

7 Mythen über das Familienbett



Kleine Kinder in großen Betten

Ich liege in meinem Bett, in meinem Arm liegt meine 3 Monate alte Tochter. Als ich meine Augen öffne, sehe ich das entspannte, schlafende, kleine Gesicht von meiner Tochter. Hinter mir höre ich leise Schritte und ohne ein Wort zu sagen, legt sich mein 3 jähriger Sohn zu uns und kuschelt sich an meinen Rücken an. Es ist ein beruhigendes Gefühl, die warmen Kinderkörper zu spüren. Und das ist für mich wohl der wichtigste Grund für das Familienbett, nämlich, dass es einfach sehr schön ist mit meinen Kindern zusammen in einem Bett zu schlafen.

Den Text habe ich vor 18 Jahren geschrieben, in einem anderen Artikel über das Familienbett. Ich habe jetzt wieder kleine Kinder, aber die Familienbettkinder von damals sind längst erwachsen. Zeit, mal wieder über den gemeinsamen Schlaf von Eltern und Kind zu schreiben und mit ein paar hartnäckigen Mythen über das Familienbett aufzuräumen.

„Wenn Du sie einmal zu Dir ins Bett lässt, bekommst Du sie nie mehr raus.“

Diese Drohung werfen Schwiegermütter, Tanten und Bekannte jungen Eltern gerne an den Kopf. Und manchmal setzt sich das wie eine Hiobsbotschaft in deinem Kopf fest.

„Vielleicht sollte ich ihn doch in seinem Zimmer schlafen lassen?“ fragst du dich leise.“

„Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmer mehr, euer Baby braucht ein eigenes Bett“, knallen die Tanten und Verwandten hinterher und hinterlassen eine verunsicherte junge Mutter und einen nachdenklichen Vater zurück.

Dabei hattet ihr es euch doch so schön vorgestellt mit dem Baby in euren Bett. Aber irgendwann wolltet ihr doch schon mal wieder für euch sein. Sollte das jetzt auf unbestimmte Zeit verschoben werden? Liegen sie dann noch mit 12 Jahren zwischen uns? Vielleicht sind die Nächte ja doch ruhiger, wenn unser Kind alleine schläft?

Es gibt kein Nie

Es gibt kein Nie und kein Immer im Leben mit Kindern, sondern nur das, was gerade ansteht. Alles ist in Bewegung und ihr könnt euch jederzeit an die Bedürfnisse in der Familie anpassen. Die Bedürfnisse, die gerade aktuell sind, sind die, die auf Erfüllung warten.

In den ersten Jahren von kleinen Kindern gibt es ein großes Bedürfnis nach körperlicher Nähe, auch nachts. Wie schön, dass viele Eltern inzwischen ihre Kinder bei sich schlafen lassen, um den entgegenzukommen. Doch die Bedenken gegen das gemeinsame Schlafen lässt manche Eltern den gemeinsamen Schlaf nicht so genießen, wie es sein könnte. Im Hinterkopf lauert die Frage: „Sollte es jetzt nicht doch endlich in seinem Bettchen schlafen?“

Menschenkinder schlafen seit Urzeiten bei ihren Eltern

Historisch gesehen ist der getrennte Schlaf von Mutter und Kind kaum vorgekommen. In der Steinzeit hätten Menschenbabys nicht lange überlebt, hätten die Steinzeiteltern sie fern von sich zum Schlafen gelegt. Damals gab es keine abschließbaren, beheizten Wohnungen, dafür aber Raubtiere in unmittelbarer Nähe, die auch für ein Menschenbaby eine Gefahr waren. Evolutionär gesehen ist es für Menschenbabys überlebenswichtig gewesen, sich die Anwesenheit der Eltern immer wieder zu vergewissern.

Ein Baby im 21. Jahrhundert in einer Neubau-Etagenwohnung tickt da noch genauso wie sein Vorfahr vor vielen tausend Jahren: Es will beim Schlafen nicht alleine sein.

Noch heute schläft der Großteil der Kleinkinder weltweit bei ihren Eltern.

Die Kinderärztin Sigrun v. Loh, die eine Zeit lang in Indonesien praktiziert hat, erzählte, dass die deutschen Kinder von Menschen aus dem ostasiatischen Raum bedauert werden würden. Wie kann man nur so hart zu so kleinen Kindern sein, so ist die Meinung dort über die hier übliche Praxis, kleine Kinder alleine in einem anderen Raum schlafen zu lassen. Alleine schlafen ist in Asien auch für Erwachsene nicht erstrebenswert. So erlebte Dr. v. Loh, als sie in Indonesien auf einem Ärztekongress war, dass sich ihre Kolleginnen zu mehreren ein Zimmer teilten, nicht, um Geld zu sparen, sondern um nicht alleine zu sein. Sie selbst nahm sich ein Einzelzimmer, denn sie wollte nach den Seminaren sich entspannen. Als ihre Kolleginnen das mitbekamen, quartierten sie sich bei ihr mit ein. Die asiatischen Ärztinnen konnten sich dort nicht vorstellen, dass

S. 2

https://kindheitbewegung.net/familienbett/?utm_source=Facebook&utm_medium=social&utm_campaign=SmarterQueue&utm_content=Eigene+Blog+Posts

jemand freiwillig alleine ein Zimmer nimmt und wollten die „Arme“ nicht alleine lassen.

Das Erbe des Nationalsozialismus

Das ist natürlich eine komplett andere Sozialisation, als wir sie erfahren haben. Besonders in Deutschland sind die Müttergenerationen vor uns noch von der Pädagogik der preußischen Erziehung und der des Naziregimes geprägt worden. Hitler formulierte eindeutig seine Vorstellung über seine Pädagogik: *„Meine Pädagogik ist hart. ... Es darf nichts Schwaches und zärtliches an ihr sein.“* (aus *Gespräche mit Hitler* v. Herrmann Rauschning 1940)

Sowohl der getrennte Schlaf von Mutter und Kind als auch der 4-Stunden Rhythmus mit 8-stündiger Stillpause nachts wurde in den Mütterberatungsstellen den Mütter eindringlich nahegelegt. Wenn man nicht von Anfang an dem Kind Erziehung angedeihen lasse, würde man es verziehen und sich einen Haustyranen heranziehen. Hitlerverehrerin und Cheferzieherin Jonhanna Haarer schrieb 1934 ein Standardwerk für Mütter: *„Die Mutter und ihr erstes Kind“* Dort gibt sie genaue Anweisungen, wie Mütter sich gegenüber ihren weinenden Babys zu verhalten haben.

„Bei großen, kräftigen Kindern sei der Mutter abermals der Rat gegeben: schreien lassen! Die Eltern müssen dann eben alle Willenskraft zusammennemen und, nachdem das Kind gut versorgt wurde, ... die Nacht über durchhalten. Nach wenigen Nächten, vielfach schon nach der ersten, hat das Kind begriffen, daß ihm sein Schreien nichts nützt, und ist still. So viel Strenge und Beharrlichkeit ist natürlich nicht jedermanns Sache, und besonders den Großmüttern völlig unverständlich. Viele Mütter aber haben es so gemacht und hatten, ohne dem Kinde damit zu schaden, zum Lohn dafür ungestörte Nächte, die doch kaum jemand so dringend braucht wie die stillende Mutter. Sollte es aber auf keine Weise geringen, ungestörte Nächte zu erzielen, so bleibt dir, liebe Mutter, doch ein Trost. Je älter das Kind wird, desto weniger schreit es. Eines Nachts wird es plötzlich von selbst durchschlafen, wenn du es nur nicht gar zu sehr verwöhnt hast. Denn so leicht in der Theorie das Gebot der achtstündigen Nachtruhe aufzustellen ist, so schwer ist es mitunter, im Privathaushalt zum Ziele zu kommen.“ (aus *Die Mutter und ihr erstes Kind* von Jonhanna Haarer, Ausgabe von 1949)

Das Buch wurde, um die Nazipassagen bereinigt, auch noch nach den Krieg lange weiter verbreitet und bis in die achtziger Jahre des letzten Jahrhundert verlegt. Meine Mutter, die Ende der fünfziger Jahre eine Ausbildung zur

S. 3

https://kindheitinbewegung.net/familienbett/?utm_source=Facebook&utm_medium=social&utm_campaign=SmarterQueue&utm_content=Eigene+Blog+Posts

Kindergärtnerin machte, bekam das Buch von der Kinderpflegerinnenschule. Generationen von Müttern wurden von dieser Pädagogik geprägt, die immer noch tief in den Köpfen vieler Menschen steckt.

Erwachsene, die als Babys nachts sich in den Schlaf weinen mussten, erwarten jetzt, dass andere Mütter ebenso mit ihren Babys umgehen.

Wenn dir also eine Schwiegermutter, Bekannte oder Verwandte empfiehlt, das Baby schreien zu lassen, damit endlich mal Ruhe einkehrt und es nicht immer seinen Willen bekommt, dann mache dir bewusst: Sie haben wahrscheinlich alle als Baby selbst eine solche Behandlung erfahren. Solch traumatisierende Erfahrungen hinterlassen Spuren im eigenen Körper. Damit Menschen einfühlsam sein können, brauchen sie als Kinder einfühlsame Begegnungen. Wenn solche Begegnungen gefehlt haben, geben sie das weiter, was sie erfahren haben.

In den siebziger Jahren des letzten Jahrhunderts begann eine Auseinandersetzung mit dieser fragwürdigen Pädagogik. Eltern wollten bedürfnisorientiert mit ihren Kindern leben, sie nicht mehr schreien lassen und nach Bedarf stillen. Doch noch immer werden Eltern, die ihre Kinder bei sich schlafen lassen, mit Vorurteilen und den Resten dieser schwarzen Pädagogik konfrontiert, sei es beim Kinderarzt, oder auch bei den Großeltern und Verwandten.



Deswegen entzaubere ich die 7 größten Mythen rund um den gemeinsamen Schlaf.

Mythos 1

Sie wollen da nie wieder raus

“Holst du dir deine Kinder einmal in dein Bett, kriegst du sie nie wieder raus.” Das ist wohl eins der größten Vorurteile gegen das Co-Sleeping. Nie, das ist ein Wort, was sehr schwer wiegt. **Doch glaubt wirklich ernsthaft jemand, noch im Erwachsenenalter wollen die Kinder bei den Eltern schlafen?**

Meine älteren Kinder sind 24 und 21 Jahre alt und schlafen schon ziemlich lange ohne uns. Wobei wir immer alle gerne mal kuscheln. Wie lange deine Kinder bei dir schlafen, ist allein deine Angelegenheit, bzw. eure Angelegenheit, in die sich kein anderer einzumischen hat. Macht Euch keine Gedanken über vermeintliche Probleme in der Zukunft. Wenn einem von euch das Familienbett nicht mehr passt, dann ist es Zeit, sich über eine andere Lösung Gedanken zu machen. Nicht früher.

Mythos 2

Sie müssen lernen, alleine zu schlafen

Da steckt die Idee hinter, ich muß mein Kind zur Selbstständigkeit erziehen, sonst wird es ewig an meinem Rockzipfel hängen. Besonders hier in Deutschland wird viel Wert auf eine möglichst frühe Unabhängigkeit gelegt. Doch muß ich dazu aktiv beitragen? Jedes Kind, jeder Mensch strebt nach Verbundenheit, aber auch nach Unabhängigkeit. Wann es für dein Kind soweit ist, hängt von dem Kind ab. Da sind Kinder durchaus unterschiedlich. Die meisten Kinder finden es toll, ab 4 bis 7 Jahren ein eigenes Bett zu haben. Das heißt nicht, dass sie nun immer darin schlafen. Viele Kinder kommen auch in der Grundschulzeit noch gerne zu den Eltern zum Kuscheln. Sind sie dort willkommen, fühlen sie sich geborgen.

Irgendwann ist das vorbei und die Zeit der geteilten Nächte ist nur noch eine warme Erinnerung.

S. 5

https://kindheitinbewegung.net/familienbett/?utm_source=Facebook&utm_medium=social&utm_campaign=SmarterQueue&utm_content=Eigene+Blog+Posts

Mythos 3

Da kann ja keiner mehr schlafen

Manchmal ist es wirklich recht eng im Familienbett. Deswegen benutze ich auch den Begriff Co-Sleeping gerne, der etwas weiter gefasst ist und alle Formen des gemeinsamen Schlafes meint. Manchmal hat jeder sein eigenes Bett, aber alle Betten stehen nebeneinander, manchmal schlafen die kleinen Geschwister zusammen in einem Bett, manchmal schlafen die Ehepartner in verschiedenen Betten mit jeweils einem Kind.

Die Schlafmöglichkeiten sind so unterschiedlich wie die Familien. Schwierig ist es oft, wenn der gemeinsame Schlaf als nur vorübergehend angesehen wird und sich die Familie in viel zu engen Betten quetscht. Die beste Methode gegen schlechten Schlaf: breite Betten, möglichst überall, wo sich ein Bett in der Wohnung befindet. Dann kann man auch mal die Schlafstätte wechseln, wenn einer gerade sehr unruhig schläft.

Meine Kinder haben statt eines schmalen Kinderbetts später gleich eine richtig breite Matratze bekommen, auf der wir jederzeit auch mal bequem zu zweit schlafen konnten. Eine Zeitlang hatten wir ein 2,40 m breites Bett, jetzt haben wir in 2 Räumen 2 1,80 m breite Betten, ebenso wie zwei breite Betten in den Kinderzimmern. Als wir vor vielen Jahren recht beengt gewohnt hatten, haben wir unser Familienbett in die Höhe verlegt.

Werdet kreativ. Familien brauchen breite Betten.

Mythos 4

Viel zu gefährlich

Ein sehr häufiges Argument gegen den gemeinsamen Schlaf ist die Angst vor dem plötzlichen Kindstod. Vor allem, seit laut Studie Babys im Familienbett häufiger am plötzlichen Kindstod sterben würden. Der Kinderarzt Herbert Renz-Polster greift in einem [Artikel](#) diese Studie auf. Entscheidend für ein höheres Risiko, so schlussfolgert er nach Analyse der Studie, ist nicht der gemeinsame Schlaf, sondern vor allem Risikofaktoren wie Rauchen und Alkohol. Ohne solche Risikofaktoren ist der gemeinsame Schlaf im Familienbett sicher.

Ich gebe zu, ich war auch bei meinem ersten Kind verunsichert. Aber ich glaube, dass diese Angst um das Kind auch eine Urangst ist, die Teil des Elternseins ist. Dieses kostbare Leben, was zu uns gekommen ist, erscheint noch so fragil, dass wir alles tun wollen, um dieses Leben zu erhalten. Schläft das Baby woanders, schauen viele Mütter regelmäßig, wenn es sehr still ist, ob es noch atmet

Mythos 5

Eltern haben keinen Sex mehr, wenn das Baby in ihrem Bett schläft

Demnach müsste bei Eltern, deren Baby in einem anderen Raum schläft, die Post abgehen. Dabei haben die meisten Mütter, egal wo ihr Baby schläft, in den ersten Monaten nach der Geburt etwas anderes im Kopf als Sex. Sie sind müde, müssen sich neu organisieren, auch körperlich. Das ganze Leben ist beim ersten Kind auf dem Kopf gestellt. In der Partnerschaft kracht es häufiger als früher, denn es kommen neue Konfliktpunkte hinzu. Alles, was das Leben als Familie leichter macht, z.B. ein Familienbett, führt auch dazu, dass das Paar auch wieder Sex hat. Außerdem bedeutet ein Familienbett ja nicht, dass Ihr nur ein Bett in der Wohnung haben müsst oder Sex nur im Bett stattfinden muss. **Das Familienbett alleine verhindert jedenfalls keinen Sex.**

Mythos 6

Kinder, die neben der Mutter schlafen, kann man nicht abstillen

Wahr ist, dass der Anteil an länger gestillten Kindern bei Eltern, die ein Familienbett mit ihren Kindern teilen, höher ist als bei getrennt schlafenden Kindern. Das liegt aber vor allem daran, dass das oft Eltern sind, die sowieso bedürfnisorientiert mit ihren Kindern leben und längere Stillzeiten zulassen. **Wo kein Konflikt ist, ist auch kein Problem.**

Das Problem entsteht in der Betrachtung anderer, die hören, das Kind schläft bei der Mutter und wird noch gestillt.

Wie sich das Abstillen bei einem Familienbettkind gestaltet, hängt einfach nur von Mutter und Kind ab. Manche Mütter lassen ihr Kind sich selbst abstillen, manche stillen es ab einen bestimmten Zeitpunkt nachts nicht mehr. Und das

S. 7

https://kindheitinbewegung.net/familienbett/?utm_source=Facebook&utm_medium=social&utm_campaign=SmarterQueue&utm_content=Eigene+Blog+Posts

geht im Familienbett ebenso. Für das Kind hat es den großen Vorteil, dass, wenn es zwar nachts nicht mehr gestillt wird, dann immer noch die Nähe der Mutter hat. (Mehr zum nächtlichen Abstillen kannst du in dem Artikel [Nachts abstillen – neun hilfreiche Tipps](#) lesen.)

Mythos 7

Die Mutter kann ihr Kind nicht loslassen, wenn sie es bei sich im Bett schlafen lässt

Nicht loslassen können ist ein ganz fieser Vorwurf an die Adresse der Mutter. Sie hat das Gefühl, sich verteidigen zu müssen, dabei ist der ganze Vorwurf fragwürdig. Das ist die moderne Form des früheren Vorwurfs der „Affenliebe“, mit dem im Nazireich zärtliche Mütter lächerlich gemacht wurden

Es geht um kleine Kinder. Die brauchen kein Loslassen, die brauchen ein Nest, in dem sie sich sicher fühlen können.

Eltern, die ihren Kindern dieses Nest geben können, schaffen die beste Grundlage dafür, dass das sicher gebundene Kind später die Welt entdecken will. Dafür braucht es kein bewusstes Loslassen, das kommt von ganz alleine. In Thailand konnte einmal eine wunderschöne Szene von einem Affenbaby und seiner Mutter beobachten, die für mich alles sagt, was es zu diesem Thema zu sagen gibt. [Das kannst du dir hier anschauen.](#)



Und wer noch mehr Argumente sucht, hier noch mal 7 knackig-kurze Vorteile des Familienbetts:

1. Es ist wahnsinnig gemütlich, wenn ein kleiner warmer Körper sich an mich kuschelt.
2. Es lässt die Mutter beruhigt schlafen, weil sie nicht aufstehen muss, um nach ihrem Baby zu schauen
3. Stillen ist unkompliziert und viele Mütter schlafen dabei gleich weiter.
4. Viel Nähe auch für den Papa, der vielleicht tagsüber wenig Zeit für seine Kinder hatte
5. Kinder gehen gerne in ein Bett, dass sie mit anderen Familienmitgliedern teilen. Schlaf bedeutet keine Trennung.
6. Kinder fühlen sich sicher und geborgen.
7. Das Familienbett macht das Schlafen sehr flexibel. Während Kinder, die getrennt von ihren Eltern schlafen, oft sehr auf die vertraute Schlafumgebung fixiert sind, schlafen Familienbettkinder fast überall, solange die Eltern in der Nähe sind. Das macht das Reisen mit Kindern sehr unkompliziert.

Die Zeit des Familienbetts ist mit Abstand die schönste Schlafzeit im Leben.

Und im Rückblick gesehen ist es eine kurze Zeit.

Genießt sie, so gut es geht.

Literatur:

Schlaf gut, Baby

Der sanfte Weg zu ruhigen Nächten
Herbert Renz-Polster und Nora Imlau
GU Verlag

Hier kannst du das Buch kaufen (*Affiliatelink):

Besucherritze

Ein ungewöhnliches Schlaf-Lern-Buch

Eva Solmaz

Beltz Verlag Hier kannst du das Buch kaufen (*Affiliatelink):

Kinder verstehen

Born to be wild: Wie die Evolution unsere Kinder prägt

Herbert Renz-Polster

Kösel-Verlag

Hier kannst du das Buch kaufen (*Affiliatelink):

**Die mit Sternchen gekennzeichneten Links sind Affiliate-Links zu Amazon, durch den ich im Falle einer Bestellung eine Provision erhalte, ohne dass für Euch Mehrkosten anfallen. Das Buch ist unabhängig davon aber auch im Buchhandel oder anderen Shops erhältlich.*

Literatur:

Schlaf gut, Baby

Der sanfte Weg zu ruhigen Nächten
Herbert Renz-Polster und Nora Imlau
GU Verlag

Hier kannst du das Buch kaufen (*Affiliatelink):

