



Unglücklich in Job oder Beziehung- Warum gehe ich nicht

[Speaker 1]

Die Arbeit viel zu belastend, die Partnerschaft macht eigentlich auch unglücklich, das Studium passt auch nicht so richtig. Habt ihr auch Freunde, bei denen ihr denkt, du bist so lange schon so unzufrieden und unglücklich mit dieser einen Sache, warum änderst du nichts? Oder ganz ehrlich, seid ihr diejenigen, die schon lange mit einer bestimmten Situation in eurem Leben unzufrieden seid, aber euch einfach nicht so richtig lösen könnt?

Wir sagen euch, warum es uns manchmal so schwerfällt, Dinge in unserem Leben zu ändern, selbst wenn eigentlich total offensichtlich ist, dass wir darunter leiden. Und wir sprechen über den Schlaf von Babys und die Frage, wie viel Nähe ein frisch

geborenes Baby denn eigentlich beim Schlafen braucht. Also muss es ganz nah an den Eltern dran sein oder ist ein eigenes Bettchen vielleicht die viel bessere Wahl?

Wir blicken wissenschaftlich darauf in diesem Podcast QuarksDaily. Ich bin Ina Blodroch. Hi!

Ich hatte das letztens, da meinten wirklich mehrere Freunde zu mir, ey Ina, es reicht, du beschwerst dich schon so lange über diese eine Sache, da muss ich jetzt echt mal was ändern. Fiel mir total schwer, habe ich jetzt aber gemacht und wer hätte es gedacht, fühlt sich mittlerweile total gut an, hat aber gedauert. Warum ist das so?

Das hat Anastasia Fotoglides aus dem Quark-Team für uns recherchiert. Warum hängen wir so an bestimmten Lebenssituationen, auch wenn sie sich nicht gut anfühlen? Weil es eben innere Mechanismen gibt, die uns davon abhalten, was zu verändern.

Zum Beispiel gibt es da die Verlust-Aversion, den Zahnkass-Effekt und den Status Quo-Bias. Aber neben diesen Mechanismen muss man ja auch erst mal checken und erkennen, dass eben was nicht stimmt. Ja und das wäre ja wirklich der totale Klassiker, oder?

Ich frage mich dann, naja, oder ist es dann doch irgendwie nicht schlimm genug? Natürlich ist es oft schlimm genug. Ich meine, nicht umsonst beschwert man sich über Wochen hinweg über Zustände oder Situationen.

Aber das Ding ist halt, dass sich Unzufriedenheit ja nicht anmeldet. Also die kommt jetzt nicht mit einem Hinweisschild vorbei und sagt, hallo hier bin ich, sondern sie schleicht sich halt ein und dann wird es das neue Normal. Es gibt ja auch diesen klassischen Sonntagsbauch, wenn du an Montagmorgen denkst, da gibt es doch super viele Leute, die sind schon super genervt, bevor die Woche losgeht, schlafen schlechter und aus der Stressforschung wissen wir das ja auch, dass eben so emotionale Belastungen sich häufig auf den Körper quasi transportieren und wir das ja merken, durch eben schlecht schlafen oder Anspannung oder sogar Schmerzen. Ja und vor allem, was du eben gesagt hast, also dieser Sonntagsbauch, das kennen ja glaube ich total viele.

Das Ding ist aber, wenn das jetzt nur einmal so ist oder zweimal, dann ist das ja jetzt noch kein Grund, komplett was zu ändern. Also wie können wir das denn unterscheiden, ab wann es zu viel ist? Ich meine klar ist, ein Hinweis darauf ist die Dauer.

Also kurzfristiger Stress ist ja super normal. Man hat ein neues Projekt in der Arbeit, es schiebt, es gibt eine fordernde Phase in der Beziehung. Kritisch ist das alles erst, wenn es ein Dauerzustand ist.

Also seit wann erzähle ich denn eigentlich mir oder anderen Leuten, dass das jetzt nur eine Phase ist? Und wenn dann eben dann die Antwort ist, Monate über Jahre hinweg beschwere ich mich über dies und das, dann kann man schon mal drüber nachdenken, ist die Situation eigentlich noch so, wie sie für mich passt? Ja oder Freunde fragen, sag mal, wie lange erzähle ich dir das denn schon?

Ja genau, also es hilft auch, sich zum Reflektieren quasi die Meinung von dem anderen einzuholen. Und ein anderer Hinweis kann eben auch sein, welchen Preis zahle ich eigentlich

dafür? Also wenn du jetzt beispielsweise merkst, du fühlst dich dauernd erschöpft und du schläfst schlecht und du bist gereizt und irgendwie kriegst du auch diese schönen Momente gar nicht so richtig mit, dann kann das schon auch ein Zeichen sein, dass diese Situation dich mehr kostet, als sie dir gibt.

Und das ist auch ein Punkt, an dem es sich lohnt, ehrlich nochmal drüber nachzudenken, ob das alles noch passt. Ja, also Körper checken, auch wie lange geht das schon, Kosten-Nutzen-Rechnung machen und das Ding ist, von außen ist das ja wirklich total easy. Also wenn Freundinnen mir das sagen, dann denke ich immer, ja merkst du es nicht, ist doch total offensichtlich, aber bei mir selbst superschwierig.

Ja und genau dieser Perspektivwechsel, der heißt in der Psychologie Self-Distancing. Das heißt, wenn wir eben auf schwierige Situationen schauen, als würden sie jemand anderem passieren, dann sehen wir sie auch oft klarer. Also das ist nicht nur ein Eindruck.

Es gibt Studien, da hat man Menschen gebeten, über einen schlimmen Streit nachzudenken, der sie betrifft. Und einmal so, als würden sie diese Szene wie in so einem Film nur von außen

beobachten. Und die, die diesen kleinen Abstand nehmen konnten, hatten es viel leichter zu erkennen, was das eigentliche Problem eigentlich war, weil sie eben emotional nicht mehr so stark involviert waren.

Also übertragen auf den Alltag hilft es sich sozusagen, die Brille des Freundes aufzusetzen. Also wenn mir meine enge Freundin oder mein enger Freund das alles erzählen würde, was würde ich ihm denn raten? Okay, wer jetzt dreimal innerlich genickt hat, wird jetzt trotzdem wahrscheinlich nicht morgen sofort zum Chef rennen und sagen so, ey ich kündige.

Warum ist das so, dass wir, selbst wenn wir es wissen, trotzdem so schwer ins Handeln kommen? Weil, selbst wenn wir schon klar erkannt haben, dass uns etwas nicht gut tut, das heißt eben noch lange nicht, dass wir automatisch was ändern. Da greifen mehrere psychologische Mechanismen gleichzeitig und die halten uns sehr gut in der aktuellen Lebenssituation fest.

Also ein Beispiel, das ich vorher auch schon erwähnt habe, ist die Verlust-Aversion. Also wir haben Angst bzw. wir vermeiden Verluste, weil die tun uns psychologisch stärker weh, als gleich große Gewinne uns Freude machen.

Also stell dir jetzt mal vor, 100 Euro zu verlieren, fühlt sich schlimmer an, als 100 Euro zu gewinnen sich gut anfühlt. Und im Job kann das heißen, dass wir Angst haben vor Verlust von Einkommen, von Status, von Sicherheit. Und dasselbe ist ja auch in Beziehungen.

Du hast Angst, den Alltag zu verlieren, die Nähe, die gemeinsame Geschichte und all diese möglichen Verluste, die stehen zwar innerlich sehr laut im Raum, also diese Unzufriedenheit, aber die möglichen Gewinne wiederum sind ja noch super abstrakt. Deswegen schiebt uns das in die Richtung, lieber nichts verändern. Ja und auch unkonkret.

Also wir wissen ja gar nicht, wie das Neue dann so ist. Also da kann man ja denken, lieber kein Risiko eingehen, vielleicht wird es ja sogar noch schlimmer, kann ja sein. Ja genau, dazu kommt auch der Sunk-Cost-Effekt, also die versunkenen Kosten.

Je mehr Zeit und Gefühl wir schon investiert haben, desto eher wollen wir die Beziehung auch weiterführen, auch wenn sie schon

längst nicht mehr toll ist. Wir hängen halt an dem, was wir schon reingesteckt haben, statt zu gucken, hey, wie geht es mir eigentlich oder wie kann es mir noch gehen. Ja und wir gewöhnen uns ja auch echt an alles.

Also selbst an das Blöde, an das Belastende. Und hinterfragen das ja irgendwann auch gar nicht mehr. Richtig und den Gedanken unterstützt auch der Status Quo-Bias.

Also wir neigen dazu, den aktuellen Zustand zu bevorzugen, einfach weil es der aktuelle Zustand ist. Ja und was Neues kann ja aufregend und toll sein, es kann aber auch ehrlicherweise total verunsichern und stressen und sich irgendwie so krass ungewohnt anfühlen. Ja klar und wir überschätzen auch oft, wie schlimm es uns nach so einer Trennung gehen wird.

Und aus der Forschung weiß man aber, klar gibt es erstmal einen Einbruch, aber wir erholen uns in der Regel deutlich schneller, als wir vorher angenommen haben. Wenn wir das jetzt alles zusammennehmen, was du gerade so beschrieben hast, dann ist es eigentlich wieder nicht überraschend, dass so viele Menschen so lange in unglücklichen Situationen bleiben. Ja genau und das

ist nicht, weil sie nichts merken, sondern weil eben mehrere Bremsen innerlich gleichzeitig treten.

Ja, jetzt klingen diese ganzen Begriffe, also Verlust-Aversion, Zank-Kost-Effekt, Status-Quo, Bias, das klingt ja alles ganz schön nach so Wirtschaft. Ja, die Effekte kommen auch aus der Richtung, aber Studien zeigen, dass wir sie auch in der Liebe und im Job als Gedankengänge nutzen. Also wir machen diese innere Kosten-Nutzen-Rechnung.

Wir kennen ja auch diese Gedanken, was wir alle schon zusammen erlebt haben und wie viel Zeit und Gefühle da schon drin stecken oder im Job, was habe ich mir erarbeitet und wie lange ich schon in dieser Firma bin und gleichzeitig eben die Sorge, was verliere ich, wenn ich jetzt was ändere oder gehe. Das betrifft ja jeden von uns in irgendwelchen Lebensbereichen. Also es muss ja auch gar nicht immer diese Riesendimension haben.

Ich hatte zum Beispiel Ewigkeiten ein Bett, das war total schrottig und ich habe mich jede Nacht total verlegen, habe das aber irgendwie gar nicht hinterfragt, bis ein Freund mal meinte so, hä, such doch einfach mal nach einem anderen und dann dachte ich so, ach so, ja klar, stimmt, aber ich meine, wenn es um Beziehung

oder Job geht, hat das Ganze natürlich auch eine andere Dimension auch gesellschaftlich gesehen.

Ja, auf jeden Fall. Also es gibt eine große regelmäßige Befragung von Beschäftigten und die schätzt, dass in Deutschland mehrere Millionen Menschen innerlich gekündigt haben, also nur noch den Dienst nach Vorschrift machen und diese Gruppe, die ist halt im Schnitt auch häufiger krank und fehlt mehr Tage im Jahr als Beschäftigte, die jetzt zum Beispiel eine hohe Bindung zu ihrem Job haben. Und auch bei Krankenkassen sieht man die Entwicklung, also psychische Erkrankungen machen zwar nur einen kleinen Teil der Krankmeldungen aus, so etwa fünf Prozent, aber sie verursachen rund zwölf Prozent aller Fehltage und besonders auch diese langen Ausfälle.

Und über die letzten zehn Jahre sind die Fehltage wegen psychischer Erkrankungen um rund 40 Prozent gestiegen. Also, aus Studien weiß man ja auch, dass anhaltende Überforderung und ebenso emotionaler Dauerstress das Risiko für psychische Erkrankungen erhöhen, besonders eben dann, wenn wir keinen guten Weg finden, damit umzugehen. Ja, und wenn Menschen in Beziehungen bleiben, die sie dauerhaft belasten, betrifft das ja auch selten nur die zwei Personen, sondern im Zweifel Kinder oder das gesamte Umfeld.

Natürlich. Also, es hat Folgen für die Kinder, für die ganze Familie, für die Freundeskreise und es zeigt ja auch, wenn viele Menschen über längere Zeit in Situationen feststecken, die sie psychisch stark belasten, dann hat es eben nicht nur Folgen für Unternehmen, sondern auch für Krankenkassen und für unser ganzes Zusammenleben. Wenn ich das jetzt alles mir so anhöre, dann frage ich mich, wie kommen wir da denn raus?

Also, wir haben jetzt gehört, ja, warum das so schwierig ist, aber wie können wir das denn überwinden? Also, ein guter Anfang ist es eben nicht nur abzunicken, sondern wirklich mal auf die eigene Situation anzuwenden und am besten gleich schriftlich, weil wenn wir Dinge aufschreiben, dann sortieren sich unsere Gedanken und wir sehen klarer, was wirklich gerade abgeht. Du kannst dir sozusagen eine kleine Checkliste vornehmen.

Also, was belastet mich in meinem Alltag? Seit wann tut es das? Welchen Preis zahle ich denn dafür?

Eben zum Beispiel mit meiner Gesundheit, meiner Freizeit oder meiner Lebensfreude. Und einfach einen Überblick bekommen über die Gefühle und alles. Ja, eben.

Und dann kommt wieder der Moment für den Perspektivwechsel. Also, hätte mir das jetzt eine Freundin oder ein Freund alles erzählt, was würde ich ihm denn dann raten? Und dann kann ja der nächste Schritt folgen.

Also, die Frage, wie man das halt angehen will. Reicht ein klärendes Gespräch? Ist es vielleicht Zeit für eine Paartherapie?

Oder man schickt einfach mal eine Bewerbung raus, um zu schauen, was das in einem auslöst. Es geht ja nicht darum, von heute auf morgen zu kündigen oder sich zu trennen. Ja, aber einfach mal was Neues ausprobieren und diesen Schritt wagen und zu erkennen, ja, ich bin schon total lange unglücklich.

Es hat aber Gründe, warum ich mich so scheue. Warum es dauert, bis ich mir den Gedanken zugestehe, um zu sagen, ja, ich müsste vielleicht mal was ändern. All das hast du uns erklärt.

Anastasia Fotoglides, vielen Dank dir. Danke dir. Eva aus der Community, die hat uns um zwei Uhr nachts geschrieben und das hat einen Grund.

Da war sie nämlich immer noch oder schon wieder dabei, ihr neugeborenes Baby in den Schlaf zu liegen. Sie hat uns geschrieben, dass ihr Sohn eigentlich ganz gut schläft, wenn er eben auf ihr, also auf ihrer Brust oder auf der Brust vom Vater drauf liegt. Dann schläft der Sohn ganz gut.

Aber sobald sie ihn hochnimmt und versucht, in das eigene Bettchen zu legen, Ende aus, sofort macht er die Augen wieder auf und das Ganze geht von vorne los. Wer ein kleines Baby hat, Kinder hat, der wird dieses Spiel kennen, wo man dann denkt, nein, das kann nicht wahr sein. Das ist so zermürend.

Und vor allem eben auch diese Frage, die mit Sicherheit nicht nur Eva beschäftigt. Was ist denn jetzt der beste Schlaf für das Baby? Also Montessori-Bett auf dem Boden oder ein Beistellbett oder eben auf dem eigenen Körper für die Bindung oder doch

besser striktes Sleep-Training für die Selbstständigkeit oder Co-Sleeping neben den Eltern.

Aber was ist dann mit dem plötzlichen Kindstod? Und ihr merkt schon, das ist ein Rabbit Hole ohne Ende und am Ende auch ohne viel Schlaf für alle. Was ist also am besten wissenschaftlich gesehen?

Katerina Tova aus dem Quark-Team, das ist total kompliziert. Du hast versucht, dich da mal so darzustellen, wie Babys am besten schlafen könnten und sollten und müssen uns am Ende irgendwie nie tun. Ja, das ist wirklich so.

Da kann man schon mal den Überblick verlieren. Aber ich habe mir das jetzt mal sehr genau angeschaut und bei meiner Recherche kam raus, also manche Babys brauchen ganz viel Nähe, andere brauchen weniger. Aber für alle Babys gilt, sie müssen sich emotional gut aufgehoben fühlen und sie müssen dieses Gefühl haben, ich bin nicht alleine.

Gibt es denn aber eigentlich so einen normalen Babyschlaf? Neugeborene, die schlafen 16 bis 20 Stunden am Tag, aber die haben noch nicht diesen festen Tag-Nacht-Rhythmus. Die Schlafphasen sind kurz, also Babys, die wachen häufig auf und die brauchen dann auch oft Unterstützung beim Wiedereinschlafen.

Und am Anfang, da müssen sie auch noch etwa so alle drei Stunden noch trinken. Das heißt, dass Babys nicht so regelmäßig schlafen, ist am Anfang total normal, aber irgendwann wird dann das ja anders. Gibt es da so wissenschaftlich gesehen so einen Zeitpunkt, an dem es besser wird?

Man sagt, dass nach etwa sechs Monaten sich so ein Tag-Nacht-Rhythmus entwickelt. Es heißt aber dann immer noch nicht, dass jedes Kind dann durchschläft. Und es gibt, genau wie bei den Erwachsenen, gibt es gute Schläfer und schlechte Schläfer.

Bei allem ist ja aber die alles entscheidende Frage, wo sollte das Baby denn am besten schlafen? Das ist ja das, was so viele so verunsichert. Also im eigenen Bett daneben oder wo?

Da gibt es klare Empfehlungen von der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin. Und die sagt, in den ersten Monaten sollte das Baby im Elternschlafzimmer schlafen, aber im eigenen Bett. Ganz einfach, weil Eltern dann viel schneller mitbekommen, wenn was nicht stimmt.

Außerdem gleichen sich auch die Körperfunktionen wie Atmung und Herzschlag des Babys dann teilweise an die der Eltern an. Das fand ich ganz interessant. Und das könnte zusammen mit anderen Faktoren vor dem plötzlichen Kindstod schützen.

Den hattest du ja eben auch schon erwähnt. Aber sie sollten wirklich im eigenen Bett schlafen, sagst du? Ja, ganz genau.

Auch da geht es dann wieder um den plötzlichen Kindstod. Wobei man da sagen muss, die Studienlage ist da nicht so ganz eindeutig. Also manche Fachleute sagen, die Daten reichen nicht aus, um das klar zu zeigen, dass das Elternbett wirklich unsicherer ist.

Und es gibt sogar auch die Hypothese, dass Geräusche und Bewegungen der Eltern im Familienbett dann die Babys davor schützen, zu tief zu schlafen, also in diese ganze Tiefschlafphase zu kommen. Und Tiefschlaf, der gilt als Risikofaktor für den plötzlichen Kindstod. Okay, also das ist eben das, was es so schwierig macht, warum Eltern so abwägen müssen, weil es nicht die eine beste Möglichkeit gibt.

Zumindest gibt es die Studienlage im Moment nicht her. Da wird ja immer weiter auch geforscht. Also das müssen die Eltern sich wirklich nochmal überlegen.

Und klar, man kann auch nochmal mit der Hebamme sprechen oder mit dem Kinderarzt oder der Kinderärztin. Und dann kommen ja auch noch ganz praktische Gründe dazu, weil stillende Mütter, die finden das Familienbett einfach auch praktischer. Also da muss man eben nachts nicht aufstehen, wenn man die Brust geben möchte.

Und was auch nochmal interessant ist, das hat man auch in Studien gesehen, bei stillenden Müttern, da gleichen sich auch die Schlafstadien an von Mutter und Kind häufig. Also das heißt, das Baby, das meldet sich dann, wenn die Mutter ohnehin im

Leichtschlaf ist. Und das macht es natürlich dann auch nochmal ein bisschen einfacher für die stillenden Mütter.

Ach so, okay, das heißt, das Baby weiß dann so ein bisschen, das ist jetzt vielleicht eine ganz gute Phase. Ja, das ist wirklich wie so, ja möglicherweise, evolutionär so, wie so eine Art Schonprogramm, damit Mütter eben nicht aus dem Tiefschlaf gerissen werden, wenn das Baby dann nachts trinken möchte. Aber das ist ganz, ganz wichtig.

Also wenn man das Baby ins Familienbett holt, dann gelten spezielle Regeln. Und das heißt dann unter anderem für die Eltern, Alkohol ist tabu und eben auch andere Drogen, wenn das Kind mit im Bett schläft. Die andere Sache ist, die ja viele beschäftigt und die für viele so ein Argument für dieses Co-Sleeping ist, also dass das Baby mit im Bett schläft, ist eben die Bindung.

Das ist ja, was Eltern total beschäftigt. Wie wirkt sich das denn aus? Also kuschelt man dann mehr und ist das Baby dann irgendwie sozial besser aufgestellt, weil es mehr Körperkontakt hat?

Das ist nicht gut, Herr Forst, und das hat auch Gründe, weil dazu müsste man Kindern ja ganz bewusst die Nähe der Eltern entziehen. Und das kann man aus ethischen Gründen natürlich nicht machen, dass man jetzt sagt, also du schläfst jetzt mal nicht mit deinem Kind in einem Zimmer oder hast es eben nicht, nicht nah bei dir. Und das Bindungsverhalten, also diese gute Bindung, die sich Eltern natürlich wünschen, die hängt von ganz, ganz vielen Faktoren ab und nicht nur davon, wo das Baby schläft.

Man kann ja auch überall sonst kuscheln, also dafür braucht man ja jetzt nicht zu jedem Familienbett. Alles, worüber wir jetzt gerade sprechen, setzt ja aber so ein bisschen voraus, dass das Baby auch schläft. Und das ist ja bei den meisten auch das Riesenproblem, dass es das nicht so tut oder dass es ganz lange braucht oder dass es ständig wieder aufwacht.

Oder dass es nur irgendwie auf dem Arm schläft und wenn man das Baby ablegen will, um selber zu schlafen, wird es wieder hellwach. Wie kommt man da denn raus? Ich kenne das auch aus eigener Erfahrung.

Ja und es gibt dafür jetzt kein Patentrezept. Da gibt es Eltern, die fahren nachts mit dem Auto rum, damit das Baby übereinfläkt. Und dann gibt es auch Babys, die schlafen nur, wenn man die ganze Zeit das Händchen hält oder auch wenn im Hintergrund die Waschmaschine läuft.

Also da gibt es sehr interessante Dinge. Bei meinen Kindern war es seltsamerweise der Föhn. Also das war auch so ein Geräusch, was sie total super fanden.

Ist aber auch alles total aufwendig, weil ich schlafe ja zum Beispiel nicht neben dem Föhn ein. Ganz genau. Und es ist eben auch nicht unbedingt erfolgreich, solche Sachen, weil das Baby dann ja oft wieder wach wird, wenn dann, was weiß ich, wenn du mit dem Auto durch die Gegend fährst und in dem Moment, wo du parkst, wird das Baby wach oder wenn die Waschmaschine durch ist.

Also das ist schwierig. Es ist viel, viel sinnvoller, dass man so Abendrituale einführt. Also wirklich so ganz klassische Sachen vorlesen, vorsingen, aber auch da drauf achten, dass man es nicht zu lange macht, weil das Baby sonst denkt, nächste Runde und dann geht es auch mal richtig los.

Und es ist total wichtig, den Tag auch ruhig zu Ende gehen zu lassen. Und das bedeutet eben wenig Reize, kein großes Getobe, das Zimmer einfach abdunkeln schon mal, bevor man reingeht. Damit stimmt man die Babys dann auch schon mal so auf die Anschlafphase ein.

Und dann so dabei bleiben, oder? Ja, also vor allen Dingen dann, wenn die Kinder sehr klein sind, weil, das ist das, was ich eben schon sagte, die Kinder sollten wirklich spüren, ich bin gut aufgehoben, mir kann nichts passieren. Das ist dieses evolutionäre Erbe, was sie in sich tragen.

Und ich habe mir das nochmal für andere Kulturen auch angeschaut, wie in Japan oder auch in afrikanischen Ländern. Da ist es traditionell so, dass Eltern mit ihren Kindern im Bett oder zumindest in einem Raum schlafen. Und da hört das eben her.

Genau, aber das alleine hilft ja auch schon nicht immer für das Einschlafen. Also das dauert dann ja teilweise doch irgendwie ewig. Gibt es nicht noch, ich werde das ganz viele Eltern uns

gerade zuhören und denken, es muss doch noch mehr, die Wissenschaft muss doch noch mehr wissen.

Ja, das ist interessant. Das hat sich ein japanisches Forschungsteam mal angeschaut. Die haben dazu ein Experiment gemacht und da konnte man sehen, dass sich weinende Kinder am schnellsten beruhigten, wenn Eltern sie etwa fünf Minuten lang eng am Körper herumtrugen und auch so ein bisschen schaukeln.

Das macht man schon fast automatisch. Und danach dann aber nochmal fünf Minuten ruhig sitzen bleiben, bevor sie sie ins Bettchen legten. Aber ganz ehrlich, ob das jetzt für alle Kinder funktioniert, da bin ich eher so ein bisschen skeptisch.

Ja, ja. Und mal abgesehen davon, ob man damit jetzt Erfolg hat oder nicht, es wäre ja schon auch schön, wenn das Baby alleine einschlafen würde. Und dafür brauchen Babys einfach Zeit.

Und bis dahin ist es auch völlig normal, dass ein Kind Unterstützung dabei braucht. Da sind sich alle Experten und

Expertinnen einig. Wobei dann ja viele sagen, also jetzt nicht die Experten, sondern die frischen Eltern, die denken dann so, oh Gott, oh Gott, wenn ich das jetzt nicht anfangen, dann lernt das Kind ja vielleicht nie alleine einzuschlafen.

Ja, das kenne ich auch, aber das ist wissenschaftlich nicht belegt. Also wenn Babys es verstanden haben, dass es normal ist, nachts aufzuwachen, dann klappt es auch irgendwann mit dem Einschlafen. Jeder, der sich mit dem Babyschlaf irgendwie mal befasst hat, der kennt bestimmt auch dieses Buch.

Jedes Kind kann schlafen lernen. Das ist so grob zusammengefasst die ganz harte Tour. Absolut, absolut.

Ja, das war ein richtiger Bestseller und dem lag eben ein Training zugrunde. Das hat der US-amerikanische Kinderarzt Richard Furber entwickelt. Allerdings war das als Notfallprogramm für Schreibabys gedacht.

Das ist ja auch nochmal eine ganz andere Nummer, also jetzt nicht für den normalen Alltag. Und die Idee dahinter ist, dass das

Baby schlafen lernt, wenn Eltern eben nicht sofort reagieren, wenn das Baby weint. Aber ist das auch wissenschaftlich bestätigt oder ist das einfach so eine Theorie gewesen?

Die Forschung ist umstritten. Eine amerikanische Studie, die fand zum Beispiel erhöhte Stresswerte bei Babys und diese Werte waren dann auch noch hoch, wenn die irgendwann aufhörten zu weinen oder aufgehört hatten zu weinen. Und deswegen sagen auch Kritiker, die Kinder lernen nicht allein zu schlafen, sondern was sie lernen mit dieser Methode ist, ich bin alleine, es kommt halt niemand.

Ja, auch keine schöne Vorstellung. Ganz genau. Und es gibt noch eine andere Studie mit rund 2000 Familien, von denen hat zwei Drittel das Schlaftraining erfolgreich angewandt und diese Studie hat dann gar keine Auffälligkeiten mehr gefunden zwischen Kindern mit und ohne Schlaftraining.

Wobei man sagen muss, da fehlen gute Langzeitdaten, also grundsätzlich für diese Methode. Und was auch noch wichtig ist, wenn man das macht, also wenn man das macht, dann sollte das Kind mindestens sechs Monate alt sein. Aber man muss eben auch sehen, bevor Eltern total übernächtigt sind und überhaupt

gar nicht mehr weiter können, da kann das wirklich auch eine Option sein.

Ja, ist ja auch nochmal gut, das zu sagen, weil beim Thema Babyschlaf ist ja wirklich so viel Druck irgendwie dabei und da ist der innerliche Druck, endlich mal wieder selber schlafen zu wollen. Irgendwann bist du ja so durch, da weißt du gar nicht, was du tun sollst. Und dann gibt es halt überall Tipps und jeder sagt was dazu.

Und auf Social Media gibt es jede Menge fragwürdige Ratschläge dazu, wie Babys angeblich schlafen sollten. Ich habe dazu eine Studie gefunden, die sagt, das fand ich interessant, dass Freundinnen und Freunde, Familie und auch Social Media oder eben auch andere Eltern, dass die großen Einfluss auf die Mütter, insbesondere auf die Mütter haben. Und dann kommt noch dazu, dass im Netz eben auch viel Unsinn verbreitet wird.

Davor waren auch Fachleute immer wieder, etwa auch über zweifelhafte Schlaf-Trainings. Und dann gibt es auch noch diese ideologische Dimension. Also wie sollen gute Eltern oder wie haben gute Eltern zu sein?

Und Babyschlaf, der wird ja ganz häufig im Zusammenhang mit Erziehungsstilen diskutiert. Und dann geht es ganz oft um die Frage, müssen sich Kinder an den Alltag der Erwachsenen anpassen oder Erwachsene an die Bedürfnisse des Kindes? Also das ist ein Riesenthema.

Ja, Wahnsinn, aber das ist ja wirklich, das zeigt ja auch, wie überfrachtet das alles ist. Also man setzt ja alles an diesen Schlaf und in den ersten Wochen ist das ja eigentlich alles einfach noch chaotisch. Das ist leider so.

Absolut. Aber trotzdem ist es nicht leicht für Eltern, sich davon zu lösen. Und dabei geht es eigentlich ja darum, dass jede Familie erstmal ihren eigenen Weg finden muss.

Also es ist ja auch wirklich individuell. Und dazu gehört dann zum Beispiel, dass man sich die Babyarbeit in Führungsstrichen, dass man sich die gerecht aufteilt, also dass man sich zum Beispiel nachts abwechselt. Auch wenn die Mutter stillt.

Ja, auch wenn die Mutter stillt. Also ich kann ja stillen und trotzdem kann ja mein Partner oder meine Partnerin dann den Rest übernehmen. Also kann sich dann eben darum kümmern, dass das Baby wieder einschläft.

Und was man auch nicht vergessen sollte, es gibt wirklich ganz gute Unterstützung. Also man kann den Kinderarzt fragen, man kann Hebammen fragen. Es gibt auch spezielle Schlafberatungen und das kann auch guttun.

Einfach, weil man dann spürt, wir sind hier nicht alleine mit dem Problem. Wissenschaftlich betrachtet gibt es also nicht diese eine Antwort darauf, wie der beste, gesündeste Babyschlaf aussieht. Das ist einfach total individuell.

Jedes Baby ist anders. Jede Familie ist anders. Und wie das zusammen funktioniert, da müssen alle irgendwie erstmal reinkommen.

Der Weg ist echt nicht so leicht und das ist total anstrengend. Aber irgendwann wird das. Und ideologisch betrachtet sollte man es sowieso schon mal gar nicht.

Wissenschaftlich gesehen ist es eben, lasst euch Zeit damit und das wird schon irgendwie. Christiane Tober aus dem Quox-Team, danke dir. Bitteschön.

Und das war Quox Daily mit mir, Ina Plodroch. Schön, dass ihr dabei wart. Schön, dass ihr zugehört habt.

Schönen Grüße auch an Katrin aus der Quox-Community. Du hast uns geschrieben und ich freue mich, wenn noch andere von euch sich bei uns melden. Ihr wisst ja, Kontaktdaten wie immer in unseren Shownotes.

[Speaker 2]

Quox Daily, gemacht vom WDR.



@WISSENSCH
AFTANALYSIS