

## **„Wenn das Schlafen zum Problem wird“**

**Ein Impuls zum Thema Schlaf von Lucia Dietze, Leitung Kita**

### **Löwenherz**

Liebe Familien, liebe Bezugspersonen der Kinder,

Babys und Kleinkinder sind emotionale Wesen, welche nicht rational denken. Sie sind hilflos, verletzlich und abhängig von ihrer Umwelt. Babys und Kleinkinder reagieren unmittelbar auf ihre biologischen Bedürfnisse, wie Hunger, eine volle Windel, aber auch der Wunsch nach Liebe, Nähe und Geborgenheit.

Der einfühlsamste und liebevollste Ansatz ist, prompt auf die Bedürfnisse zu reagieren.

Nun hat Ihr Kind vielleicht Schwierigkeiten beim Einschlafen oder wacht nachts 5-, 10- oder sogar 15-mal auf? Eine der gängigsten Methoden hat sich in der Zeit des zweiten Weltkrieges manifestiert – das Kind schreien lassen, bis es wieder einschläft.

### **Was passiert, wenn ich mein Kind schreien lasse?**

Das Baby oder Kleinkind versteht nicht, warum seine Schreie nach Hilfe ignoriert werden. Das Vertrauen in seine Eltern geht verloren, der Blutdruck steigt, die Muskeln sind angespannt und Stresshormone werden ausgeschüttet. Und dann schläft das Baby plötzlich ein. Das liegt aber nicht daran, dass sie den Sinn verstanden haben. Die Babys haben ein Trauma erlebt, welches ihren Körper aufs äußerste erschöpft hat.

Wenn das Bedürfnis nach Trost, Liebe und Sicherheit ohne emotionale Reaktion und Beruhigung bleibt, kann dies langfristig das Leben des Kindes beeinflussen.

Studien zeigen, dass das System des Kindes mit Überregung reagiert. Folgen sind physische und psychische Störungen wie z.B. Asthma, Herzkrankheiten, Panikattacken, Kopfschmerzen, Erschöpfung u.v.m.. Die Stresshormone verhindern außerdem, dass sich die Synapsen im Gehirn verknüpfen, welches die gesamte Entwicklung des Kindes beschränken kann.

## Wie unterstütze ich mein Kind darin erholsamen Schlaf zu erlangen?

1. **Achten Sie darauf, dass Ihr Kind sicher liegt.** Babys sollten vorrangig in Rückenlage schlafen, da Studien ergeben haben, dass Kinder in Bauchlage häufiger einen plötzlichen Kindstod erleiden. Weiche Unterlagen wie ein Schafsfell, Kissen, Sofa oder Wasserbetten sollten vermieden werden. Ebenso Tücher, Kuscheltiere o.ä. woran ein Baby ersticken könnte. Unabhängig davon, in welchem Bett Ihr Kind schläft, sollte darauf geachtet werden, dass es nicht herausfallen kann.
2. Beobachten Sie Ihr Kind. Wie ist die Einschlafsituation? Ist Ihr Kind entspannt und müde? Ist es munter oder schon über den müden Punkt hinweg? Eventuell muss die Schlafenszeit nach vorn oder nach hinten verschoben werden. Es kann auch sein, dass Ihr Kind das Nachmittagsschläfchen nicht mehr benötigt, dafür aber eine Stunde früher für den Nachtschlaf fertig gemacht werden kann. Wacht ihr Kind nachts hungrig auf? Läuft die Windel aus? Passen Sie die Mahlzeiten tagsüber an. Achten Sie verstärkt darauf, dass Ihr Kind ausreichend isst und trinkt und das nicht nachts nachholen muss. **Nehmen Sie sich Zeit für die Beobachtung, Sie kennen Ihr Kind am besten und können es einschätzen.** Sie müssen sich nicht starr an die Regeln oder Struktur halten, probieren Sie aus, was am besten für Ihr Kind passt. Dafür ist die Beobachtungszeit da.
3. **Schaffen Sie eine Struktur und Rituale zum „cool down“.** Nach der Beobachtungszeit, kennen Sie nun das Bedürfnis Ihres Kindes und können die Struktur und Rituale anpassen. Eine mögliche Struktur wäre: 17:30 Uhr Abendbrot und im Anschluss Zeit für die Abendhygiene. Gemeinsam mit Ihrem Kind gehen Sie in das Spielzimmer und spielen etwas oder lesen ein Buch vor. Diese Zeit ist wichtig, um das Nähe-Bedürfnis Ihres Kindes zu erfüllen und mögliche Stresssituationen des Tages (z.B. ein Streit mit einem Freund, oder ähnliches) gemeinsam aufzuarbeiten. Diese Zeit ist nur für Sie und Ihr Kind.
4. Bringen Sie Ihr Kind/Baby in das Bett (Familienbett, Gitterbettchen, oder ähnliches). **Wenn Ihr Kind Schwierigkeiten mit dem Einschlafen hat, unterstützen Sie es.** Sie können Ihr Kind fragen, ob es noch kuscheln oder

gestreichelt werden möchte, Händchen gehalten oder einfach Ihre Anwesenheit braucht. Nehmen Sie sich die Zeit. Das Einschlafen ist für Babys und Kleinkinder eine „Risikosituation“. Es muss sich fallen lassen und vertrauen, dass Sie sämtliche Gefahren beseitigen (evolutionsbedingte Strategie). Erst wenn Ihr Kind sich sicher fühlt, kann es ruhig und entspannt in den Schlaf finden. Dasselbe gilt für das Aufwachen in der Nacht. Wie bereits erwähnt, können grundlegende Bedürfnisse (volle Windel, Hunger...) der Grund sein. Es kann aber auch sein, dass Ihr Kind die Sicherheit braucht – meine Bezugspersonen sind da, ich habe Schutz. Wenn Ihr Kind merkt, Sie reagieren und können ihm/ihr die Sicherheit geben, wird der Schlaf tiefer und die Schlafphasen mit der Zeit länger werden.

Doch trotzdem ist auch diese Zeit anstrengend. Wenn Ihr Kind im eigenen Bett schläft, und Sie haben tagsüber keine Kraft mehr, um Ihre Aufgaben zu erledigen oder sich mit Ihrem Kind beschäftigen, holen Sie Ihr Kind in Ihr Bett oder legen Sie sich in seins. Sie werden merken, dass es Ihnen und Ihrem Kind schlaftechnisch besser geht.

**Und ich kann Ihnen versichern, das ist nicht für immer. Wenn Ihr Kind älter ist, können Sie es Ihrem Kind erklären oder Kompromisse eingehen (dienstags schläfst du bei uns, die anderen Tage in deinem Bett, weil...) und irgendwann, möchte es auch die Freiheit und die Distanz in seinem eigenen Bett schlafen.**

Viel Erfolg und einen erholsamen Schlaf wünscht Ihnen

Die Kita Löwenherz 😊

Quellenverzeichnis:

- „Schlafen statt Schreien – Das liebevolle Einschlafbuch“ von Elizabeth Pantley, Trias Verlag



- „Sweet Dreams“ von Dr. Paul M. Fleiss und Frederick Hodges, Lowel House, 2000
- „Die neue Elternschule“ von Margot Sauerland, Dorling Kindersley, 2007