

Co-Sleeping - Mit der Katze im Bett

Viele Katzenbesitzer nehmen bereitwillig einiges in Kauf, um abends mit ihrer Fellnase an der Seite einschlafen und morgens mit ihr aufwachen zu können. Wir erklären die Vor- und Nachteile des Co-Sleepings und wie es am besten im gemeinsamen Bett klappt.

Katzenexperten sind sich einig: So lange keine allergischen oder asthmatischen Krankheiten beim Halter bestehen, kann die Katze mit ins Bett. Bedenken zu Schlafqualität oder Gesundheit haben Katzenprofis keine – im Gegenteil. So zum Beispiel Naomi Giewald, Tierpsychologin ATN und Tierheilpraktikerin BTS aus St. Gallen. «Beim Co-Sleeping wird Oxytocin, das sogenannte «Kuschelhormon» ausgeschüttet.» Als Halterin von sechs norwegischen Waldkatern kennt sie die zahlreichen positiven Auswirkungen dieses Hormons. «Es stärkt das Vertrauen, fördert soziale Bindungen, sorgt für eine tiefe Verbundenheit zum Partner und reduziert Stress, Angst sowie Aggressionen. Zudem macht es emphatischer.» Kein Wunder also, dass die Katze im Bett uns das Einschlafen erleichtert.

Katzen fördern das Einschlafen...

Sich in den Schlaf schnurren zu lassen hält uns gleichzeitig gesund, weiss die Katzentherapeutin. «Vor dem Einschlafen die Katze zu streicheln, senkt den Blutdruck, reduziert negative Emotionen und Gedanken.» Dies wiederum wirkt sich positiv auf die Herzgesundheit aus und stärkt die Abwehrkräfte. «Ausserdem wirken das Schnurren und die Nähe entspannend auf unser Nervensystem.» In der Tat haben Frequenz, Klang und Vibration der Schnurrgeräusche eine enorme Wirkung, von der Katze und Mensch profitieren. Laut Studien wirken die sanften Vibrationen des Katzenschnurrens heilend auf Knochen, Gelenke und Muskeln, senken den Blutdruck und somit das Herzinfarkt-Risiko um bis zu 30 Prozent.

Des Weiteren schlafen Menschen offenbar besser, wenn ihr Haustier neben ihnen schlummert. Dies fanden zumindest US-Forscher der Mayo-Schlafklinik in Arizona/USA heraus. Für ihre Studie befragten die Schlafforscher 74 Probanden mit Haustieren, von denen sich mehr als die Hälfte mit Hund oder Katze das Bett teilte. Etwa 30 Probanden gaben an, durch das Haustier im Bett leichter einschlafen zu können. Insbesondere Singles scheinen mit einem Tier an ihrer Seite besser und tiefer zu schlafen. In einem Punkt waren sich alle Probanden einig: Ob Hund oder Katze, das Haustier im Bett gibt ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit. Das meinten selbst die 20 Prozent der Teilnehmer, die ihr Haustier als störend im Bett empfanden.

...vermindern jedoch die Schlafqualität.

Tatsächlich tobt so manche Katze in der Nacht herum oder beisst ihren Menschen in Zehen und Finger. Die meisten Schlafforscher halten deshalb nichts vom Co-Sleeping. So fand eine schwedische Studien heraus, dass Katzenhalter mit ihrer Samtpfote im Bett im Vergleich zu anderen Menschen weniger Schlaf bekommen. Als Grund hierfür sahen die Wissenschaftler den unterschiedlichen Tages-Nacht-Rhythmus der Tiere, der sich in der Regel nicht in Einklang mit dem menschlichen Rhythmus bringen lässt. Katzen sind bekanntlich in der Morgen- und Abenddämmerung besonders aktiv. Laut Giewald sind die Samtpfoten dann anderweitig beschäftigt. «Die Katze schläft nie durch. Sie hat einen anderen Biorhythmus als wir und geht dann gerne auf Kontrolltour oder frisst etwas, wenn wir schlafen wollen. Danach kommt sie aber wieder ins Bett.» Leichtschläfer werden davon oft wach. Hat die Katze nachts freien Zugang nach draussen, könne die nächtliche Ruhestörung zusätzlich unangenehm ausfallen, meint die Katzenexpertin. «Die Katze kann eine Maus mit ins Bett bringen oder sich bei Regenwetter zum Trocknen an den Hals kuscheln.» Auch können Katzen trotz aller Reinlichkeit Kotreste, andere Verschmutzungen oder Parasiten wie Zecken, Flöhe oder Milben ins

Bett tragen. Die Tierheilpraktikerin hat selbst regelmässig Schnecken und allerhand «Gestüpp» im Bett. Gesundheitliche Bedenken hat Giewald dennoch keine. «Durch eine saubere Betthygiene und gute Parasiten-Prävention bei der Katze können diese Probleme massiv eingegrenzt werden.»

Viele Katzen profitieren vom Co-Sleeping...

Über das Co-Sleeping mit ihrem Menschen werden sich besonders die Katzen freuen, für die dies besonders förderlich ist, meint Giewald. «Älteren oder kranken Katzen gibt das gemeinsame <im Bett sein> Sicherheit. Sie werden wahrgenommen mit ihren Bedürfnissen nach Wärme, Befindlichkeit und Ruhe.» Die Katzenexpertin kennt es aus eigener Erfahrung. Katersenior Jari wacht manchmal verwirrt auf und schreit. «Wenn ich dann beruhigend zur Stelle bin, ist die Welt schnell wieder in Ordnung.» Auch ängstlichen Katzen gebe das Kuscheln im gemeinsamen Bett Sicherheit. «Solche Katzen sind oft ungenügend sozialisiert und brauchen viel Zuwendung für den Vertrauensaufbau. Das gemeinsame im Bett liegen bestärkt das <Wir-Gefühl> und wirkt stresslindernd.» Grundsätzlich offen stehen sollte der Weg ins gemeinsame Bett laut Giewald kleinen Katzen. «Sie sind daran gewohnt, die Wärme mit der Mutter oder den Tanten zu teilen. Das gibt Sicherheit.» Daher kuschelten kleine Katzen oft und sehr gerne nah am Menschen.

Aus ihrer Praxis kennt die Verhaltenstherapeutin zudem zahlreiche Katzen in Wohnungshaltung, die tagsüber allein gelassen werden, daher unterbeschäftigt sind und Langeweile haben. «Solche Katzen haben oft ein höheres Bedürfnis nach nächtlichem Kuscheln mit ihren Besitzern, selbst wenn es Katzenpartner zum Spielen gibt und die Katzenzweisamkeit harmonisch ist.» Das Schlafzimmer mit Bett sei für diese Katzen sehr attraktiv und könne nachts als gemeinsame Kuschel- und Ruhezone genutzt werden. Gerade reinen Wohnungskatzen sollte das Schlafzimmer laut Giewald generell nicht verwehrt werden. «Es bietet auch zusätzlichen Raum für Abenteuer, Erkundungstouren und Spiele, welche eine Wohnungskatze nur in den eigenen vier Wänden erlebt. So bietet das Schlafzimmer auch in diesem <kleinen Revier Wohnung>, eine zusätzliche Möglichkeit, kätzische Grundbedürfnisse ausleben zu können und sollte keine Tabuzone sein.»

...manche müssen aber draussen bleiben.

Bei Freigängern sieht Giewald es gerechtfertigt, das Bett eventuell zur Katzensperrzone zu erklären. «Wer sehr empfindlich auf Schmutz reagiert oder sich trotz aller Vorsorge vor Zecken fürchtet, kann das Schlafgemach zur Tabuzone erklären.» In diesem Fall rät sie dazu, das Schlafzimmer von Anbeginn unzugänglich für die Katze zu machen. Ausnahmen gibt es bei den Stubentigern nämlich keine. «Wenn die Katze einmal ins Bett darf, nimmt sie dies als Grundrecht an und wird einen Rückzieher nicht verstehen.» Entweder sie dürfen ins Bett oder eben nicht. «Wenn man einer Katze von Beginn an vermittelt, dass sie nicht mit im Bett schlafen darf, so akzeptiert sie das in aller Regel.» Auch die Regel tagsüber das Schlafzimmer inklusive Bett mitzubewohnen, nachts jedoch nicht, erachtet Giewald als leicht umsetzbar, solange es von Anbeginn so praktiziert wird.

Oft muss eine Katze aus dem Bett weichen, sobald ein Baby oder ein vorher nicht dagewesener Partner hinzukommt. Laut der Katzenexpertin wird damit der Grundstein für zahlreiche Probleme gelegt. «Das plötzliche Verbot kann zu Unmut bei der Katze führen, das Baby oder der neue Partner wird als Rivale angesehen.» Verhaltensprobleme wie Unsauberkeit, Gereiztheit oder Aggressivität können die Folge sein. Für eine gute Lösung hält Giewald ein zusätzliches Babybett ins Zimmer zu stellen. «Die Katze sollte auf jeden Fall einbezogen werden als vollwertiges Mitglied in der Schlafkultur der Familie.» Ein neuer Partner hingegen stelle oft ein weitaus grösseres Problem dar. Aus ihrer Praxis kennt Giewald Katzen, die den neuen Partner nicht akzeptierten. «Die Katzen waren es gewohnt, mit ihrer Katzenmama im Bett zu schlafen und auch sonst alles zu teilen. Der neue

Partner, selbst wenn er nur zeitweise mit in diesem Bett schläft, kann zu Unsicherheit und Verstimmung führen.» Oft würde der Partner dann sogar angefaucht.

Einer Katze beizubringen, dass sie nachts nicht mehr ins Schlafzimmer darf, ist Giewalds Erfahrung nach sehr nervenaufreibend. «Die Katze wird an der Tür kratzen und miauen. Eine solche allabendliche oder nächtliche Aktion, kann viel Frust auf beiden Seiten bedeuten. Hier muss man den längeren Atem haben und darf unter keinen Umständen nachgeben.» Es könnten Wochen vergehen, bis die Katze nicht mehr ins Schlafzimmer wolle. Giewald plädiert deshalb dazu, grundsätzlich alle Neuzugänge, sowohl Tiere als auch Menschen, ordentlich zu vergesellschaften, damit sie in der Katzengruppe akzeptiert werden. «Dann ist das mit dem Bett teilen auch kein Problem.»

Tipps für die gemeinsame Nachtruhe

Um die Nacht mit Katze geniessen zu können, rät die Katzenexpertin zur Vorbereitung und kleinen Ritualen. «Man sollte mit der Katze ausgiebig zu spielen, bevor man selbst ins Bett geht.» Bewegungsaktive Spiele eignen sich hierfür besonders gut. Für nächtliche «Snackpartys» kommen kleine Schachteln oder Verstecke in Frage, welche mit Leckerli bestückt sind. «Hierbei muss die Katze das Futter erarbeiten und ist beschäftigt. Auch ein automatischer Fressnapf, welcher in der Nacht etwas Futter spendet, ist dienlich. So ist sie morgens nicht so ausgehungert.» Normalerweise würde eine Katze viele kleine mausgrosse Happen fressen, tags und nachts. Dennoch wird die Katzen nachts auf Erkundungstour gehen, räumt Giewald ein. Die Katzenexpertin weiss, wovon sie spricht. Ihre halbjährigen norwegischen Waldkater Jordyr und Kjell machen nachts gerne mal Party im Schlafzimmer. «Quietschende Fellmäuse werden durch die Gegend geschleudert oder Federwedel aufs Bett getragen.» Alles in der Absicht, die schlafende Katzenhalterin aufzuwecken, um mit ihr zu spielen. «Was sie natürlich nicht tut», versichert Giewald.

Auch ausserhalb des Schlafzimmers sollte die Katze Schlafplätze haben. «Am besten mehrere. Das können Kuschelbetten, Hängematten, erhöhte Liegeplätze, ein Iglu oder eine Kartonschachtel sein. Katzenschlafplätze sollten an warmen Plätzen und frei von Zugluft sein.» So kann die Katze nach ihrem nächtlichen Streifzug auch woanders weiterschummern. Das morgendliche Aufstehen nicht mit dem unmittelbaren Füttern zu verknüpfen, ist ebenfalls ratsam. Sich die Zeit im Badezimmer nehmen, um dann in Ruhe das Katzenfrühstück bereit zu stellen bringt Ruhe bei miauenden, drängelnden Katzen. Die kleine Wartepause und die anschliessenden spezifischen Geräusche der Zubereitung des Katzenfrühstücks, können so mit einer positiven Erwartungshaltung verknüpft werden. «So erreichen wir bei einer Katze, dass sie nicht schon in den Morgenstunden vor der Tür sitzt und miaut, um ihrem Menschen im Bett verstehen zu geben: <Ich habe Hunger, jetzt ist Zeit für Frühstück.>»

(BOX)

Tipps für Co-Sleeping mit der Katze

Wer nicht auf seine Samtpfote im Bett verzichten möchte, sollte Folgendes beachten:

Parasiten: Checken Sie Ihre Katze regelmässig auf Parasiten wie Zecken, Flöhe und Würmer und geben Sie ihr entsprechende Prophylaktika.

Bettwäsche: Indem Sie Ihre Katze regelmässig gründlich bürsten, minimieren Sie Haare im Bett. Schmutzige Pfoten sollten Sie reinigen und die Bettwäsche öfters wechseln. Eine Tagesdecke kann als Schmutzbarriere dienen.

Türe: Katzen haben einen anderen Schlafrhythmus als wir Menschen. Zudem bewegen sie sich gerne – vor allem nachts. Um nicht ständig aus dem Schlaf gerissen zu werden, sollte Ihr Stubentiger jederzeit das Schlafzimmer verlassen können.

Matratze: Wählen Sie ein grosse Matratze, die ausreichend Platz für Katze und Mensch bietet. Schlafen Sie zu zweit im Bett, können Sie Ihrer Katze auf gleicher Höhe eine separate Liegefläche einrichten.

Gesicht: Ihre Samtpfote sollte nachts nicht Ihr Gesicht oder Ihre offenen Wunden lecken. So können Bakterien oder andere Krankheitserreger übertragen werden.

(BOX)

Was Asgar av Skogskobold vom Co-Sleeping hält

«Im Bett sind die Gerüche der Gruppe. Hier bekomme ich ein Update, wer, wo und wann hier war. Es ist ein Ort der Ruhe. Ich kann mich putzen und auf weichem Untergrund schlafen oder dösen. Es ist ausserdem immer warm, trocken und etwas erhöht – so habe ich den Überblick», würde Asgar av Skogskobold, der norwegische Waldkater Giewalds sein Gründe fürs Co-Sleeping aufzählen. Für ihn ist das Bett ein Treffpunkt für Katzen und sein menschliches Personal. «Der Gruppengeruch ist sehr wichtig. Alles sollte nämlich ähnlich riechen, das gibt Sicherheit und nährt das Zusammengehörigkeitsgefühl», meint der Kater und rät allen Zweibeinern: «Zieht etwas Langärmliges im Bett an! Wenn ich kuscheln möchte und anfangen zu treten, jammert ihr sonst über meine Krallen.»

Bildunterschriften:

Katzenexpertin Naomi Giewald empfiehlt eine Katzenlounge im Schlafzimmer. So kann die Katze nachts und ohne zu stören ihren Schlafplatz wechseln.

Menschen mit leichtem Schlaf oder einer nachts besonders aktiven respektiven lauten Katze, können durch das Co-Sleeping an Schlafqualität einbüßen.

Asthmatiker und Allergiker sollten auf die Katze im Bett generell verzichten.