

Guten Abend, gute Nacht: Das Sandmännchen international

Schlafen ist das Thema Nummer eins, wenn frischgebackene Eltern auf dem Spielplatz diskutieren. Es ist aber auch unfair: Es gibt Wunderkinder, die bereits von Geburt an durchschlafen. Und andere, die ihre Eltern monate- oder gar jahrelang im Zwei-Stunden-Takt auf Trab halten. Jedes Volk, ja sogar jedes Elternpaar entwickelt dann Theorien, warum es nicht besser klappt und ob es besser wäre, das Kind alleine schlafen zu lassen oder inmitten der Großfamilie. Die folgenden Seiten bieten eine kleine Nachtlektüre für alle, die jetzt wachliegen.

Ab ins Bett: Einzelzimmer oder Familienschlafsaal?

In fast allen Kulturen schlafen Babys bei mindestens einem Elternteil, und auch ältere Kinder kriechen in der Regel bei Eltern oder bei Geschwistern unter die Decke. Der Westen

bildet da eine Ausnahme. In Industrienationen wie den USA oder Deutschland gilt häufig für Kinder an der elterlichen Schlafzimmertür: Wir müssen draußen bleiben. Wenn überhaupt, dann dürfen Säuglinge oft nur ein paar Monate lang in unmittelbarer Nähe von Mama und Papa schlafen. Dies haben sie oft Ärzten zu verdanken, die empfehlen, Babys im ersten Lebensjahr im elterlichen Schlafzimmer ruhen zu lassen. Dies könne dem Plötzlichen Kindstod vorbeugen. Ansonsten sind Eltern oft überzeugt davon, dass jeder besser schlafe, wenn er dies in seinem jeweiligen Zimmer tue – und der Selbstständigkeit diene es auch.

In Asien, Afrika und Südamerika ist es hingegen der Normalfall, dass die Familie das Bett teilt, gerne auch einige Jahre lang. In Japan etwa schlafen Vater, Mutter und Kinder in der Regel dicht an dicht auf dem Boden, auf speziellen Futon-Matratzen. Tagsüber lagern diese zusammengeklappt im Schrank. Dies hat den Grund, dass die Japaner schlicht den Platz brauchen, den ein Bett beanspruchen würde: Die Wohnungen sind zumindest in den Städten in der Regel winzig, der Schlafplatz verwandelt sich daher tagsüber in ein Wohnzimmer. In den größeren Häusern der Reichen oder auf dem Land falten die Japaner tagsüber ebenfalls die Matratzen zusammen, sie freuen sich in diesen Fällen über die Leere. Bis zum Alter von fünf Jahren und manchmal auch bis hinein in die Teenager-Zeit bleiben Kinder nachts bei den Eltern.

Auch im indonesischen West-Java schlummert das Baby direkt neben der Mutter, auf Bambusmatten und unter Decken, die auf niedrigen Holzpritschen liegen. Im zweiten Lebensjahr ist in der Regel eine ältere Schwester des Kindes

dafür zuständig, es in den Schlaf zu begleiten. Ab dem vierten Lebensjahr erwarten die Eltern, dass das Kind ohne fremde Hilfe zur Ruhe kommt. Die westliche Art, Kinder bereits im Säuglingsalter allein schlafen zu lassen, kommt Indonesiern unvorstellbar grausam vor. Europäische Babys haben wegen ihrer harten Kindheit deren volles Mitleid.

Ob die Indonesier auch die Kinder Afrikas bedauern, ist nicht überliefert. Diese schlafen in vielen Regionen zwar nicht allein, dafür jedoch umgeben von ziemlichem Lärm, weil die Eltern sie immer dabei haben und überall schlafen lassen. Die Tuareg etwa lassen die Kinder einnicken, wann immer sie wollen. Es kommt daher häufig vor, dass sie spät-abends in einer gemütlichen Runde zwischen den Erwachsenen an Ort und Stelle zusammensinken und einschlafen.

In Europa hingegen ringen viele Mütter und Väter zumindest während der Säuglingszeit mit der Frage: Einzelzimmer, Familienschlafsaal oder gar gemeinsames Familienbett? Deutschland würde nicht als Land der Erfinder gelten, wenn es hier nicht eine praktikable Kompromisslösung gäbe: Das Babybay, zu Deutsch »Babybucht«, wurde hier ausgeheckt und ist äußerst beliebt bei jungen Familien. Es handelt sich dabei um ein halbovales Babybett, das sich am Bett der Eltern einhaken lässt. Da es höhenverstellbar ist, liegt das Baby auf gleicher Ebene wie die Eltern und somit wie auf einem dem Bett vorgelagerten Balkon. Wenn die Mutter ihr Kind stillen möchte, muss sie nicht aufstehen, sondern kann es einfach zu sich rollen. Wenn wieder alle schlafen wollen, rollt sie das Baby zurück auf den »Balkon«. Das klappt, bis das Baby alt genug ist, um sich selbst hinüber zu Mama plumpsen zu lassen.

Gleich neben dem Elternbett befindet sich in der Regel auch der Schlafplatz südamerikanischer Babys. Ihr Bett sieht vermutlich weltweit am gemütlichsten aus: Sie schlummern häufig in Hängematten. Das sanfte Schaukeln der in Mexiko, Kolumbien, Brasilien oder bei den Maya beliebten Schlafnetze soll dafür sorgen, dass die Kleinsten darin ruhiger und länger liegen bleiben als in gewöhnlichen Betten oder Wiegen.

Babys Betten sind also in der Regel kuschelig und gemütlich – wir waren allerdings noch nicht im Norden Europas. Dort dürfen sich die Kinder für europäische Verhältnisse zwar während des Nachtschlafs erstaunlich lang im Ehebett einkuscheln: In Norwegen und Schweden soll rund die Hälfte aller Kinder bis ins Vorschulalter bei den Eltern schlafen, in Finnland sogar zwei Drittel. Zum Mittagsschlaf aber sind die Skandinavier hart wie ihre Wikinger-Vorfahren: Dann stellen Schweden, Finnen, Norweger und Dänen ihre Babys gerne draußen ab, sommers wie winters. Es ist daher nicht ungewöhnlich, im winterlichen Stockholm Eltern in Cafés zu beobachten, die ihre klammen Finger an warmen Tassen wärmen, während ihr Nachwuchs bei frostigen Temperaturen vor der Tür im Kinderwagen schlummert. Oft steht der Kinderwagen mitsamt Baby sogar in einer Reihe mit weiteren Kinderwagen samt weiterer Babys. Wer mit seinem Baby skandinavische Freunde besucht, bekommt für den Mittagsschlaf denn auch weder Sofa noch Schlafzimmer angeboten, sondern einen Platz im Garten oder auf dem Balkon. Unsere nordischen Zeitgenossen sind überzeugt davon, dass die frische Luft gesundheitsfördernd für die Babys ist. Gerade im Winter, wenn fiese Erkältungsviren

herumschwirren, werden sie durch das Draußenschlafen abgehärtet. Die Kinder seien nach so einem Freiluftnickerchen wacher als wenn sie sich nur im heimischen Wohnzimmer ausgeruht hätten, und ihr Appetit sei auch besser. Wenn die Temperaturen deutlich unter null fallen, haben die Skandinavier ein Einsehen: Dann holen sie die Kinder zwar nicht nach drinnen, aber sie spendieren ihnen zusätzliche Decken.

Auch in den skandinavischen Kinderkrippen heißt es übrigens: Die Harten kommen in den Garten, wobei damit jedes Kind gemeint ist. Auch dort schicken die Erzieher die Kinder in der Regel zum Schlafen nach draußen.

Weil ein Paar aus Dänemark diese Praxis auch im USA-Trip beibehalten hat, konnte es eine ungewöhnliche Facette ihres Urlaubslands kennenlernen: Der vor dem Restaurant geparkte Kinderwagen brachte ihm eine kurzfristige Verhaftung wegen Kindesvernachlässigung ein.

Gut zu wissen

Studie: Babys Schlaf bei den Maya und in den USA

Eine Welt – zwei Universen. Zumindest, was die Umstände des Kinderschlafs betrifft. Die Anthropologin Gilda Morelli hat in einer Studie aus dem Jahr 1992 Verhalten und Meinung von 14 guatemaltekischen Müttern, die den Maya angehören, und 18 weißen nordamerikanischen Müttern

der Mittelklasse verglichen. Folgendes hat Morelli herausgefunden:

- Die Mayakinder zwischen 2 und 22 Monaten schliefen allesamt in den Betten ihrer Mütter. Bis zum zweiten oder dritten Lebensjahr wurden sie nach Bedarf gestillt, meist bis kurz vor der Geburt des Geschwisterkindes. Ihre Mütter störte das Stillen nicht, sie wurden gar nicht richtig wach davon.
- Drei der US-Mütter legten ihre Babys bereits von Geburt an in einem eigenen Kinderzimmer zum Schlafen. Keines der 18 Kinder hatte einen festen Platz im Bett der Eltern. Nach drei Monaten schliefen 58 Prozent der Babys in einem eigenen Raum, nach sechs Monaten übernachteten nur noch drei Kinder im elterlichen Schlafzimmer. 17 der 18 Mütter gaben an, dass sie das Stillen als lästig empfänden und sie davon hellwach würden.
- Die Mayaältern ließen ihre Kinder einschlafen, wenn sie müde waren, ein spezielles Einschlafritual gab es nicht. Viele der Kinder gingen in der Regel zur selben Zeit wie die Eltern ins Bett, die anderen nickten im Laufe des Abends auf dem Arm ein, bei irgendwem. Die zehn Stillkinder der an der Studie beteiligten Mütter schliefen beim Trinken an der Brust ein. Nur eines der älteren Mayakinder brauchte eine Puppe im Bett. Dieses Kind war nicht von Geburt an nachts neben der Mutter, sondern lag erst einige Monate in einer Wiege im selben Raum, bevor es mit ins Ehebett durfte.

- Die amerikanischen Eltern sangen zum Einschlafen Wiegelieder, lasen Geschichten, zogen dem Kind spezielle Kleidung an, badeten es oder spielten mit ihm, um ein Einschlafritual zu etablieren.
- Dass Kinder anderswo nicht ganz nah bei den Eltern schlafen durften, schockierte die Maya-Mütter. Als sie erfuhren, dass die nordamerikanischen Babys in einem anderen Raum untergebracht waren, rief eine von ihnen: »Aber es bleibt jemand bei ihnen, nicht?«

Wiegenlieder: Schlaf, Kindlein, schlaf

Es scheint ein tief verankertes Bedürfnis von Eltern aller Kulturen zu sein, ihre Kinder leise singend und wiegend in den Schlaf zu begleiten. Wenn man bedenkt, wie unterschiedlich die Menschen in sämtlichen Disziplinen mit ihren Kindern umgehen, so ist es umso erstaunlicher, dass sich die Melodien der Wiegenlieder häufig ähneln und uns, egal ob sie aus Burkina Faso oder Schottland stammen, irgendwie bekannt vorkommen. Es handelt sich meist um ruhige Weisen, die langsam gesungen, das Baby durch den gleichmäßigen Klang und die vielen Wiederholungen einschläfern. Auf Englisch heißt das Wiegenlied übrigens *lullaby*, ein Begriff, der vom lautmalerischen *to lull* (einlullen) kommt.

Oft werden sogar nur einfache Laute wiederholt, man denke an »La, le, lu, nur der Mann im Mond schaut zu«. Ko-

reanische Wiegenlieder haben oft gar keinen Text, sondern werden nur auf *dja-djang* gesungen. Diese einfachen Weisen für kleine Kinder zu singen, um sie in den Schlaf zu begleiten – das ist bei den Hazara in Afghanistan oft die Aufgabe der Mütter. Die Väter hingegen entertainen ältere Kinder beim Zubettgehen mit Liedern, die gute Texte haben, und begleiten sich teilweise mit Instrumenten. Manchmal wird es noch aufwändiger: In orientalischen Ländern wie dem Libanon oder Armenien sind die Melodien der Schlaflieder kunstvoll verziert.

Manchmal improvisieren Eltern auch, mangels Textsicherheit oder weil sie ihren Kindern individuelle Lieder bieten wollen. Der Ehemann der Autorin dieses Buches etwa singt auf der Melodie des vielleicht weltweit bekanntesten Wiegenlieds von Johannes Brahms die hausgemachte Version:

*»Guten Abend, gute Nacht,
jetzt wird Heia gemacht,
Heia-Heia-Bettzeit,
jetzt ist es so weit!«*

Auch die Inuit singen Freestyle, ihre Lieder bestehen oft nur aus Geräuschen oder kurzen Sätzen. Sie sind oft nur für das spezielle Kind und für den speziellen Abend erfunden.

Meist aber sind die Lieder über viele Generationen hinweg überliefert, sie handeln von Träumen, der Nacht, dem Einschlafen, dem schönen Tag – und sie warnen vor den Widrigkeiten des Lebens oder vor landesspezifischen Gefahren. Ein beliebtes Schlaflied der kenianischen Luo etwa beginnt

mit den Worten »*Rock, rock, rock*«, bevor es befürchtet, dass ein Baby, das schreit, eine Beute für die Hyänen darstellen könnte. Diese sind in Kenia eine tatsächliche Gefahr. In Süditalien gibt es Lieder, die den bösen Wolf thematisieren, der dort tatsächlich immer noch lauert.

Und dann gibt es Völker, die ihre Kinder nicht mit leisen Tönen, sondern mit lauten Gesängen in den Schlaf begleiten. Bei den Pygmäen Zentralafrikas etwa erinnern die in die Länge gezogenen Lieder, die der Vater an der Bettkante zum Besten gibt, an feinste Jodler aus der Alpenwelt. Die übrigen Familienmitglieder wiederholen Vaters Folklore, antworten ihm oder verweben ihre Stimmen mit seiner, bis das Baby vollkommen in einen Klangteppich gehüllt einschläft. Oft bieten afrikanische Familien den Kleinsten einen ganzen Chor an seinem Bettchen. In Papua-Neuguinea und auf den Salomoninseln dürfen dagegen nur Frauen Wiegenlieder singen. Ob es daran liegt, dass die Männer in diesen Gebieten wenig stimmbegabt sind, ist nicht überliefert.

Weil es in der Welt zumindest in Sachen Gute-Nacht-Lied gerecht zugeht, ist bei den Tschakobo im Amazonasgebiet das singende Einschläfern Männersache: Väter, die ihre zukünftige Berufung als Schamanen sehen, erfinden für ihre Kinder Wiegenlieder, in denen es um die Ankunft von Geistern geht. Die Kinder müssten keine Angst vor diesen haben, heißt es darin.

Zum Singen gehört oft auch das Wiegen. Afghanische Babys schaukeln dabei nicht unbedingt in Mamas oder Papas Armen, sie liegen auch manchmal auf den Beinen eines Elternteils, wobei das Köpfchen auf die Füße gebettet ist. Mut-

ter oder Vater wiegt es in dieser Position, bis es schläft. Die Fischer einer Insel im Chinesischen Meer haben indes ein System aus Stöcken erfunden, mit dessen Hilfe die Betten der Kinder auf dieselbe Weise schaukeln wie die Boote auf dem Meer. Guten Abend, gute Nacht, jetzt wird Heia gemacht!