

NICOLA SCHMIDT

# DER ELTERN KOMPASS

A small child with blonde hair, wearing a red headband, a blue and white patterned shirt, black pants, and red shoes, is sitting on the letter 'E' of the word 'ELTERN'. The child has their hands clasped under their chin and is looking directly at the camera.

Was ist wirklich gut  
für mein Kind?  
Alle wissenschaftlichen  
Studien ausgewertet

---

GU

# INHALT

<b>Für eine schöne Kindheit ist es nie zu spät</b> . . . . .	<b>6</b>
Gesicherte Fakten statt Erziehungsmärchen . . . . .	10
Woran erkenne ich eine seriöse Studie? . . . . .	13
<b>Die Welt verändern, indem wir unsere Kinder anders erziehen</b> . . . . .	<b>18</b>
Achtsam mit uns und der Welt sein . . . . .	18
Es ist besser, als wir glauben . . . . .	22
Was uns bisher davon abhielt, die Welt zu verändern . . . . .	24
Die Welt neu denken . . . . .	26
Was ist der richtige Weg? Unser Nordstern . . . . .	29
<b>SCHWANGERSCHAFT, GEBURT UND DAS NEUE LEBEN</b> . . . . .	<b>35</b>
<b>Schwangerschaft – was sinnvoll ist, was nicht</b> . . . . .	<b>36</b>
Warum Schwangere nicht »weiter funktionieren« müssen . . . . .	38
Was das Ungeborene prägt . . . . .	42
Drogen in der Schwangerschaft . . . . .	46
<b>Die Geburt</b> . . . . .	<b>53</b>
Wo kommt das Kind zur Welt? . . . . .	55
Unsere Babys sind Frühgeborene – und zwar alle . . . . .	57
Atmen und hecheln – muss das sein? . . . . .	61

<b>So geht das Leben los</b> .....	<b>63</b>
Ein Deal zwischen Brust und Baby .....	65
Stillen – Mythen und Wissenschaft .....	76
Muttermilch – gut nicht nur fürs Baby .....	82
Stillen und Gerechtigkeit .....	85
Stillen will gelernt sein .....	88
<b>Babyschlaf – anders, als wir denken</b> .....	<b>90</b>
Das große Rätsel um den Schlaf .....	90
Warum mussten Babys früher allein schlafen? .....	92
Ammenschlaf .....	98
Schlaf und der plötzliche Kindstod .....	100
Säuglinge schreien lassen – Behavioristen versus Bindungsforscher .....	106
<b>Mit und ohne Windeln</b> .....	<b>120</b>
Wann sind Kinder »reif«? .....	121
Frühes Sauberkeitstraining: Was wirklich geht .....	124
Das Baby ist kein Auslaufmodell .....	126
<b>Das Tragen von Säuglingen</b> .....	<b>129</b>
Was Tragen bewirken kann – und was nicht .....	132
Wunderkinder in Afrika? .....	134
Der Streit um platte Hinterköpfe .....	135
<b>Kleine Persönlichkeiten</b> .....	<b>138</b>
Schwieriges Baby? Freuen Sie sich! .....	138
Babys neu sehen lernen .....	140

<b>KLEINKINDER – WENN DAS LEBEN LAUFEN LERNT . . . . .</b>	<b>142</b>
<b>Kleinkinder und Essen . . . . .</b>	<b>143</b>
Die Sorge um Eisenmangel – berechtigt oder nicht? . . .	146
Wie viel Gemüse braucht das Kind – und wie krieg ich es ins Kind hinein? . . . . .	148
Die Menge an Essen . . . . .	154
<b>Tragen, Fahren, Laufen – wie Kinder von A nach B kommen . . . . .</b>	<b>159</b>
Der Transport des Kleinkinds . . . . .	159
Wie viel Bewegung braucht das Kind? . . . . .	160
<b>Kleinkinder und Schlaf . . . . .</b>	<b>164</b>
<b>Kleinkinder und Trotz . . . . .</b>	<b>167</b>
Frühe Gehirnentwicklung . . . . .	167
Gefühle lernen sprechen . . . . .	170
Wutanfälle: Wie Kinder Frustrationstoleranz und Emotionsregulation lernen . . . . .	171
Richtig mit Aggressionen umgehen . . . . .	176
<b>Wie Kleinkinder »sauber« werden . . . . .</b>	<b>182</b>
Später Anfang – spätes Ende . . . . .	184
Lernfenster beachten und freundlich sein . . . . .	186
Wie lange nässen Kinder nachts ein? . . . . .	187
<b>Die Betreuung von Kleinkindern . . . . .</b>	<b>191</b>
Welche Betreuung brauchen wir? . . . . .	193
Wie viel Betreuung brauchen wir Eltern? . . . . .	197
<b>Kleinkinder und Geschwister . . . . .</b>	<b>200</b>
Was Geschwister stark macht . . . . .	201
Geschwisterkonflikte – richtig damit umgehen . . . . .	204
<b>Wie Kleinkinder zuhören lernen . . . . .</b>	<b>208</b>

<b>SCHULKINDALTER – WIE KINDER FÜRS LEBEN LERNEN</b> . . . . .	<b>213</b>
»Wir sind hier! Wir sind laut!« . . . . .	<b>214</b>
<b>Teilen, freundlich sein, helfen</b> . . . . .	<b>217</b>
Unsere Kinder sind besser als ihr Ruf . . . . .	217
Empathie und Moral von Babys lernen . . . . .	220
Wie Kinder soziales Denken lernen . . . . .	223
<b>Kinder und Medien</b> . . . . .	<b>226</b>
Fakten statt Panik . . . . .	226
Warum Steve Jobs' Kinder keine fünf iPads haben . . . . .	228
<b>Wie Kinder lernen</b> . . . . .	<b>232</b>
Das Lernen lernen . . . . .	233
Der Lehrer-Effekt . . . . .	237
Warum kleine Hausaufgabenhasser recht haben . . . . .	240
Was Lernen mit einer Stunde Schlaf zu tun hat . . . . .	242
Fremdenfreundlichkeit lernen in einer globalen Welt . . . . .	245
Heimisch werden auf unserem Planeten . . . . .	246
<b>Was Kinder stark macht</b> . . . . .	<b>250</b>
Warten können und erfolgreich sein . . . . .	250
Wie Kinder die Stürme des Lebens meistern . . . . .	251
<b>Epilog</b> . . . . .	<b>256</b>
Dank . . . . .	258
<b>Zum Nachschlagen</b>	
Weiterführende Literatur . . . . .	259
Quellenverzeichnis . . . . .	261
Register . . . . .	299
Impressum . . . . .	304

# DIE WELT VERÄNDERN, INDEM WIR UNSERE KINDER ANDERS ERZIEHEN

---

Sie werden in diesem Buch Dinge lesen, die möglicherweise nicht zu Ihrer Meinung passen. Vielleicht spricht einiges sogar gegen das, was Sie selbst erlebt haben oder was »man schon immer« so gemacht hat. Möglicherweise fragen Sie sich, warum ich Ihnen so unschöne Wahrheiten sage, warum ich Ihnen ein schlechtes Gewissen machen muss mit meinen Zeilen. Es fühlt sich vielleicht komisch an. Aber all das ist okay. Es ist normal. Schauen wir mit Liebe darauf! Es lohnt sich.

## ACHTSAM MIT UNS UND DER WELT SEIN

Es gibt kaum ein Thema, das uns so tief trifft wie Erziehung. Sofort erwischen uns – ob wir Kinder haben oder nicht – grundsätzliche Fragen: Wie sind eigentlich meine eigenen Eltern mit mir als Kind umgegangen? Wie habe ich meine Kindheit erlebt, und warum fällt mir manches in meinem Leben so schwer? Haben meine Eltern bei meiner Erziehung etwas falsch gemacht? Was hätten sie besser machen können? Und was habe ich an meine Kinder schon weitergegeben? Welche Schäden werden ihnen bleiben? Was hätte ich tun sollen, was kann ich jetzt noch tun?

In unserer eigenen Erziehung und der Erziehung unserer Kinder finden wir Antworten auf Schwierigkeiten, die wir vielleicht noch heute in unserem Leben haben, und nicht zuletzt

auf Probleme, die alle Eltern, unsere Gesellschaft, ja die ganze Menschheit und damit den Planeten betreffen.

Alles Private ist politisch, das gilt auch für die Kindererziehung. Im Jahr 2010 gründete ich für diese Fragen ein soziales Projekt ([www.artgerecht-projekt.de](http://www.artgerecht-projekt.de)), das fragt: Wie können wir als Homo sapiens unserer Art gerecht werden und nachhaltig auf unserem Planeten leben? Ich unterscheide dabei fünf Prinzipien, denen wir folgen: Bindung, Kontakt, Balance, Respekt und Schutz. Es sind Prinzipien, denen wir als Einzelne, aber auch als Familie und als Gesellschaft gerecht werden müssen und die zusätzlich eine planetare Dimension haben. Denn wenn wir in der Familie Liebe nicht an Bedingungen knüpfen, können wir auch eher in der Gesellschaft solidarisch sein, unserem Bäcker um die Ecke treu bleiben und anerkennen, dass Wildblumenwiesen für Bienen wichtig sind, auch wenn uns Unkrautvernichter die Arbeit leichter machen würden. Wenn wir es schaffen, selbst in Work-Life-Balance zu leben, haben wir auch mehr Raum für die Bedürfnisse aller Familienmitglieder und akzeptieren eher die Bedürfnisse des Planeten als gleichwertig zu denen des Homo sapiens.

Dass wir alle – Kinder, Erwachsene, Tiere und Pflanzen – Schutz, also geschützte Räume brauchen, ist ein weiterer Grundsatz unserer Arbeit. Kurz: Alles, was ich tue, basiert auf diesen Prinzipien und wissenschaftlichen Grundlagen, nicht auf meiner persönlichen Meinung. Ich stelle die Frage: Was ist nachweislich gut? Und damit arbeiten mein Team und ich.

Ich will Ihnen mit diesem Buch einen sicheren und wissenschaftlich fundierten Kompass bei der Kindererziehung geben, die eine bessere Welt möglich macht und in unseren Kinderzimmern damit anfängt. Wenn Sie sich dabei mit Ihrer eigenen Biografie und vor allem mit Ihrer Kindheit konfrontiert sehen, sind

*Das Wissen um eine gesunde Erziehung kann ein Kompass sein, der uns selbst und unseren Kindern den Weg in ein besseres und zufriedeneres Leben weist.*

Dazu gehören bei den Kindern wiederum Depressionen, Angstzustände, eine Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) und/oder Verhaltensstörungen.<sup>34</sup> Die Daten weisen deutlich darauf hin, die Studien sind oft mit vielen Teilnehmern bestückt, und wenn die Forscher auch viele Störfaktoren herausstreichen, die ebenfalls die Entwicklung beeinflussen könnten, bleibt immer noch einer: der Stress.

## **STRESS UND SCHWANGERSCHAFTSDEPRESSION**

Hat die Mutter eine Schwangerschaftsdepression, ist es gut belegt, dass sie – kurz gesagt – ein unruhigeres Kind zur Welt bringt. Eine Überblicksarbeit von 2017 kommt zu dem Ergebnis, dass sich unbehandelte Schwangerschaftsdepressionen und sogar »nur« depressive Symptome während der Schwangerschaft nachteilig auf das Baby auswirken. Schon der Fötus hat höhere Risiken für Hyperaktivität und eine unregelmäßige Herzfrequenz im Mutterleib. Das Neugeborene zeigt eher erhöhte Stresswerte (hier: Cortisol- und Noradrenalinspiegel) und schüttet weniger Belohnungs- und Zufriedenheitshormone aus (das heißt dann: verringerte Dopaminspiegel). Sogar ganz kleine Babys zeigten in den Studien ein stress- oder depressionsähnliches Verhalten. Wurden die gestressten Babys älter, war der Stresspegel später ebenfalls erhöht, wenn man ihren Speichel untersuchte, und sie neigten stärker zu Übergewicht.<sup>35</sup> Gleichzeitig heilt eine Depression gut aus, wenn sie behandelt wird. Daher sollten wir gut darauf achten, wie es uns wirklich geht.



Wie genau der Mechanismus funktioniert, weiß man nicht. Eine Überblicksstudie versuchte herauszufinden, ob es schlicht an den ausgeschütteten Stresshormonen (hier im Fokus: Cortisol) liegt. Und der Stresspegel der Mutter während der Schwangerschaft beeinflusst tatsächlich einigen Studien zufolge die Cortisol-, also Stresshormon-Antwort des Babys auf einen Stressor – allerdings nicht in allen. Sie kam zu dem Schluss: 76 Prozent der Studien sagen, dass es nicht der Fall ist. Die anderen Studien behaupten: Doch, das ist so. Die Autoren mutmaßen: Vielleicht ist Cortisol nicht der einzige Faktor, aber wahrscheinlich ist es einer.<sup>36</sup> Andere Forscher vermuten, es läge an der erhöhten Herzschlagrate der Mutter bei Stress oder ihrer flachen Atmung, die sich direkt auf das Ungeborene auswirkt.

Stress kann laut einer Studie unter 340 Frauen auch zu Frühgeburten führen, in diesem Fall galt als Stress »eine psychiatrische Diagnose wie Depression, Angst, Angst vor Geburt, Psychose, Phobie und/oder Essstörung«.<sup>37</sup>

Angst vor der Geburt dürfte etwas sein, was viele Frauen kennen. Es ist also wichtig, dass diese Frauen alle Unterstützung bekommen, die sie brauchen. Außerdem berichteten die Schwangeren über frühere traumatische Erfahrungen aus Schwangerschaft und Geburt, Angst vor angeborenen Defekten des ungeborenen Kindes, mangelnde soziale Unterstützung oder eine problematische Beziehung zwischen der Frau und ihrem Partner sowie wirtschaftliche und arbeitsbedingte Probleme. Das bedeutet: Schon eine falsch positive Nackenfaltenmessung mit dem Ergebnis, dass das Kind möglicherweise behindert sein könnte, kann solchen Stress auslösen. Ganz zu schweigen von dem Stress, in den Paare geraten können, wenn sich ein (ungeplantes) Kind ankündigt.

Hier gilt das Prinzip des Schutzes: Wir sollten als Gesellschaft ein großes Interesse daran haben, Schwangere vor allen vermeidbaren Stresssituationen zu schützen, wo immer es möglich ist.

Forscher der Radboud-Universität im niederländischen Nijmegen baten zu dieser Frage 2018 erstmals siebzig Mütter, täglich mehrere Proben ihrer Milch zu sammeln und gleichzeitig Tagebuch über das Schreiverhalten ihrer Säuglinge zu führen. Anschließend wurde das Cortisol aus den Proben extrahiert, gemessen und mit den Aufzeichnungen verglichen. Es ließ sich kein Effekt nachweisen – weder fand man besonders viel Cortisol in der Muttermilch, noch zeigte sich, dass die Babys gestresster Mütter mehr, häufiger oder länger schrien. Kurz: Milch wird nicht sauer, Stress überträgt sich auf einem anderen Weg. Stillen Sie Ihr Kind auch, wenn Sie gestresst sind. Es beruhigt ja nach aller Erfahrung Mutter und Kind, und das kann nur von Vorteil sein.<sup>108</sup>

### Überfütterte Stillkinder?

Man hört immer wieder die Geschichte, dass Müttern gesagt wird, sie hätten »zu fette Milch« und sollten die Kinder abstillen und sie mit der Flasche füttern, weil sie sonst »zu dick« würden. Dieser Rat entbehrt jeder Grundlage, vielmehr ist bekannt, dass Flaschenkinder deutlich mehr zulegen als Stillkinder.

Es ist auch nicht so, dass ein viel weinendes Kind überfüttert wird, wenn die Mutter es immer anlegt, wie Kinderärzte oft

mutmaßen. »Wenn Sie Ihr Baby bei jedem Weinen füttern, wird es ja noch zu dick!«, hören Mütter dann.

*Wissenschaftlich belastbare Anzeichen, dass sehr schwierige Babys zu oft gestillt werden und dadurch zu viel zunehmen, gibt es bisher nicht.*

Auch dies lässt sich wissenschaftlich für gestillte Babys nicht bestätigen. Besonders Still-

kinder neigen ohnehin nicht zu übermäßiger Gewichtszunahme, da Muttermilch optimal auf ihren Organismus abgestimmt ist. Und Mütter neigen offenbar nicht dazu, ihre Babys zu überfüttern: Im Jahr 2014 wurden 154 Mutter-Kind-Paare zweimal von

Forschern besucht, und zwar im dritten und sechsten Lebensmonat. Die Mütter führten Tagebuch über Schlaf, Weinen und Stillen und standen den Forschern zweimal ausgiebig Rede und Antwort. Das Ergebnis: Ungefähr die Hälfte allen Weinens wurde mit Stillen beantwortet, aber noch häufiger wurden die Kinder gestillt, ohne dass sie vorher geweint hätten.

### **FÜTTERN NACH BEDARF? AUCH NACHTS?**

Immer wieder ertönt die Mär, Kinder dürften nur alle drei oder vier Stunden gestillt werden. »Keine neue Milch auf alte Milch« und ähnliche Ammenmärchen feiern fröhliche Urständ. Da Muttermilch nach zwanzig Minuten verdaut ist, war diese Empfehlung noch nie sinnvoll, ließ aber viele Mütter mit verzweifelt weinenden Babys stundenlang auf und ab laufen – völlig unnötig. In meinen Seminaren sage ich Eltern daher oft halb im Scherz: »Füttern Sie nach Bedarf, besonders nachts, wenn das Gehirn wächst; Sie sparen sich so später den Nachhilfeunterricht!« – und das scheint mehr als nur ein Scherz zu sein.

»Nach Bedarf« heißt übrigens, das Baby zu stillen, wenn es Hunger hat: Ein hungriges Baby dreht den Kopf hin und her, nagt eventuell an seiner Faust, öffnet suchend den Mund und strampelt. Wenn wir erst stillen, sobald das Baby schreit, haben wir die frühen Zeichen verpasst.

Die Forscherin Maria Iacovou stellte in einer Studie unter britischen Kindern fest, dass Babys, die immer dann gefüttert wurden, wenn sie nach Milch verlangten, im Alter von acht Jahren einen um fünf Punkte höheren IQ hatten als andere Kinder – auch solche, die mit künstlicher Säuglingsnahrung gefüttert wurden.<sup>109</sup>

# BABYSCHLAF - ANDERS, ALS WIR DENKEN

---

»Schläft es schon durch?« – Trotz aller Forschung zum Thema »Babyschlaf« kommt es immer noch einem Ritterschlag der deutschen Elternschaft gleich, wenn wir auf diese Frage mit »Ja« antworten können. Als richtig gut gelten Eltern, die im Brustton der Überzeugung sagen können: »Ja, anfangs war es schwieriger, aber jetzt schläft es acht Stunden am Stück!« Nun können sich alle einreden: Wir sind gute Eltern, bei uns läuft das. Bei mir lief das nie so. Meine Kinder wollten als Babys nur bei mir schlafen, nachts ständig gestillt werden und möglichst viel kuscheln. Auch hier sagte man mir: Das ist schädlich, gefährlich und falsch.

Interessanterweise hat sich das Allgemeinwissen um den Babyschlaf damit in den vergangenen Jahrzehnten komplett von der aktuellen Forschung abgekoppelt. Unter Wissenschaftlern wird schon lange nicht mehr nur gefragt, wie man Säuglinge zum Durchschlafen kriegt, sondern auch, ob langer, tiefer Schlaf nicht eher gefährlich für unsere Kleinsten ist. Dass Babys alleine schlafen sollten, würde heute kein ernsthafter Forscher mehr behaupten. Schauen wir uns die Debatte also mal an.

## DAS GROSSE RÄTSEL UM DEN SCHLAF

Das Chaos fängt damit an, dass wir gar nicht wissen, warum Menschen überhaupt schlafen. Warum fallen Säugetiere nachts in einen komaartigen Zustand, in dem sie wehrlos und verletzlich sind? Wir könnten jederzeit überrascht, gefressen oder

angegriffen werden, aber auch weniger spektakuläre Probleme können uns schon ganz schön unter Druck bringen. Unser Gehirn muss sich oft ordentlich anstrengen, damit wir nachts merken, wenn wir frieren, mal müssen oder unsere Atmung aussetzt – so mancher erwacht dann aus einem gruseligen Albtraum, mit dem das Gehirn versucht hat, uns wieder ins Wachbewusstsein zu holen, weil wir frierend neben unserer Decke liegen oder dringend mal ein Geschäft zu erledigen haben.

Unbestritten ist Schlaf wichtig. Wir wissen, dass nachts unser Gehirn entmüllt und gesäubert wird, dass wir die Eindrücke des Tages verarbeiten und die Körperzellen sich im nächtlichen Fastenmodus reparieren. Aber warum wir uns dafür in diesen extrem gefährlichen Zustand völliger Hilflosigkeit begeben, das ist völlig unklar (jeder, der mal ohne Zelt draußen im Wald geschlafen hat, weiß, wie sich das anfühlt).

Eine mögliche These lautet, dass wir dadurch länger leben, denn der Körper bleibt länger »frisch«, und dass es sich am Ende für die Säugetiere auch evolutionstechnisch unterm Strich lohnte, dafür die damit verbundene Gefahr in Kauf zu nehmen. Selbst wenn dann der eine oder die andere im Schlaf aus der genetischen Reihe gerissen wurde.

Sollen Babys also tief und gut durchschlafen? Nun ja, »Durchschlafen« ist ein dehnbarer Begriff. Was heißt denn das, eine ganze Nacht durchschlafen? Wie lang ist »eine Nacht«? Wenn ich Eltern frage, sagen sie mir, sie erwarten, dass ihr Baby acht, zehn oder gar zwölf Stunden am Stück schläft. Forscher und Mediziner hingegen definieren Durchschlafen als »fünf Stunden zwischen nachts um zwölf und morgens um fünf«, und einige fügen hinzu »mit Unterbrechungen von nicht mehr als 10 Minuten zum Stillen oder Wickeln«.<sup>136</sup> (Nach dieser Definition haben meine Kinder beide immer durchgeschlafen!)

*»Durchschlafen« ist ein dehnbarer Begriff. Je nachdem, wen man fragt, reichen die Definitionen von fünf bis zwölf Stunden.*

Wann ein Baby das »Durchschlafen« gelernt haben sollte, variiert ebenfalls je nachdem, wen man fragt, im Angebot sind: zwölf Wochen, sechs Monate oder gar ein Jahr. Forscht man in anderen Kulturen, lässt sich diese Liste beliebig erweitern auf bis zu fünf Jahre und älter.

Bei unseren Babys ist Schlaf auch deshalb eine komplizierte Angelegenheit, weil sie wie gesagt – rein vom Körper her gesehen – einige Monate zu früh auf die Welt kommen. Im Mutterbauch schläft der Embryo, wann immer es ihm passt, er ist stets mit Essen versorgt und in der Nähe seiner Hauptbezugsperson, der Mutter. Außerhalb des Mutterleibs ist es schwieriger, diesen Zustand aufrechtzuerhalten, aber Forscher finden in den letzten Jahren interessante Mechanismen, die die Sicherheit der Babys trotzdem gewährleisten sollen. Nicht immer sind sie mit dem Bild des friedlich schlafenden Säuglings vereinbar, und so kommt die Anthropologin Meredith Small zu dem Schluss, dass ein Baby »mal ein sehr einfaches, biologisches System war, das erst kompliziert wurde, als wir Kultur draufgepackt haben«. <sup>137</sup> Schauen wir uns dieses System doch mal genauer an.

## WARUM MUSSTEN BABYS FRÜHER ALLEIN SCHLAFEN?

Jahrtausendlang haben Mütter und Kinder gemeinsam geschlafen. Die gesamte Biologie von Mutter und Kind ist an diesen Modus angepasst, um die gefährlichen Nächte sicher zu überstehen, sich richtig zu entwickeln und den Babys auch nachts wichtige Entwicklungsschritte zu ermöglichen. Wie kam es also, dass man in Europa, besonders in Deutschland, irgendwann anfang, Babys allein schlafen zu lassen, und das für eine gesunde und normale Praxis hielt?

Schon im 17. Jahrhundert wurde in Frankreich die »eigene Wiege« für Säuglinge gefordert, seinerzeit allerdings, um Infek-

tionen zu vermeiden. Schon damals glaubte man, die Kinder liefen Gefahr, »zu ersticken oder sich zu infizieren«. <sup>138</sup> Zu Zeiten, in denen das Töten von Neugeborenen jedoch nicht ungewöhnlich war, ist völlig unklar, wie viele dieser Kinder tatsächlich »erstickt« sind, wie viele erstickt wurden und wie viele an damals nicht diagnostizierbaren anderen Ursachen gestorben sind.

Ab dem 19. Jahrhundert ist sehr anschaulich in Handbüchern zur Säuglingspflege nachzuvollziehen, wie nicht nur medizinische, sondern auch kulturelle Gründe gegen das gemeinsame Schlafen in Europa angeführt wurden und Ärzte die Mütter dazu anhielten, ihren Kindern schon im frühen Säuglingsalter »feste Schlafenszeiten« beizubringen, sie in eigene Betten zu legen und Kontrolle über den Stillrhythmus zu übernehmen.

Ein früher Vertreter dieser Thesen war Christoph Wilhelm Hufeland (1762–1836), einigen Lesern vielleicht bekannt als Begründer der Makrobiotik und Leibarzt von Goethe, Schiller, Herder und Wieland. Er war zwar kein Kinderarzt, aber er hatte 1830 dennoch einen Ratschlag für Mütter: Man solle Kinder mit einem halben Jahr »an gewisse Zeiten des Schlafs gewöhnen«, und es sei wichtig, »ihren Aufforderungen zum Herausnehmen, zum Trinken und dgl. nicht sogleich Gehör zu geben«. <sup>139</sup>

Schon zwei Jahre später sekundierte ihm Adolph Christian Heinrich Henke (1775–1843), Professor für Physiologie, Pathologie und Staatsarzneikunde in Erlangen, dem Kind sei überhaupt das Trinken in der Nacht, wenn möglich, ganz abzugewöhnen. Sein Ratschlag wird auch heute noch gegeben: »Hat die Mutter Ueberwindung und Ausdauer genug, dem Kind nur einige Nächte hindurch die Brust nicht zu geben, und es auf andere Art zu beschwichtigen, so gewöhnt es sich meist sehr bald daran.« <sup>140</sup> Ob es sinnvoll wäre, ein Baby nachts nicht zu stillen, diskutiert er nicht.

Im Jahr 1883 gibt es dann erstmals feste Zeiten für Babys. Ein Arzt für Geburtshilfe, Frauen- und Kinderkrankheiten namens Ernst Kormann sagt ganz konkret, Kinder seien mit drei

# ZEITGEMÄSS ERZIEHEN: FAKTEN STATT MODEN & MYTHEN

Kennen Sie das auch? Ob Oma, Nachbar oder Lieblings-Bloggerin: In der Erziehung hat jeder eine Meinung, aber niemand die Fakten.

**ENTLARVEND:** Nicola Schmidt, Wissenschaftsjournalistin und Bestsellerautorin, räumt auf mit Irrtümern und Ammenmärchen.

**AUF DEN PUNKT:** was wirklich wichtig ist, um gesunde, respektvolle und glückliche Kinder großzuziehen – herausgefiltert aus über 900 Studien.

**INSPIRIEREND:** die Erziehungsgeheimnisse der Kulturen, die besonders stabile, aufmerksame und selbstbewusste Kinder hervorbringen.

**ZUKUNFTSWEISEND:** Eltern ziehen die Erwachsenen von morgen groß – was unsere Kinder heute brauchen, um die Zukunft zu bewältigen.

WG 970 Gesellschaft  
ISBN 978-3-8338-7526-7



[www.gu.de](http://www.gu.de)