es zur Ferbermethode oder zur bindungsorientierten Schlafberatung gehört? Manche Fachleute präsentieren sich vordergründig als sehr „kindgerecht“ – bei genauerem Hinsehen wird jedoch klar, dass sie nur eine etwas netter verpackte Version der Ferbermethode inklusive Schreienlassen anbieten.

Als Beispiel möchte ich hier die australische Schlafberaterin Kel Whittaker vorstellen. Whittaker (Bachelor of Psychological Science) ist Gründerin des „Institutes of Sensitive Sleep Consulting“, Repräsentantin der australischen und neuseeländischen „International Association of Child Sleep Consultants“ und Mitarbeiterin bei Attachment Parenting International. Sie bildet weltweit Fachleute aus. Ein Besuch ihrer Webseite¹ vermittelt auf den ersten Blick den Eindruck einer bindungsorientierten Schlafberatung. Ein ganz anderes Bild erhalte ich aber

¹ <http://babysleephelp.wixsite.com/kelwhittaker/about-me>

Ein bisschen Schreienlassen?

www.1001kindernacht.ch



beim Lesen ihres Artikels „Child Emotion Regulation and Crying to Sleep“ (2015)². Hier geht Whittaker der Frage nach, ob es vertretbar ist, Schlaftrainings einzusetzen, bei denen ein Kind schreien gelassen wird.

Whittaker erklärt, dass es in der Fachwelt eine grosse Kontroverse darüber gebe, ob man ein Baby oder Kleinkind schreien lassen dürfe, z.Bsp. im Rahmen eines Schlaftrainings. Während die eine Seite der Fachwelt der Ansicht sei, dass das „kontrollierte Schreienlassen“ (Beispiel Ferbermethode) ein Stressfaktor für das Baby darstelle, setze die andere Seite solche Methoden als sichere und anerkannte verhaltenstherapeutische Massnahme ein. Whittaker zitiert, aber bemängelt die Studie von Middlemiss et al. (2012), die aufgezeigt hat, dass Schreienlassen beim Baby nachweislich zu Stress führt (der Cortisollevel erhöht sich sogar noch, nachdem das Baby mit Schreien aufgehört hat).

Nachdem Whittaker einige weitere Studien zum Thema Schreien aufführt, ohne auf die Zusammenhänge einzugehen, stellt sie folgende Frage: Ist kontrolliertes Schreienlassen eine schädliche Methode?

Die Peer-Reviewed-Studie von Price et al. (2003) habe die Auswirkungen von kontrolliertem Schreienlassen fünf Jahre später untersucht und keine Auswirkungen auf die kindliche Entwicklung und den Stresslevel nachweisen können. Viele Fachleute seien der Ansicht, dass die Vorteile eines Schlaftrainings insgesamt (u.a. die erworbene Fähigkeit zur Selbstberuhigung und das Durchschlafen) die Nachteile der kurzen Stressperiode während dem Schlaftraining überwiegen würden. Langfristige Nebenwirkungen seien bisher nicht nachgewiesen worden.³

Schreien ist die Sprache eines Babys, gibt Whittaker zu. Es drücke aber nicht immer ein Bedürfnis aus, sondern könne auch einfach Hinweis auf Müdigkeit und Frustration sein. Whittaker sieht Schreien als eine Form der Gefühlsregulierung. Eine der Aufgaben der Eltern sei es, Kinder darin zu unterstützen, eigene kognitive Fähigkeiten zu entwickeln, um ihre Gefühle erfolgreich regulieren zu können. Dieser schrittweise Prozess hänge mit dem gegenseitigen Vertrauensaufbau zusammen. Zuerst werde die Regulation der kindlichen Emotionen durch die Eltern gesteuert, bis das Kind langsam lerne, diese Aufgabe selbständig zu übernehmen. Diese Entwicklung kann laut Whittaker auch auf das Schlafenlernen übertragen werden – mit dem Endziel, dass ein Kind lerne, alleine (ein)zuschlafen.

Und jetzt wird es interessant: **Schreien sei nicht zwangsläufig etwas „Schlechtes“**. Es sei vielmehr eine Form der „Selbstbesänftigung“ unseres Körpers. Wissenschaftler hätten die Zusammensetzung von Tränenflüssigkeit untersucht und bei gefühlsbedingten Tränen schmerzstillende und stressreduzierende Hormone ge-

² http://media.wix.com/ugd/e626f6_a87e96c28689421989cb22a68c955f5e.pdf

³ Lies dazu den Beitrag von Herbert Renz-Polster: <http://blog.kinder-verstehen.de/babyschlaf-und-ferbern/>

Ein bisschen Schreienlassen?

www.1001kindernacht.ch



funden (Carter, 2014). Menschen gehe es nach dem Weinen besser, bei Unterdrückung der Tränen hingehen fühlten sie sich schlechter. Das Ausscheiden der Chemikalien via Tränen könne dafür verantwortlich sein und den Stress reduzieren (Bergman, 2002).

Diese Tatsache ist unter Fachleuten umstritten, soll hier aber gar nicht Bestandteil der Diskussion sein. Natürlich fühlen sich Menschen nach dem Weinen in der Regel besser! Und natürlich ist das Ausdrücken von Emotionen dem Unterdrücken vorzuziehen! Aber dies als Begründung dafür einzusetzen, dass Schreienlassen im Rahmen eines Schlaftrainings harmlos sei, geht definitiv einen Schritt zu weit.

Ohne überhaupt auf die Ursache des Stresses und des Schreiens des Babys einzugehen – und das ist meiner Meinung nach die entscheidende Frage – kommt Whittaker hier bereits zur Schlussfolgerung ihres kurzen und wenig differenzierten Artikels. Diese lautet: Die „Rechte“ jedes Kindes und jeder Familie sollen berücksichtigt werden, mit dem Ziel, das Kind (in Abhängigkeit von Persönlichkeit und Entwicklungsstand) in der Regulation seiner Emotionen zu unterstützen. Dies könne mit oder ohne Schlaftraining erfolgen, indem dem Kind Unterstützung wie Wiegen, Singen etc... geboten werde oder indem dem Kind *erlaubt* werde, sich selbst zu beruhigen. Übersetzt heißt das meiner Meinung nach: Ein bisschen Schreienlassen schadet nicht.

Ich finde diese Herangehensweise an ein so sensibles Thema für Eltern überhaupt nicht hilfreich. "Ein bisschen Schreienlassen" ist meiner Meinung nach genauso absurd wie "ein bisschen Schlagen". 1001kindernacht lehnt Schreienlassen als emotionale Gewalt in jeder Form und in jedem Alter des Kindes klar ab. Die Erfahrung aus der Schlafberatung zeigt, dass auch nur eine kurzfristige Anwendung von Schreienlassen zu Störungen im gegenseitigen Vertrauensaufbau führen kann. Für eine sichere Eltern-Kind-Bindung ist es wichtig, die Hilferufe des Kindes IMMER ernst zu nehmen und darauf zu reagieren. Das heißt nicht, dass ein Kind nie weint, aber dass es im Zustand der Angst und des Stresses in unmittelbarer Nähe liebevoll gehalten und getröstet wird.

Sibylle Lüpold, Juni 2017

Siehe zum Thema „Schreien“ auch den Artikel **Zuwendung und Stillen „nach Bedarf“ – was bedeutet das?** auf <http://www.fuerkinder.org/kinder-brauchen-bindung/experten-meinen/405-zuwendung-stillen-nach-bedarf-was-bedeutet-das>