

- [Über fratz](#)
- [Inhalt](#)
- [Auslagestellen](#)
- [Mediadaten](#)
- [Kontakt](#)

[Gewinnspiele](#)

Wir verlosen wieder jede Menge Tickets und Gutscheine. Jetzt mitmachen und gewinnen!

[Jetzt teilnehmen](#)

fratz ist Mitglied bei:



•



•

Start > Dezember/Januar 2012 > Richtig schlafen

Richtig schlafen



Schlafe selig und süß

Ein selig schlafender Säugling ist ein wunderbarer Anblick des Friedens und der Ruhe. Doch der Weg dahin ist für nicht wenige Familien nervenaufreibend und zermürbend: Viele Babys und Kleinkinder tun sich schwer einzuschlafen bzw. wachen nachts immer wieder auf. Aber wie viel Schlaf braucht ein Kind überhaupt, und wie kann man Schlafprobleme in den Griff bekommen? fratz nennt Zahlen und Fakten und lässt Expertinnen aus der Region zu Wort kommen.

Das ideale Baby legt man zur Schlafenszeit in sein Bettchen, wo es sich nach einem liebevollen Gutenachtritual noch ein bisschen mit sich selbst beschäftigt und dann bald friedlich alleine einschläft. Es wacht höchstens einmal in der Nacht auf und schläft nach dem Trinken problemlos in seinem Zimmer weiter. – So weit die Theorie.

Kuriose Einschlafhilfen

In der Praxis schlafen viele Babys allenfalls an der Brust oder auf dem Arm ein und protestieren lauthals, wenn man versucht, sie ins Bettchen zu legen. Verzweifelte Eltern versuchen mit oft kuriosen Methoden, ihr Kind in den Schlaf zu begleiten: fahren stundenlang mit dem Auto um den Block oder sorgen mit Staubsauger, Waschmaschine oder Radorauschen für die gewünschte Geräuschkulisse. Am Ende sind sie oft erschöpfter als ihr Nachwuchs.

Schlafbedarf individuell verschieden

Wie viel Schlaf ein Baby braucht, ist individuell ganz verschieden. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung nennt einen durchschnittlichen Schlafbedarf von 15 bis 16 Stunden in den ersten drei Lebensmonaten – aber manche Kinder schlafen nur 10 bis 12 Stunden täglich, andere 20 Stunden. Ein zwei Jahre altes Kind braucht im Schnitt 12 bis 13 Stunden Schlaf, ein Kindergartenkind ca. 11 Stunden. Aber wie bei Erwachsenen auch gibt es Viel- und Wenig-Schläfer. Das ist Veranlagung und nicht zu beeinflussen. Nicht nur die Schlafdauer, auch die Art des Schlafs ist bei Babys anders als bei älteren Kindern und Erwachsenen. Bei Säuglingen ist der Anteil des leichten Schlafs (REM-Phasen) größer – aus gutem Grund: So können sie auch nachts ihre elementaren Bedürfnisse wie Hunger oder Kälte wahrnehmen. Auch nächtliches Aufwachen ist lebensnotwendig: Bis zu einem halben Jahr braucht ein Baby auch nachts Nahrungszufuhr. Auch die Verteilung des Schlafens über 24 Stunden verändert sich: In den ersten Lebenswochen muss sich das Baby erst langsam auf den Tag-Nacht-Wechsel einstellen, dann wird das Schlafverhalten allmählich regelmäßiger, und der Schwerpunkt des Schlafens verlagert sich auf die Nacht, ergänzt um Schlafphasen am Tag. Das geschieht individuell verschieden. Im zweiten Lebensjahr machen viele Kinder noch zwei Schläfchen am Tag, aber es gibt auch Kinder, die mit 18 Monaten nur noch einmal Mittagsschlaf halten und mit 24 Monaten gar nicht mehr. Oft entstehen Einschlafprobleme, weil die Bettzeiten des Kindes sich nicht mit seinem Schlafbedarf decken: Wenn das Kind gar nicht müde ist, kann es auch nicht einschlafen. Experten empfehlen dann, ein Schlafprotokoll zu führen, z.B. auch der Schweizer Kinderarzt Remo H. Largo, der in seinem bekannten Standardwerk „Babyjahre“ dem Schlafverhalten ein großes Kapitel widmet: Über zwei bis drei Wochen werden alle Schlafzeiten notiert; anschließend kann man die Bettzeiten am wirklichen Schlafbedarf ausrichten und z.B. – schrittweise über mehrere Wochen – den Mittagsschlaf kürzen oder das Kind später ins Bett bringen. Tagschlaf und Nachtschlaf sind dabei gekoppelt. So sehr Eltern die Mittagsschlaf-Zeit ihres Kindes schätzen mögen – endlich Zeit für eigene Bedürfnisse oder das große Geschwister –, muss ihnen doch klar sein, dass diese Schlafzeit in der Nacht abzuziehen ist: Ein Kleinkind, das bis 17 Uhr Mittagsschlaf macht, wird nicht um 20 Uhr wieder im Bett liegen. Aber auch wenn ein Baby nachts durchschläft (Durchschlafen wird definiert als sechs bis acht Stunden Schlaf am Stück), ist das nicht gleichbedeutend mit einem Durchschlafen der Eltern, wenn das Baby z.B. von 19 bis 3 Uhr schläft.

Angst vor Entspannung

Wenn ein Säugling nicht in den Schlaf findet und stattdessen der Tag in langen Schreiphasen endet, sprechen Experten von einer Regulationsstörung. Charlotte Weidenhammer betreut die SchreiBabyAmbulanz der Stadt Darmstadt und des Vereins Menschenkinder und nennt einen möglichen Hintergrund: „Dahinter steckt oft ein Entspannungsproblem. Das Kind hat Angst, sich fallen zu lassen; es fürchtet, dass ihm dann etwas passieren könnte.“ Es versucht das Einschlafen zu vermeiden, aber genauso misslingt der Übergang in den Tiefschlaf – Einschlaf- und Durchschlafprobleme haben oft ähnliche Wurzeln. Die Gründe für diese Angst vor der Entspannung sind vielfältig: „Manchmal ist eine belastete Schwangerschaft mit existenziellen oder medizinischen Sorgen vorausgegangen, und das Baby weist einen erhöhten Adrenalin Spiegel auf, sein Organismus ist quasi höher geschaltet. Auch eine schwierige Geburt, Trennung von Mutter und Kind, eine belastete Familiensituation und zu wenig Unterstützung für die Eltern können für einen hohen Stressfaktor ursächlich sein. Babys mit Regulationsstörungen sind oft auch erste Kinder; den Eltern fehlt die Erfahrung, wie sie ihr Kind unterstützen können.“ In solchen Notsituationen sind Eltern erfinderisch und dankbar, wenn irgendeine angebotene Einschlafhilfe Wirkung zeigt: Stillmarathons, fortwährendes Herumtragen, permanentes Ändern der Trageposition, Hüpfen auf dem Gymnastikball etc. Charlotte Weidenhammer betont: „Alle diese Lösungen sind legitim; sie holen das Kind erst mal aus einer Sackgasse heraus und verschaffen den Eltern eine Schreipause. Aber sie sind Notlösungen, denn sie dienen nur der Ablenkung, und so machen wir uns zu Gehilfen der Entspannungsangst.“

Dem Kind Selbstregulation zutrauen

Was also tun? Auch wenn's schwer fällt: Ruhe bewahren! Charlotte Weidenhammer empfiehlt: „Nicht mitgehen in die Panik! Nervosität ist ein Wechselspiel, beschleunigter Puls und Atmung der Eltern übertragen sich aufs Baby. Eltern können dem Kind das Signal geben: ‚Ich traue dir zu, dass du es schaffst, und ich gebe dir die Zeit dafür.‘“ Ganz konkret könnte das so aussehen: Vater oder Mutter halten das Baby fest in der Horizontalen auf dem Arm (denn die Horizontale ist unsere natürliche Schlafposition!) und geben ihm hier Zeit und Raum zur Selbstregulation. Dem Baby etwas zutrauen, heißt aber nicht, es mit seinem Einschlafproblem allein zu lassen und sein Weinen zu ignorieren. Möglicherweise hätte die Methode „Alleine im Bett schreien lassen“ nach einiger Zeit sogar Erfolg – aber nur weil das Kind die zutiefst frustrierende Erfahrung gemacht hat, dass niemand auf seine Bedürfnisse reagiert, und nun resigniert. Auch das Alter des Kindes ist zu berücksichtigen. Während ein Säugling oft noch nicht alleine einschlafen kann und dabei die elterliche Anwesenheit braucht, darf man einem Einjährigen durchaus zutrauen, dass es in seinem Bettchen bleibt, während es die Mutter im Nebenzimmer hören kann.

Der Tag entscheidet über die Nacht

Auf einen weiteren Ansatzpunkt bei der Lösung von Einschlafschwierigkeiten weist Bianca Niermann hin, die in Seeheim Familien mit Säuglingen und Kleinkindern Schlafberatung und Elterncoaching anbietet. „Schlafprobleme sind Tagprobleme. Alles, was nachts passiert, hat seinen Ursprung im Tag.“ Das heißt zum einen: Wenn ein Kleinkind ein- oder durchschlafen lernen soll, muss es tagsüber schlafen lernen. Das Reduzieren des Mittagsschlafs sorgt nicht automatisch für besseren Nachtschlaf, so Bianca Niermann. Darüber hinaus tut sich ein Kind, das sich tagsüber geborgen fühlt, aber auch in seiner Selbstständigkeit gefördert wird, leichter, nachts in den Schlaf zu finden.

Feste Strukturen und ein regelmäßiger Tagesablauf geben Halt, damit sich das Kind abends fallen lassen kann. Das gilt im Übrigen auch für größere Kinder noch. Ihnen hilft außerdem viel Bewegung und körperliche Auslastung, abends rechtschaffen müde den Weg ins Bett zu finden.

Sinnvolle Einschlafrituale

Einschlafrituale helfen dem Baby, den Tag zu strukturieren und einen Tag-Nacht-Rhythmus zu finden. Wenn gegen Abend immer die gleichen Aktivitäten ablaufen und eine Stunde vor dem Schlafengehen nur noch ruhige Beschäftigungen angeboten werden, lernt das Kind schnell: Jetzt ist die Zeit fürs Bett gekommen. Bianca Niermann: „Wichtig ist ein beziehungsstärkendes Einschlafritual. Liebevoller persönliche Zuwendung ist sinnvoller als Spieluhr oder Hörkassette.“ Es ist immer in Ordnung, wenn Eltern ihr Kind beim Einschlafen begleiten, aber: „Irgendwann sind bestimmte Einschlafhilfen nicht mehr altersgemäß, und man kann sie reduzieren.“ Idealerweise bieten Eltern ihrem Kind nur solche Rituale an, die sie auch auf Dauer durchhalten können und wollen. Im Mittelpunkt, so Bianca Niermann, stehe die Frage: „Was soll unser Kind lernen?“ Alles was es nicht lernen soll, gilt es zu vermeiden. Am Ende sollte für das Kind die Erfahrung stehen: „Ich kann nach ‚meinem‘ Ritual ganz alleine einschlafen!“ Dabei ist es wichtiger, auf den individuellen Rhythmus von Kind und Familie zu schauen, als eine feste Uhrzeit im Blick zu haben. Das gewählte Einschlafritual sollte ruhig und reizarm sein, wie Still- und Elternberaterin Stefanie Ehrig aus der Darmstädter „Praxis Miteinander“ betont. „Erst Babymassage, dann Baden, schließlich 5x Spieluhr und am Ende noch Singen – das ist zu viel des Guten. Die Eltern sollten sich ein Ritual davon, das zu ihnen passt und mit dem sie sich wohlfühlen, aussuchen und es dann regelmäßig einsetzen.“

Keine Patentrezepte

Doch Pauschallösungen gibt es nicht, und die Expertinnen stehen auch einschlägiger Ratgeberliteratur skeptisch gegenüber. „Jedes Kind ist anders, und man sollte den Weg gehen, der zur eigenen Familie passt. Scheinbare Patentrezepte oder Antworten aus Internet-Foren führen eher zu Verunsicherung“, sagt Bianca Niermann. Auch Schlaflernprogramme, wie sie etwa Annette Kast-Zahn und Hartmut Morgenroth in ihrem Bestseller „Jedes Kind kann schlafen lernen“ propagieren, sind mit Vorsicht zu genießen. „Lösungen müssen individuell gestrickt sein. Wer mit dem Versuch gescheitert ist, so ein Programm durchzuziehen, ist danach noch frustrierter“, weiß Charlotte Weidenhammer.

Nächtliche Wanderungen

Ein hierzulande viel diskutiertes Thema ist auch das Schlafen im Elternbett. Wie Remo H. Largo berichtet, wandern zum Beispiel von den Vierjährigen fast 40% mindestens einmal wöchentlich nachts Richtung elterliches Schlafzimmer. Largo weist wie viele andere darauf hin, dass Familien in vielen Gesellschaften gemeinsam in einem Raum schlafen und das auch in unserem Kulturkreis viele Jahrhunderte lang gang und gäbe war: „Es gibt keinen stichhaltigen Grund, weshalb ein Kind allein schlafen soll, aber gute Gründe dagegen.“ Hier ist also Entspannung angesagt: „Solange es allen dabei gut geht, sollte man sich nicht aus einer gesellschaftlichen Etikette heraus davon abhalten lassen“, meint auch Charlotte Weidenhammer.

Hilfe annehmen

Problematischer ist es, wenn Eltern aufgrund der Schlafprobleme ihres Nachwuchses selbst am Ende ihrer Kräfte sind. Stefanie Ehrig empfiehlt, mit den eigenen Ressourcen gut zu haushalten und jede Möglichkeit zum Ausruhen zu nutzen: „Legen Sie sich hin, wenn das Kind schläft – der Haushalt kann warten. An Wochenende kann vielleicht der Papa verstärkt einspringen und so die Mutter entlasten. Mütter, die stillen, können ihr Baby ruhig ins Elternbett (auf sichere Schlafumgebung achten!) oder ein Beistellbettchen im Schlafzimmer legen. Das ist völlig in Ordnung.“ Überhaupt gilt: Hilfe holen, bevor der Leidensdruck zu groß wird und man Hassgefühle und Gewaltphantasien entwickelt. Das kann ein Babysitter oder die Oma sein, die tagsüber mit dem Kind spazieren geht, oder professionelle Unterstützung. Außerdem sollten sich Eltern frei machen von ihren eigenen hohen Ansprüchen und dem Leistungsdruck, aller Welt ihre elterlichen Qualitäten beweisen zu müssen. Wenn Eltern sich selbst Zeit geben, Erfahrungen mit dem Baby sammeln zu dürfen, und auch auf die Fähigkeiten ihres Kindes vertrauen, kann diese Entspannung bereits dazu beitragen, dass sich die Situation bessert. Und schließlich können sie sich damit trösten, dass die Zeit auf ihrer Seite ist: Schlafprobleme werden immer irgendwann besser!