

Caroline Bechmann
Dominique Reimer

Ich kann schon schlafen!

Entspannte Nächte für dein Kind und dich
Bindungsorientierte Lösungen
zum Ein- und Durchschlafen

Liebevolle
Schlafbegleitung
ohne Druck

humboldt

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.
© 2022 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Caroline Bechmann
Dominique Reimer

Ich kann schon schlafen!

Entspannte Nächte für dein Kind und dich
Bindungsorientierte Lösungen
zum Ein- und Durchschlafen

humboldt



In diesem Buch sprechen wir – der Einfachheit halber – von Müttern und Vätern. Uns ist bewusst, dass Familienkonstellationen bunt und vielfältig sein können und das ist auch gut so. Wir haben daher versucht, unsere Texte, wenn möglich, so offen zu formulieren, dass sie für die verschiedensten Familien passend sind. Uns ist aber klar, dass uns das sicherlich nicht immer ganz perfekt gelingt.



INHALT



Der erste Schritt ist getan

8

Familie – ein System von Bedürfnissen

12

Unerfüllte Bedürfnisse in der Familie	13
Eine Familie, viele Bedürfnisse	13
Das Bedürfnis nach Nähe	15
Bindung ist ein Grundbedürfnis	17
Mama/Papa, mein Bindungssystem ist aktiv!	19
Keine Angst vorm Verwöhnen	19
Falsche Erwartungen an Kinder	21
Gute Gründe fürs Verwöhnen	22
Die Realität deines Kindes	23
Mythen rund um den Kinderschlaf	27
Ratschläge und veraltete Denkweisen	27
Die 10 nervigsten Mythen und ihre Aufklärung	28
Die eigene Schlafsituation stärken	35
Vergleiche dich nicht mit anderen	37
Du brauchst ein Dorf	39
Alles Schlafstörung, oder was?	40
Diese Schlafstörungen sollten abgeklärt werden	42
Abweichen von gesellschaftlichen Normen	42
Dein Kind ist gut so, wie es ist!	43
Verbesserung der eigenen Schlafhygiene	45
Schlafhygiene unter der Lupe	45

Schlaf ist mächtig komplex

48

So entwickelt sich das kindliche Schlafverhalten	50
Die Entwicklung der inneren Uhr	50
Die verschiedenen Schlafphasen	51
Die kindlichen Schlafzyklen	53

Schlafcharakter – komplett individuell	54
Der Tagschlaf deines Kindes	61
Schlafentwicklung, ein individueller Prozess	62
Die Meilensteine der Schlafentwicklung	63

Entspannte Schlafbedingungen schaffen 73

Die äußeren Rahmenbedingungen für guten Schlaf	73
Innere Gelassenheit bei der Schlafbegleitung	77
Sicherheit und Geborgenheit	78
Bleibe selbst entspannt	80

Einschlafen und Einschlafbegleitung 83

Einschlafbegleitung vertrauensvoll gestalten	85
Geschwister entspannt ins Bett bringen	88
Nähe durch ein Geschwisterbett	90
Schlafbegleitung von Zwillingen	92
Möglichkeiten für das abendliche ins Bett gehen	93
Kooperationsbereitschaft am Abend	94
Investiere in eure Beziehung schon am Tag	96
Strukturen und Abläufe können helfen	101
Es geht auch anders: Bleib flexibel	102

Schlafen bei unterschiedlichen Bezugspersonen 104

Schlafen bei Papa oder Mama	104
Wieso will dein Kind nur bei dir schlafen?	105
Wie kann der andere Elternteil übernehmen?	108
Die nächtliche Begleitung abgeben	118
Werdet als Eltern ein Team	121
Schlafen in der außerfamiliären Betreuung	122

Irgendwann klappt's mit dem Durchschlafen 126

Gute Gründe nachts wach zu werden	130
Hunger und Durst	130
Temperatur	131
Schmerzen	132
Ausscheidungsbedürfnis	132
Angst und insbesondere Trennungsangst	133
Verarbeiten von Entwicklungsschritten und Tageseindrücken	134
Schlafbrücken	137
Vorteile des nächtlichen Erwachens	138
Abweichen von Erwartung und Realität	139
Nächtliche Wachphasen – was tun?	141
Habe Geduld mit eurer Schlafsituation	144
Wenn das nächtliche Aufwachen zum Problem wird	145

Stillen und Fläschchen in der Nacht 146

Die Bedürfnisse hinter der nächtlichen Nahrungsaufnahme	147
Stillen bedeutet Nähe und Sicherheit	148
Stillen hilft bei der Verarbeitung von Veränderungen	148
Zusammenhang zwischen Schlafen und Stillen	148
Vorteile des nächtlichen Stillens	150
So entspannt wie möglich stillen	151
Einschlafstillen – Fluch oder Segen?	153

Veränderung der Schlafsituation 156

Alles Schlafgewohnheit, oder was?	157
Was ist bitte eine Schlafassoziation?	159
Veränderung – ja oder nein?	160
Abstillen und dein Kind schläft durch?	162

Bedürfnisorientierte Veränderung – geht das überhaupt?	164
Klarheit und Sicherheit für eine Veränderung	166
Vor der Veränderung der Schlafsituation	169
Mögliche Reaktionen deines Kindes	169
Alternativen zur Bedürfnisbefriedigung	170
Das solltest du immer berücksichtigen	171
Das solltest du immer vermeiden	174
Beziehe dein Kind altersentsprechend ein	175
Begleite die Emotionen deines Kindes feinfühlig	176
Die Schlafsituation konkret verändern	178
Veränderung mit Bewegung	179
Veränderung der nächtlichen Stillsituation	180
Keine Angst vor dem Wachwerden	188
Nicht jede Veränderung funktioniert	189

Die kindgerechte Schlafumgebung 191

Kindgerechte Schlafumgebungen	191
Sicher schlafen im ersten Lebensjahr	194
Finde die passende Schlafumgebung	197
Gründe für eine Veränderung der Schlafumgebung	198
Der Umzug ins eigene Kinderzimmer	198
Der richtige Zeitpunkt	199
Schritt für Schritt, ohne Druck	200

Nachtschreck und Albtraum 203

Was ist der Nachtschreck?	204
Gründe für den Nachtschreck	205
Was kannst du tun?	206
Was ist ein Albtraum?	207
Gründe für einen Albtraum	207
Was kannst du tun?	208
Gegenüberstellung Nachtschreck versus Albtraum	212

Kein Kind muss schlafen lernen!	213
Was du über Schlaftrainings wissen solltest	214
Was sagt die Wissenschaft dazu?	214
Wo hat Schlaftraining seinen Ursprung	216
Schlaftraining hat Nachteile	217
Schlaftraining kann funktionieren – das ist der Preis	219
Das fühlt ein Kind beim Schlaftraining	221
Bindungstheoretischer Hintergrund	222
Über die Autorinnen	223
Danksagung	225
Literatur	227
Online-Quellenangaben	229

Der erste Schritt ist getan

Schön, dass du dieses Buch in deinen Händen hältst und dir Unterstützung für eure Schlafsituation suchst. Dadurch hast du schon einen großen Schritt in Richtung Veränderung gemacht.

Hinter diesem Buch stehen wir, zwei bindungs- und bedürfnisorientierte Schlafberaterinnen, die schon sehr vielen Familien bei ihren Anliegen rund um das Thema Schlafen geholfen haben. Wir beide wissen genau, wie oft man als Elternteil an seine persönlichen Grenzen stößt und wie kräftezehrend Nächte sein können – sowohl aus eigener Erfahrung als auch aus unseren Beratungen. Schlaf ist etwas unfassbar Wichtiges. Ein körperliches Grundbedürfnis, ohne dessen Erfüllung wir nicht leben könnten.

Ist man erst einmal an einen Punkt gelangt, an dem es einem an Schlaf mangelt, merkt man, wie sehr die nächtliche Erholung fehlt. Vielleicht fühlst du dich aktuell allein gelassen mit deiner Situation und suchst nach Lösungen und hilfreichen Impulsen, um eure Situation grundlegend zu verbessern. Nachdem du dieses Buch gelesen hast, **wirst du das Schlafverhalten deines Kindes besser verstehen** und die **Schlafsituation für euch alle entspannter gestalten** können.

Wir unterstützen dich dabei, wieder die „Kontrolle“ über eine vermeintlich hilflose Situation zurückzugewinnen, indem wir dir Mut machen, deinen Weg zu gehen und zu finden. Wir schaffen Verständnis für dich und dein Kind und geben dir viele praktische Tipps, damit du bzw. ihr eure Schlafsituation so angenehm wie möglich gestalten könnt.

Der Schlaf unserer Kinder – ein nicht nur kontroverses, sondern auch für viele Eltern sehr belastendes Thema. Viele Schlafprobleme sind falschen Erwartungen und Mythen geschuldet, mit denen Familien oft schon vor der Geburt ihrer Kinder immer wieder konfrontiert werden. Wurde dir in der Schwangerschaft auch schon der Tipp gegeben, dein Kind niemals in den Schlaf zu stillen oder zu tragen? Hat man dich bereits wenige Wochen nach der Geburt gefragt, ob dein Kind denn „endlich“ durchschläft?

Mit diesen Erwartungshaltungen und Unsicherheiten, die an Familien herangetragen werden, möchten wir in diesem Buch aufräumen. Als Schlafberaterinnen haben wir schon viele tausend Familien auf ihrem individuellen Weg zu erholsamerem Schlaf begleitet. Dabei werden wir immer wieder mit ähnlichen Themen konfrontiert: Babys und Kleinkinder, die lange zum Einschlafen brauchen, die beim Schlafen viel Nähe und Körperkontakt zu ihren Eltern einfordern, Kinder, die nachts oft aufwachen, viel gestillt werden möchten oder auch gerne in den Schlaf getragen werden.

Andere Kinder schlafen immer besser

Dabei schlafen doch gefühlt die Kinder aller anderen Familien schon früh alleine ein und brauchen auch nachts keine Hilfe mehr. Oder? Wir können dir versichern: Die Realität sieht anders aus. Sollte dein Kind also nicht zu diesen Kindern gehören, die sich wohl jede Familie von Zeit zu Zeit mal herbeisehnt, dann hast du ein ganz normales Kind. Ein Kind, das beim Schlafen noch deine Unterstützung und Begleitung benötigt. Und dafür gibt es viele Gründe.

Kann das anstrengend sein? Oh ja! Stößt man hier als Eltern manchmal an seine Grenzen? Oh ja, auch das ist nicht ungewöhnlich. Das sehen wir nicht nur in unseren Beratungen, auch unsere eigenen Kinder stellen uns da immer wieder vor große Herausforderungen. Du bist also ganz sicher nicht alleine mit dieser Situation.

Unser Fokus: eure Schlafsituation

Wir haben uns gefragt, wie wir dir mit einem Buch helfen können. Schließlich gibt es doch schon so viele Bücher zu kindlichen Entwicklungsthemen, aber auch speziell zum Kinderschlaf. Dieses Buch, das du hier in den Händen hältst, soll dich aber – ähnlich wie eine unserer Beratungen – hinsichtlich eurer Schlafsituation begleiten. Wir schauen uns den Schlaf deines Kindes an: Warum braucht es abends lange zum Einschlafen, warum wird es nachts wach und wieso braucht es in manchen Phasen ganz besonders viel Nähe?

Wenn man sich als Eltern diese Fragen beantworten kann, kann man mit der Schlafsituation oft schon sehr viel entspannter umgehen. Denn man versteht sein Kind besser, kann entsprechend reagieren und gelassener in die Zukunft blicken.

Wir geben dir mit diesem Buch **praktische Lösungsansätze** an die Hand, die wir schon vielfach erprobt haben. Du sollst durch dieses Buch in der Lage sein, eure Schlafsituation zu verstehen und die Hintergründe zu kennen, aber ebenso Möglichkeiten erfahren, wie du eure Schlafsituation kindgerecht und bindungsorientiert verändern kannst, wenn sie dich oder deine Familie an ihre Grenzen bringt.

Kindgerechte Veränderungen sind möglich

Denn auch, wenn wir dir deutlich machen wollen, dass dein Kind sich sicherlich ganz normal entwickelt und der kindliche Schlaf eben auch mal herausfordernd ist, so gibt es doch Situationen, in denen du etwas verändern kannst. Dabei sollte das Ziel kein durchschlafendes Kind sein, das alleine in seinem Bettchen einschläft und dich von 19 bis 7 Uhr nicht belästigt – denn das würde der kindlichen Entwicklung nicht entsprechen und sollte nicht deine Erwartung sein.

Aber oft sind es schon die kleinen Veränderungen, durch die alle Familienmitglieder mit der Schlafsituation entspannter und gelassener umgehen können. Daher schauen wir uns die für Eltern typischerweise besonders belastenden Situationen gemeinsam ganz genau an.

Du erhältst in diesem Buch also nicht nur **Hintergrundwissen**, sondern **viele praktische Hilfestellungen und Impulse** – damit ihr eure individuelle Schlafsituation zuhause so entspannt wie möglich gestalten könnt.

Wir haben dir auf unserer Website hilfreiches Download-Material bereitgestellt. QR-Codes im Text führen dich direkt dorthin und du kannst dir die Materialien ausdrucken.

Eines darfst du nicht vergessen: **Dein Kind kann schon schlafen.** Wir zeigen dir, wie es sich dabei geborgen und sicher fühlen kann und alle Bedürfnisse der Familie Berücksichtigung finden können.

FAMILIE – EIN SYSTEM VON BEDÜRFNISSEN

Kennst du diese Abende, an denen du keine Geduld mehr für eine Einschlafbegleitung hast und einfach nur deine Ruhe möchtest? Dein Kind dich aber gerade jetzt ganz besonders braucht? Oder die Nächte, in denen du mal einige Stunden am Stück schlafen möchtest, dein Kind aber deine Nähe einfordert und dich kaum schlafen lässt? Genau in solchen Situationen entstehen Konflikte – zwischen den Bedürfnissen deines Kindes nach vor allem Nähe und Sicherheit und deinen Bedürfnissen nach Erholung und Schlaf. Rund um die Schlafsituation passiert das besonders häufig.

Die Situation kommt dir sicherlich bekannt vor: Der Tag war stressig, du bist müde und willst endlich mal ein paar Minuten einfach nur für dich haben. Am Abend machst du dein Kind fertig zum Schlafen. Schon währenddessen geratet ihr häufiger aneinander. Mal wegen des Schlafanzuges, dann wegen der Windel und am Ende wegen des Zähneputzens. Auf der einen Seite möchte dein Kind nicht ins Bett, aber auf der anderen Seite möchtest du endlich deine Ruhe haben.

Achtung: Genau in einer solchen Situation prallen zwei unterschiedliche Bedürfnisse aufeinander, wodurch ein **Bedürfnis-Konflikt** entsteht.

Unerfüllte Bedürfnisse in der Familie

Konflikte sind hinderlich für den Einschlafprozess am Abend und das Schlafen in der Nacht, denn mit Wut und Anspannung schläft es sich nicht gut. Starke Gefühle können dann noch einmal alle Beteiligten aufheizen und somit haben es dein Kind und du schwer, sich zu entspannen und zur Ruhe zu finden. Bei dir als Elternteil spielt dann eventuell auch noch die Ungeduld mit hinein, weil du selbst ganz dringend Zeit und Ruhe für dich brauchst. Und dass du während der Einschlafbegleitung oder nächtlichen Betreuung manchmal wütend wirst, ist vollkommen „normal“. Du kannst uns glauben, dass es den meisten Eltern phasenweise so geht. Denn Schlafen ist ein Grundbedürfnis des Menschen und wenn du an Schlafmangel leidest, dann wirkt sich das auf dich und deinen Alltag aus.

Eine Familie, viele Bedürfnisse

Du hast sicherlich schon von dem Begriff „bedürfnisorientiert“ gehört, oder? Dazu gibt es unzählige Definitionen und Erläuterungen. Eigentlich ist es aber ganz einfach: denn es geht dem Grunde nach um die Bedürfnisse von dir und deiner Familie. Ihr habt alle unterschiedliche Bedürfnisse und alle diese Bedürfnisse sind wichtig und sollten gesehen werden.

WISSEN SCHAFFT VERSTÄNDNIS: BEDÜRFNISSE



Ein Bedürfnis ist im Grunde ein Mangelzustand, den wir beheben möchten. Dabei kann man zwischen physischen und psychischen Grundbedürfnissen unterscheiden. Die physischen (also körperlichen) Grundbedürfnisse umfassen z. B. Hunger, Durst und auch den Schlaf bzw. die Erholung. Psychische Grundbedürfnisse sind beispielsweise das Bedürfnis nach Nähe, das Streben nach Autonomie oder das Bedürfnis nach Sicherheit. Gerade beim Thema Kinderschlaf

spielen viele verschiedene Bedürfnisse innerhalb einer Familie eine Rolle. Die Bedürfnisse aller Familienmitglieder wollen erfüllt werden. So gibt es viele Situationen rund um den Schlaf, die dazu führen, dass ein unerfülltes Bedürfnis als Mangelzustand wahrgenommen wird. Zum Beispiel, wenn ein Elternteil das Bedürfnis nach Ruhe und Erholung hat, während das Kind das Bedürfnis nach Nähe erfüllt bekommen möchte.

Je jünger ein Kind ist, desto kürzer kann es warten, bis sein Bedürfnis gestillt wird. Erwachsene können ihre Bedürfnisse zeitweise auch mal hintenanstellen. Langfristig betrachtet kann das aber sehr unglücklich und unzufrieden machen, denn ein unerfülltes Bedürfnis klopft immer wieder an und wird mit der Zeit immer lauter. Aus diesem Grund kann es zu Konflikten kommen, wenn die Bedürfnisse zwischen Eltern(teil) und Kind(ern) auseinandergehen und Eltern hier keinen guten Mittelweg finden, um alle betroffenen Bedürfnisse zu berücksichtigen.

Überblick über eure Bedürfnisse in der Familie

Die folgende Liste kann dir eine Hilfe sein, um dir ein Bild über deine Bedürfnisse zu machen, die Bedürfnisse deines Kindes oder die weiterer Familienmitglieder (sie ist nicht vollständig):

<i>Schlaf</i>	<i>Wertschätzung</i>	<i>Nahrung</i>
<i>Ruhe/Erholung</i>	<i>Unterstützung</i>	<i>Freiraum</i>
<i>Geborgenheit</i>	<i>Nähe</i>	<i>Verständnis</i>
<i>Austausch</i>	<i>Alleinsein</i>	<i>Selbstverwirklichung</i>
<i>Autonomie</i>	<i>Zugehörigkeit</i>	
<i>Sexualität</i>	<i>Bindung</i>	
<i>Anerkennung</i>	<i>Schutz/Wärme</i>	

Die Schlafsituation ist häufig eine Situation, in der unterschiedliche Bedürfnisse aufeinandertreffen und es zu einem **Bedürfniskonflikt** kommen kann: denn dein Kind benötigt unter anderem ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit, um möglichst entspannt ein- und weiterschlafen zu können. Die Bedürfnisse nach Sicherheit und Geborgenheit können beispielsweise durch Nähe und Körperkontakt, also durch deine emotionale Begleitung, erfüllt werden.

Wenn du als Elternteil dein Kind Abend für Abend über einen längeren Zeitraum beim Einschlafen begleitest und über lange Phasen auch nachts für es da bist, dann stellst du deine Bedürfnisse erst einmal hintenan. Das mag eine Zeit lang gut gehen, vor allem dann, wenn die Grundbedürfnisse, wie zum Beispiel Hunger, Hygiene oder das Bedürfnis nach Ruhe, erfüllt sind. Allerdings kommt nahezu jeder Elternteil irgendwann an den Punkt, an dem er an seine Grenzen stößt, weil die eigenen Bedürfnisse – insbesondere nach Ruhe, Autonomie und Schlaf – vielleicht schon zu lange hintenangestellt wurden. In einem solchen Fall kollidieren entgegenstehende Bedürfnisse und es kommt zu einem Konflikt.

Das Bedürfnis nach Nähe

Viele Kinder empfinden die Schlafsituation als Trennungssituation. Genauer werden wir dir das insbesondere im Kapitel → „Schlaf ist mächtig komplex“ noch erklären. Aus diesem Grund wird dein Kind phasenweise sehr viel unternehmen, um dieser Trennungserfahrung zu entgehen. Bestimmte emotionale und kognitive Fortschritte können auch dazu führen, dass dein Kind noch mehr Sicherheit und Nähe benötigt als sonst. So suchen zum Beispiel Kinder, die sich in der Fremdelphase befinden, häufiger die Nähe ihrer Bezugspersonen, da sie verstanden haben, dass Mama und Papa eigenständige Personen sind und sie nicht eine Symbiose mit ihnen bilden.

Das kann Kindern Angst machen: Sie haben bereits verstanden, dass ihre Bezugspersonen (Mama/Papa usw.) weggehen können, nur fehlt ihnen der notwendige Erfahrungswert, dass sie zuverlässig da sind, auch wenn sie sie nicht mehr sehen. Hierbei spielt die sogenannte „Objektpermanenz“ zwar kognitiv eine große Rolle, allerdings bringt die Fertigkeit vielen Kindern emotional noch nicht so viel. Objektpermanenz bedeutet im Übrigen, dass dein Kind weiß, dass du auch weiterhin noch existierst oder da bist, auch wenn du nicht mehr in Sichtweite bist. Und obwohl dein Kind diese Fähigkeit besitzen mag, bedeutet das nicht, dass es nicht trotzdem deine Nähe und Körperkontakt braucht. Dein Kind benötigt vielmehr die Erfahrung, dass es verlässlich begleitet wird, auch wenn du dich mal entfernst. Daher ist das Bedürfnis nach Nähe vor allem bei kleinen Kindern noch sehr ausgeprägt.

Das Bedürfnis nach Nähe ist ein Grundbedürfnis und kein Manipulationsversuch seitens des Kindes: Von Kindern wird oft erwartet, allein zu schlafen, obwohl dies viele Erwachsene nicht einmal gerne tun. Manche Menschen benötigen Licht zum Einschlafen, andere brauchen jemanden neben sich, weil sie Angst im Dunkeln haben oder sich unwohl fühlen. Unser Gehirn treibt in der Dunkelheit Spielchen mit uns, denn es versucht die Gegenstände, die im Raum stehen, zu erkennen. Das fällt unserem Gehirn schwer. Daher sehen wir im Dunkeln die seltsamsten Dinge. Viele Kinder mögen die Dunkelheit aus diesen Gründen nicht sonderlich. Ab der magischen Phase (ab ca. 2,5 bis 3 Jahren) glauben Kinder außerdem an Monster und andere Fabelwesen. Was denkst du, sieht dein Kind nachts statt des Schanks in seinem Zimmer?

Bei jüngeren Kindern (Kinder unter 8 bis 12 Monaten) kommt hinzu, dass ihre Objektpermanenz noch nicht vollständig entwickelt ist. Wenn die Eltern aus dem Zimmer gegangen sind, dann ist ihnen nicht bewusst, dass sie noch in der Nähe sind. Eine Bezugsperson nicht mehr zu sehen, heißt für Kinder, die noch nicht die Fähigkeit

zur Objektpermanenz besitzen, dass diese Bezugsperson nicht mehr da ist. Den Kindern fehlt dann das Vorstellungsvermögen, dass sich die Eltern im Wohnzimmer oder in der Küche befinden. Daher versteht ein Baby noch nicht, dass du da bist, auch wenn du aus dem Schlafzimmer gegangen bist.

Das Bedürfnis nach Nähe schützt dein Kind, da es auf dich angewiesen ist. Kleine Kinder sind von ihren Eltern abhängig und durch das ständige Suchen nach Nähe erfüllt ein Kind nicht nur ein psychisches Grundbedürfnis, sondern sichert somit auch sein Überleben. Denn Eltern sorgen für ihr Kind – am Tag und in der Nacht. Kinder haben nämlich auch in der Nacht Hunger, Durst, eine volle Windel oder wollen sich einfach nur versichern, dass ihre Eltern noch da sind.

Bindung ist ein Grundbedürfnis

Eines der bedeutendsten Bedürfnisse eines Kindes ist das Bedürfnis nach Bindung. Menschen sind soziale Wesen und kommen mit mehreren Verhaltenssystemen auf die Welt, die das Überleben des Säuglings sichern sollen. Eines dieser Systeme ist das Bindungsverhaltenssystem (das sich zum Beispiel durch Schreien, Weinen oder das Einfordern von Körperkontakt zeigen kann). Ein schreiender Säugling macht auf sich aufmerksam und erhofft sich dadurch, dass ein nicht erfülltes Bedürfnis erfüllt wird. Dein Kind zeigt auf diese Weise, dass es Hilfe oder Unterstützung benötigt, da Säuglinge und Kinder von ihren Eltern (oder anderen Bezugspersonen) abhängig sind, um zu überleben.

Trennung vom Tag, vom Spielen, von den geliebten Bezugspersonen – das kann Kindern phasenweise Angst machen. Vor allem dann, wenn sich dein Kind in einer auf die Bindung auswirkenden Phase befindet. Die phasenweise vermehrten Trennungs- oder Verlustängste kommen während beispielsweise emotionaler (z. B. Fremdel-

phase) oder kognitiver (magische Phase) Entwicklungsphasen häufiger vor. Nicht nur die allgemeine Entwicklung wirkt sich auf das Bindungsverhalten eines Kindes und auf dessen Schlaf aus, sondern auch Veränderungen im Alltag deines Kindes. In solchen Phasen kann es sein, dass dein Kind für das Einschlafen noch intensivere oder längere Begleitung benötigt als davor.

Kinder sind gerne in Verbindung mit ihren Liebsten, denn das schenkt ihnen ganz viel Halt und Sicherheit. Sie verbringen gerne Zeit mit ihren engsten Bezugspersonen, sowohl am Tag als auch am Abend, wenn sie einschlafen, sowie nachts. Körperkontakt schenkt ihnen dabei sehr viel Nähe und Geborgenheit.

Du kennst es sicherlich: Weil du verlässlich die Bedürfnisse deines Kindes erfüllst und auf die Bindungsbeziehung achtest – also auf die Signale deines Kindes reagierst – kommen häufiger ungefragte Ratschläge von anderen, die deinen Weg nicht verstehen können. Diese Ratschläge verunsichern oder nerven dich vielleicht auch. Das kann dazu führen, dass du gar nicht mehr weißt, wie du dein Kind jetzt noch in den Schlaf begleiten sollst und ob das alles so richtig ist, wie es bei euch zu Hause abläuft.

Dazu sagen wir dir ganz klar:

Du darfst dein Kind so in den Schlaf begleiten und in der Nacht beruhigen, wie es sich für dich richtig anfühlt und wie es dir und deinem Kind guttut. Du musst keine Angst haben, dein Kind zu verwöhnen und du musst auch nicht befürchten, dass es nicht selbstständig wird, denn es entwickelt sich durch deine Begleitung weiter.

SCHLAF IST MÄCHTIG KOMPLEX

Der Schlaf muss sich wie nahezu alles andere beim Kind Schritt für Schritt entwickeln. Dies ist ein Reifeprozess, der allein und ohne Training abläuft. Deshalb benötigen Kinder auch kein Schlaftraining, sondern eine liebevolle und einfühlsame Begleitung durch diese Entwicklung. Schlafen ist eben kein Lernprozess, sondern ein Reifeprozess. Diese Prozesse kannst du nicht steuern oder kontrollieren. Aber du kannst sie verstehen lernen: Je mehr du über die Schlafentwicklung deines Kindes weißt, desto besser kannst du sie verstehen und desto eher wirst du Verständnis dafür aufbringen können.

Wusstest du, dass die kindliche Schlafentwicklung einige Jahre dauert? Bereits das ungeborene Kind im Mutterleib schläft. Sein Schlaf entwickelt sich ein Leben lang weiter. In den ersten Lebensjahren eines Kindes kann dieser Entwicklungsprozess für uns Eltern sehr anstrengend sein. Daher möchten wir dir mit unserem Buch Wissen über den kindlichen Schlaf und seine Entwicklung vermitteln, damit du dein Kind besser verstehen kannst und dich dadurch weniger verunsichern lässt und grübelst, ob du vielleicht etwas falsch machst. Wenn du gleich einiges über den Schlaf deines Kindes gelernt hast, wirst du vielleicht heute Abend schon ein bisschen entspannter und verständnisvoller auf dein Kind reagieren können.

WISSEN SCHAFFT VERSTÄNDNIS: WICHTIGE BEGRIFFE EINFACH ERKLÄRT



Bevor wir dir den kindlichen Schlaf und seine Entwicklung so einfach wie möglich erklären, möchten wir dir die wichtigsten Begriffe vorab erläutern.

1. Schlafphasen:

REM-Schlafphase: Der REM-Schlaf (Rapid Eye Movement) ist der aktive (oberflächliche) Schlaf, in dem wir häufig träumen. Im weiteren Verlauf wirst du daher häufiger von **Traumschlaf** lesen.

Non-REM-Schlafphasen: Der (ruhige) Non-REM-Schlaf ist in 3 bis 4 Phasen unterteilt: Die 1. Phase ist der Übergang in den Schlaf. Die 2. Phase beschreibt einen leichten, aber stabilen Schlaf (**Leichtschlaf**) und die 3. bis 4. Phase wird als **Tiefschlaf** bezeichnet.

2. Schlafzyklus: Von einem Schlafzyklus sprechen wir, wenn die 4 (bis 5) Schlafphasen (Traumschlaf, Leichtschlaf und Tiefschlaf) einmal durchlaufen wurden. Ein erwachsener Mensch hat etwa 5 Schlafzyklen pro Nacht.

3. Schlafregulation: Die Schlafregulation (das Schlaf-Wach-Verhalten) wird im Wesentlichen durch 2 Komponenten bestimmt: Die Schlafhomöostase und die innere Uhr. Schlafhomöostase besagt, vereinfacht ausgedrückt, dass je länger wir wach sind, umso müder werden wir, umso höher wird unser Schlafdruck und umso mehr Tiefschlaf folgt darauf.

4. Schlafdauer: Bezeichnet die Dauer, die ein Mensch in 24 Stunden schläft.

5. Schlafcharakter: Dies betrifft die Frage, ob wir eher ein Früh- oder Spätaufsteher sind und ob wir einen hohen oder niedrigen Schlafbedarf haben.

6. Schlafarchitektur: Darunter zählen alle für den Schlaf wichtigen Verhaltensweisen (Schlafphasen, Schlafdruck, Schlafdauer, Schlafcharakter usw.).

So entwickelt sich das kindliche Schlafverhalten

Kinder können schlafen, von Anfang an: Schon lange bevor ein Kind geboren wird, zeigt es ein Schlafverhalten. Forscher haben herausgefunden, dass ein Fötus schon in der 14. Schwangerschaftswoche schläft, zumindest die Vorboten davon sind angelegt: Dein Kind ist für kurze Augenblicke aktiv, um dann relativ schnell wieder Pausen einzulegen. Ein Fötus zeigt also Aktivitätsverhalten und Ruheverhalten. Gegen Ende der Schwangerschaft schläft ein Fötus bereits in 2 von insgesamt 4 bis 5 Schlafphasen.

Die Entwicklung der inneren Uhr

Alles Leben auf dieser Welt richtet sich nach inneren und äußeren Zeitgebern. Diese sind z. B. Tag und Nacht, Ebbe und Flut oder die Jahreszeiten. Menschen und Tiere orientieren sich an einer vorgegebenen rhythmischen Umgebung. Am Tag ist es z. B. hell und in der Nacht dunkel. Diese Tatsache wiederum beeinflusst Prozesse in unserem Körper, sodass wir Menschen auf die zeitlichen Vorgaben reagieren.

Wenn es Abend wird, werden wir müde. Verschiedene Prozesse beeinflussen dies: Beispielsweise wird in unserem Körper bei Dunkelheit Melatonin produziert, dessen Ausschüttung tagsüber durch Lichteinstrahlung gehemmt wird. Hinzu kommt, dass unser Schlafdruck über den Tag hinweg zunimmt und dadurch Schlafprozesse in Gang gesetzt werden.

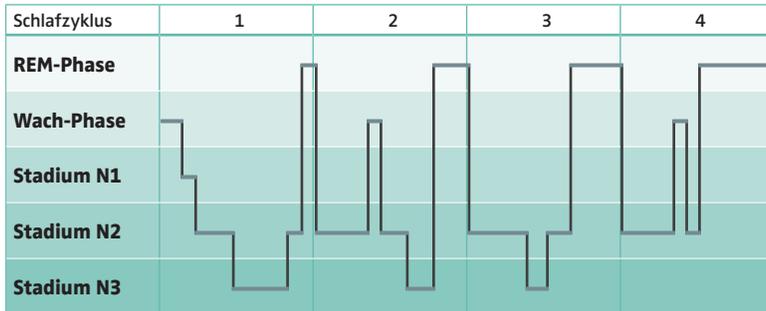
Der Schlaf-Wach-Rhythmus ist wie z. B. die Körpertemperatur ein zirkadianer Rhythmus, das heißt eine Art innere Uhr, die circa alle 24 Stunden von vorne beginnt und einem sich regelmäßig wiederholenden Muster unterliegt. Externe Zeitgeber sind z. B. die Tem-

peratur, soziale Kontakte oder die Zeiten, zu denen wir essen. Diese Faktoren synchronisieren unsere innere Uhr regelmäßig. Bei Neugeborenen müssen sich diese zirkadianen Prozesse erst mit der Umwelt (externe Faktoren) durch Synchronisation einstellen. Bis dahin hat ein Baby einen sogenannten ultradianen Rhythmus, also einen Rhythmus, in dem ein Kind rund um die Uhr immer wieder phasenweise schläft.

In den ersten Wochen verschiebt sich im Rahmen dieses Schlaf-Wach-Rhythmus immer mehr Tagschlafzeit in den Nachtschlaf, sodass dein Baby immer mehr Schlafzeit in der Nacht verbringt. Mit der Zeit kannst du bei deinem Kind vielleicht sogar schon ein Schlafzeiten-Muster beobachten, also erkennen, dass es zu ähnlichen Zeiten am Tag schläft und somit häufig zu einer ähnlichen Zeit am Abend einschläft. Es gibt aber auch Kinder, die hier lange Zeit zu ganz unterschiedlichen Zeiten schlafen.

Die verschiedenen Schlafphasen

Stell dir das Schlafen wie Treppensteigen vor: Du startest auf der obersten Treppenstufe, was symbolisch für das Wachsein steht, und gehst dann Schritt für Schritt nach unten durch verschiedene Leichtschlafphasen in Richtung Tiefschlaf. Hierfür gehst du mehrere Stufen hinunter und jede Treppenstufe steht für eine andere Schlafphase. Wenn du auf der obersten Treppenstufe stehst, bist du also noch wach. Die unterste Stufe sind dann die Tiefschlafphasen. Im Anschluss gehst du die Treppe bildlich gesprochen wieder hoch und befindest dich abschließend im leichteren Traumschlaf. Wir Erwachsenen gelangen recht schnell vom wachen Zustand in den Tiefschlaf. In einer Nacht durchläufst du mehrere Schlafzyklen. Ein Schlafzyklus beinhaltet einmal Treppensteigen von oben nach unten und wieder hinauf, also das Durchlaufen aller 4 bis 5 Schlafstufen bzw. Schlafphasen.



Beispielhaft siehst du hier die unterschiedlichen Schlafphasen innerhalb eines Schlafzyklus

(Quelle: Pinel; Pauli, 2012)

Dein Kind verbringt mehr Zeit im Traumschlaf: Der REM-Schlaf (Rapid Eye Movement) ist der aktive Schlaf, in dem wir träumen, unsere Augäpfel sich schnell hin und her bewegen und unsere Atmung gesteigert ist.

Neugeborene verbringen mehr Zeit im Traumschlaf als Erwachsene: Bei einem Neugeborenen beträgt der Anteil des Traumschlafs ca. 45 bis 50 Prozent. Dieser Anteil sinkt bis zum ca. 2. Lebensjahr auf ca. 20 bis 25 Prozent, wie bei einer erwachsenen Person. Im hohen Alter beträgt er nur noch etwa 15 Prozent. Schlafforscher gehen davon aus, dass dieser aktive Schlaf vor allem Lernprozessen dient.

Da Babys und Kleinkinder mehr Zeit im Traumschlaf verbringen, schlafen sie in der Regel auch unruhiger und wachen häufiger auf, denn dieser ist **störungsanfälliger als der Tiefschlaf**.

Dein Kind schläft anders ein als du: Wenn Erwachsene oder ältere Kinder einschlafen, gelangen sie regelmäßig direkt in eine tiefere Schlafphase. Babys durchlaufen hingegen zuerst eine störungsanfälligeren Traumschlafphase, die bei den meisten Kindern rund 20 Minuten andauert. Legt man sie in dieser Zeit ab, wechselt ihre Position

oder werden sie durch einen Reiz geweckt, sind sie oft wieder hellwach. Mit zunehmendem Alter verläuft dieser schwierige Übergang immer schneller und das Einschlafen klappt in der Regel rascher.

Du kennst sicher das Phänomen: Du liegst mit deinem Kind im Bett, stillst oder kuschelst es zum Einschlafen und hast das Gefühl, dass es bereits tief und fest schläft. Also machst du dich bereit zum Aufstehen. Du bewegst dich langsam, wirklich ganz behutsam weg von deinem Kind. Erst ziehst du das eine Bein unter der Decke hervor, dann drehst du ganz vorsichtig deinen Körper von deinem Kind weg und versuchst lautlos wie ein Ninja aus dem Bett und dann dem Zimmer zu schleichen. Du schaffst es vor die Türe, kommst gerade im Wohnzimmer an und hörst dein Kind nach dir rufen oder weinen. „Oh Mann!“, denkst du dir, „Das kann doch nicht wahr sein!“. Oh doch, kann es und du bist mit dem Problem nicht allein. Vermutlich war dein Schatz gerade in der Traumschlafphase und ist durch dein Aufstehen und die neue Situation – plötzlich liegt keine Bezugsperson mehr mit im Bett – aufgewacht. Glaub uns – es ist völlig normal, dass du deshalb mal genervt bist. Schließlich hast du bereits viel Zeit in die Einschlafbegleitung investiert. Vielleicht hilft es dir zu wissen, dass diese Phase immer kürzer und seltener wird, je älter dein Kind wird.

Die kindlichen Schlafzyklen

Bei uns Erwachsenen dauert ein Schlafzyklus (einmal Tiefschlaf und zurück) ca. 90 bis 120 Minuten. Während einer Nacht durchlaufen wir also ca. 4 bis 5 Schlafzyklen. Bei Babys sind diese Zyklen um einiges kürzer, ca. 45 bis 50 Minuten, teilweise auch nur 30 bis 45 Minuten lang.

Da die Schlafzyklen deines Kindes kürzer sind als deine, durchläuft es auch mehr Schlafzyklen in der Nacht.

ENTSPANNTE SCHLAF- BEDINGUNGEN SCHAFFEN

Kennst du das? Du schläfst die erste Nacht in einem ungemütlichen Hotelbett, die Decke macht ungewohnte Geräusche, du hörst nebenan die Zimmernachbarn und es scheint die Straßenlaterne durchs Fenster? Du bist zwar total müde, aber kannst einfach nicht zur Ruhe finden? Vielleicht kennst du es auch, neben deinem Partner zu liegen und einschlafen zu wollen, während er sich hin und her wälzt, unruhig ein- und ausatmet und du sein Herz bis zu dir schlagen hörst? Was klappt in diesen Fällen garantiert nicht? Genau! Einschlafen!

So wie es dir in bestimmten Situationen schwerfällt einzuschlafen, ist es auch für dein Baby und Kleinkind wichtig, dass es die Möglichkeit hat, unter bestimmten Bedingungen zu schlafen. Welche das sind, schauen wir uns jetzt gemeinsam an.

Die äußeren Rahmenbedingungen für guten Schlaf

Zunächst gibt es ein paar äußere Bedingungen, die du dir anschauen kannst, wenn es um einen entspannten Schlaf deines Kindes (aber auch für euch als Eltern) geht:

Dunkelheit

Deinem Kind könnte es leichter fallen zur Ruhe zu finden, wenn es möglichst dunkel ist. Denn die Bildung des Schlafhormons Melatonin wird durch helles Licht gehemmt. Auch werden Kinder nicht selten abgelenkt durch alle möglichen Gegenstände, die sie im zu hellen Schlafzimmer sehen können. Versuch daher mal, das Licht auszumachen oder zumindest so weit wie möglich zu dimmen zur Einschlafbegleitung.

Auch morgens können die ersten Sonnenstrahlen zu einem verfrühten Aufwachen führen. Hier können Rollos oder dicke Vorhänge schon eine erste Lösung sein. Manchmal sind es die naheliegendsten Dinge, die eine Veränderung bewirken können.

Ruhe

Nicht immer ist es möglich, komplette Ruhe herzustellen. Aber es gibt viele Kinder, die sehr sensibel gegenüber Geräuschen sind. Beobachte daher mal eure Situation: Stören vielleicht knarrende Bettrahmen oder die Kirchenglocke, die nicht so weit entfernt läutet? Manchmal kann man schon mit kleinen Veränderungen Großes bewirken. Und wenn das bei euch schwer möglich ist: Je älter Kinder werden, desto ruhiger und entspannter wird für gewöhnlich auch der Schlaf. Nur weil dein Kind jetzt noch bei jeder knarrenden Treppenstufe wach wird, muss das nicht so bleiben.

Platz

Dein Kind sollte genügend Platz zum Schlafen haben. Nicht selten begegnen uns in Beratungen Familien, die von einer kurzfristigen provisorischen Schlafsituation erzählen, weil sie ja eigentlich wollen, dass das Baby im eigenen Bettchen schläft. Nun schlafen sie aber bereits seit einigen Wochen oder Monaten mit Mama auf dem kleinen Schlafsofa oder die ganze Familie zusammen in einem 1,40 m-Bett und so hat kein Familienmitglied wirklich genug Platz zum Schlafen. Als Faustformel kann man sich merken, dass jede Person eine eigene

Schlaffläche haben sollte. Auch wenn das Baby nachts nah an dich heranrückt, ist es eine sicherere und auch entspanntere Schlafsituation für alle, wenn genügend Platz zum Ausweichen da ist.

Die Lösung für genügend Platz muss kein riesiges teures Familienbett sein. Man kann sich hier mit einem großen Matratzenlager, einem Beistellbett oder einer anderen Aufteilung der Familienmitglieder behelfen. Sei vor allem immer flexibel, wenn es um eure perfekte Schlafsituation geht. Hier darf Neues probiert und variiert werden. So wie jede Familie individuell ist, kann es auch die Schlafsituation sein. Weitere Informationen zur passenden Schlafumgebung findest du im Kapitel → „Die kindgerechte Schlafumgebung“.

Temperatur

Auch die Temperatur im Raum ist entscheidend für einen erholsamen Schlaf. Vielleicht kennst du es, dass du im Sommer bei heißer und stickiger Luft sehr viel unruhiger schläfst als in einem kalten und gut gelüfteten Raum. Und natürlich gilt das auch für Kinder. Die optimale Schlaftemperatur ist laut offiziellen Empfehlungen 16 bis 18 Grad. Aber auch hier solltest du wie bei allen Themen wieder auf dich und dein Kind schauen. Und dich vor allem nicht verrückt machen: In kaum einer Räumlichkeit ist es in den Sommermonaten möglich, eine solche Temperatur zu erreichen. Aber vielleicht probiert ihr es mal aus, vor dem Einschlafen gut durchzulüften. Und wenn die äußeren Bedingungen nicht zu ändern sind, dann weißt du zumindest, warum dein Kind in solchen Nächten evtl. etwas unruhiger schläft als sonst (und du vermutlich auch).

Passende Schlafumgebung

Vielleicht hattest du vor der Geburt deines Babys auch diese ganz romantische Vorstellung zur Schlafsituation deines Kindes: Die ersten Monate schläft es im Beistellbett, direkt neben seinen Eltern und im Anschluss daran nachts im gemütlichen Gitterbett und tagsüber in der Wiege aus alten Kindertagen? Und dann kam alles anders. Das

soll nicht heißen, dass es nicht auch Kinder gibt, die genau so wunderbar schlafen! Aber vielleicht gehört dein Kind gerade nicht zu diesen Kindern. Und das ist völlig okay und das Natürlichste der Welt. Deshalb schaut auf euch und nicht auf eine nicht erfüllbare Wunschvorstellung.

Viele Babys brauchen zum Schlafen sehr viel Nähe und Sicherheit. Da reicht das Beistellbett in vielen Fällen nicht. Ihr dürft also offen sein für verschiedene Schlafumgebungen: Sei es das Familienbett, das Beistellbett, ein Gitterbett, ein Floorbed oder ein Matratzenlager.

Kein Hunger/Durst

Hast du schon einmal mit Hunger im Bett gelegen und wolltest einschlafen? Oder du bist mitten in der Nacht durstig aufgewacht und hattest kein Glas Wasser neben dem Bett stehen? Dein Kind wird nicht gut ein- oder auch weiterschlafen können, wenn es hungrig oder durstig ist. Und das ist altersunabhängig der Fall. Nicht selten wird Eltern deutlich gemacht, ein Baby bräuchte bereits mit wenigen Monaten nachts keine Nahrung mehr. Und ja – dein Kind würde das sicher ohne Nahrung überleben. Aber das sollte ja nicht das alleinige Ziel sein. Auch ältere Kinder sind oft nachts noch hungrig oder durstig. Achte daher immer darauf, dass die körperlichen Grundbedürfnisse deines Kindes befriedigt werden – auch und gerade nachts.

PRAKTISCHER QUICKIE: BEOBACHTE EURE SCHLAFSITUATION

Du siehst – es gibt einige äußere Faktoren, die du dir ruhig einmal anschauen kannst. Häufig helfen schon kleinste Anpassungen, die eine große Wirkung auf eure Nächte haben.

Manchmal hat man vielleicht auch nicht die Möglichkeit einer perfekten Lösung in Bezug auf diese Dinge. Aber auch dann kann es schon helfen, entspannter mit eurer Schlafsituation umzugehen und zu wissen, warum es gerade besonders schwierig ist.

Wenn du unsicher bist, ob einige dieser Faktoren bei euch ein Problem sein könnten, fertige ein kleines **Schlaf-Tagebuch** an:

Entwirf dafür auf einem einfachen Block eine Tabelle, in der du die oben genannten Faktoren alle in verschiedene Spalten schreibst.

Schau dir dann im zweiten Schritt verschiedene Schlafsituationen deines Kindes an und beobachte die Auswirkung der verschiedenen äußeren Schlaffaktoren auf die Einschlaf- und Weiterschlafsituation deines Kindes.

Klappt das Einschlafen z. B. besser, wenn du die Rollos ganz geschlossen hast? Schreckt dein Kind gerade dann auf, wenn du in der Küche die Spülmaschine ausräumst? Schläft es ruhiger, wenn es direkt auf deiner Schlaffläche schläft, statt im Beistellbett?

Beobachte all diese Dinge über einige Tage – nicht selten fehlt hier zuvor einfach das Bewusstsein, welche Themen in den Schlaf deines Kindes hineinspielen können.

Und solltest du dann zu einer Erkenntnis kommen, dann schaut als Familie, wie ihr hier eine möglichst gute Lösung für euch und eure Schlafsituation findet.

Innere Gelassenheit bei der Schlafbegleitung

Damit dein Kind entspannt und gut schlafen kann, braucht es aber nicht nur eine äußerlich passende Schlafumgebung. Es braucht vor allem Sicherheit und Geborgenheit in der Schlafsituation. Hier werden Eltern nicht selten mit der Angst, ihr Kind zu verwöhnen, konfrontiert: *„Wenn du dein Kind nicht von Anfang an daran gewöhnst, alleine einzuschlafen und im eigenen Zimmer zu schlafen, dann wird es ewig bei euch im Bett bleiben.“*

Gute Gründe nachts wach zu werden

Jetzt hast du bereits erfahren, dass es völlig natürlich ist, dass dein Kind es noch nicht immer schafft, seine Schlafzyklen selbstständig zu verknüpfen. Vielleicht klappt es phasenweise schon besser – vor allem, wenn gerade nicht so viele motorische, emotionale und kognitive Entwicklungen anstehen, der Alltag entspannt abläuft und keine Zähne im Anmarsch sind.

Es wird aber auch immer wieder Zeiten geben, in denen die Nächte noch stärker geprägt sind durch nächtliches Aufwachen. Welche Gründe kann es geben, dass dein Kind nachts – neben dem üblichen Schlafzyklenwechsel – zusätzlich aufwacht?

Hunger und Durst

Ja – Kinder brauchen nachts regelmäßige Nahrung. Und wenn man hier die Experten fragt, dann brauchen sie dies unterschiedlich lang. Während es Stimmen gibt, die Babys schon mit mehreren Wochen die Fähigkeit zusprechen, nachts acht Stunden und mehr ohne Nahrung auszukommen, sprechen einige von 4 oder 6 oder 8 Monaten. Die Argumente könnten unterschiedlicher nicht sein. Gerade das Alter von 4 bis 8 Monaten wird häufig damit begründet, dass ein Kind in dieser Zeit ja bereits Beikost bekäme und daher durch die feste Nahrung am Tag nun weniger hungrig in der Nacht sein müsste. Wenn man sich aber Beikost im Vergleich zur Muttermilch anschaut, dann ist diese nicht sättigender, sondern – ganz im Gegenteil – sie enthält weniger Kalorien als Muttermilch oder Pre-Nahrung.

Was tatsächlich wahr ist: Ein Kind mit einigen Monaten wird eine mehrstündige Nahrungspause in der Nacht „überleben“. Kinder können mit einigen Monaten nachts ihren Blutzuckerspiegel so weit halten, dass sie nachts nicht unterzuckern, wenn sie viele Stunden

ohne Nahrung auskommen müssen. Aber das bedeutet nicht, dass es sinnvoll ist, seinem Kind schon früh nachts die Nahrung vorzuenthalten. Ganz im Gegenteil – in den ersten Jahren findet ein enormer Wachstumsprozess statt – so brauchen Kinder in den ersten Jahren aufgrund ihrer körperlichen Entwicklung und des Gehirnwachstums große Mengen an Kalorien – die viele von ihnen zumindest teilweise auch nachts aufnehmen.

Und auch hier unterscheiden sich Kinder enorm: Während einige bereits früh lange Zeit ohne Nahrung auskommen, verwerten andere Kinder die Nahrung schneller. Während einige Kinder mit wenigen Monaten schon große Mengen Beikost am Tag essen, nehmen andere in diesem Alter erst homöopathische Mengen auf.

Es gibt aus unserer Sicht also nicht einen festen Zeitpunkt, zu dem Kinder nachts keine Nahrung mehr benötigen. Zumindest im 1. Lebensjahr tun das unserer Erfahrung nach fast alle Kinder noch – und auch im 2. und 3. Lebensjahr kann es vielen Kindern noch helfen, entspannt durch die Nacht zu kommen – ohne Hunger und Durst erleiden zu müssen. Schau also auch hier wieder auf dein Kind. Du wirst selbst am besten wissen, ob dein Kind nachts noch Hunger hat oder nicht. Ach ja – und nur, um es kurz zu erwähnen –, es sollte ja klar sein, dass wir Menschen unabhängig vom Alter immer auch nachts Durst haben können. Wir alle trinken nachts doch mal mehr oder weniger – warum sollten unsere Kinder das nicht tun dürfen?

Temperatur

Wir alle kennen doch diese heißen stickigen Sommernächte, in denen es sich nachts kaum abkühlt? Meistens dreht man sich dann von rechts nach links, muss immer mal wieder etwas trinken und schläft einfach sehr unruhig. So geht es unseren Kindern auch.

Nächte können phasenweise also unruhiger sein zu bestimmten Jahreszeiten oder aber auch im Urlaub – wo man oft andere Bedingungen vorfindet. Und nicht immer kann man daran etwas ändern.

Schmerzen

Auch dieses Phänomen kennen wir von uns: In Krankheitsphasen oder mit Kopfschmerzen lässt es sich in der Regel sehr viel schlechter schlafen. Warum sollte das bei unseren Kindern anders sein? Wenn dein Kind also gerade etwas kränkelt, Fieber hat oder auch ein Zahn kommt, dann ist es völlig normal, dass die Nächte phasenweise etwas unruhiger sind.

Viel tun kann man nicht – zumindest nicht, was den Schlaf betrifft. Wenn es medizinisch sinnvoll ist, dann kann man hier natürlich an eine Schmerzlinderung denken. Das besprich aber bitte mit deiner/deinem Kinderärzt*in.

Ausscheidungsbedürfnis

Das Wort „Ausscheidungsbedürfnis“ klingt komplizierter als es ist. Man könnte auch sagen „*dein Kind muss mal*“. Und auch das kennen wir von uns selbst. Wer hat noch nicht nachts mit voller Blase wachgelegen und sich gefragt, ob man jetzt tatsächlich aufstehen sollte, um zur Toilette zu gehen. Meistens tut man das dann irgendwann (wenn auch genervt) und kann danach erleichtert weiterschlafen.

Nun fragt man sich bei unseren Kindern, gerade wenn sie nachts noch Windeln tragen, warum sie denn dann nicht einfach Pipi machen, wenn sie nachts mal müssen. Dafür gibt es doch die Windeln. Auch in der Windel kann sich der Ausscheidungsprozess unangenehm anfühlen und den Schlafprozess stören – beispielsweise,

wenn sich ein Kind gerade in der störanfälligen Traumschlafphase befindet.

Und nicht selten fällt es Kindern nachts etwas schwerer loszulassen und der Drang, ausscheiden zu müssen, führt bei vielen erst einmal zu großer Unruhe. Hier kann es helfen, sein Kind einmal abzuhalten. Wir sind keine Windelfrei-Experten und wollen deshalb hier auch das Thema nicht näher aufgreifen. Aber solltest du das Gefühl haben, dass sich dein Kind zeitweise in der Nacht sehr unruhig hin und her dreht, vielleicht immer wieder kurz aufwacht oder nach der Brust sucht – dann probiere es vielleicht mal. Zum Thema Abhalten (nicht zu verwechseln mit einem Sauberkeitstraining) findest du mittlerweile viele Hinweise und Tipps im Internet oder bei sogenannten Windelfrei-Coaches.

Angst und insbesondere Trennungsangst

Wie du bereits erfahren hast, ist Grundlage eines entspannten Schlafs deines Kindes vor allem ein Gefühl von Sicherheit. Es ist also in uns angelegt, sich nachts immer wieder zu vergewissern, ob man sich noch sicher und geborgen fühlen kann. Das tut auch dein Kind, wenn es nachts kurz erwacht und den Schutz von einer engen Bezugsperson braucht, um wieder in den Schlaf zu finden. Wie du erfahren hast, gibt es Entwicklungsphasen in den ersten Jahren deines Kindes, in denen die Trennung, die der Schlaf darstellt, stärker wahrgenommen wird, so insbesondere in der Fremdelphase oder auch in Lebensabschnitten, in denen tagsüber bereits erste Trennungen stattfinden, wie eine Kita-Eingewöhnung oder der Berufsstart eines Elternteils.

In solchen Phasen merkt man als Eltern häufig ganz besonders, dass das eigene Kind nachts viel Nähe und Sicherheit braucht und auch einfordert – nicht selten in Form von häufigerem Aufwachen und

dem Erfordernis engerer Begleitung. Hier hilft es oft, die Ursache zu kennen und diese Phasen so besser annehmen zu können. Ändern kann man häufig nicht sehr viel – außer tagsüber bereits auf viel Nähe zu achten – (dazu hast du ja bereits einige Impulse bekommen).

Du kannst übrigens davon ausgehen, dass solche schwierigen Phasen in der Schlafentwicklung deines Kindes sich noch stärker auswirken, je mehr du deinem Kind hier die Nähe entziehst, indem du auf Teufel komm raus versuchst, es zum alleine ein- und weiterschlafen zu bringen. Denn das Nähebedürfnis ist gerade sehr präsent – je eher du ihm nachkommst, desto sicherer kann sich dein Kind in der Schlafsituation fühlen.

Und natürlich können auch andere Ängste zeitweise zu unruhigeren Nächten führen. Gerade im Kleinkindalter können Alpträume regelmäßig dazugehören. Du siehst also – es gibt keinen Tag X, an dem sich alle Schwierigkeiten rund um den kindlichen Schlaf in Luft auflösen. Aber du wirst sehen, dass es sich Schritt für Schritt in die richtige Richtung entwickeln wird – weil dein Kind erfahren konnte, dass Schlaf etwas Schönes ist und es sich sicher und geborgen fühlen kann.

Verarbeiten von Entwicklungsschritten und Tageseindrücken

Die Schlafentwicklung läuft ja, wie du bereits weißt, nicht linear, sondern wellenförmig ab. Das liegt vor allem daran, dass sich Entwicklungsschritte im Leben deines Kindes sehr stark auf den Schlaf auswirken. Das können sowohl motorische als auch kognitive Entwicklungen sein. All diese Entwicklungsschritte werden im Schlaf verarbeitet. Wenn dein Kind also gerade krabbeln, laufen oder sprechen lernt, sind die Nächte in dieser Phase vermutlich etwas unru-

higer als sonst. Deshalb verwundert es auch nicht, dass gerade rund um den 1. Geburtstag viele Kinder wieder unruhiger schlafen bzw. mehr Begleitung brauchen in der Nacht.

Vielleicht hilft es dir, das Ganze einmal aus einem anderen Blickwinkel zu sehen: Wenn die Nächte aufgrund solcher Entwicklungsschritte besonders schwierig sind, dann macht dein Kind in anderen Bereichen gerade große Fortschritte. Und wir wollen doch alle, dass sich unsere Kinder weiterentwickeln?

Neben den Entwicklungsschritten können sich auch aktuelle Tageseindrücke negativ auf die Schlafsituation auswirken.

Na klar, das ist doch selbst bei uns Erwachsenen oft so: Tagsüber etwas Aufregendes erlebt und abends nicht zur Ruhe kommen – wir würden behaupten, das kennen wir alle. Wenn dein Kind also tagsüber in der Krabbelgruppe war, mit vielen Kindern zusammenkam, ihr einen Ausflug in die Stadt gemacht habt oder auf einer Hochzeit wart: Das alles können Aktivitäten sein, die es deinem Kind schwerer machen, abends und nachts gut zur Ruhe zu finden. Einigen Kindern macht so etwas überhaupt nichts aus – da kann den ganzen Tag viel los sein und die Nächte sind nicht besser oder schlechter als sonst. Aber viele Kinder sind hier einfach eine Spur sensibler und tun sich schwerer mit der Verarbeitung solcher Eindrücke.

Wenn du weißt, dass dein Kind hier Schwierigkeiten hat, kannst du euren Tagesablauf ggf. entsprechend anpassen. Es ist klar, dass man sich nicht monatelang zu Hause im dunklen Zimmer einsperren kann. Aber es kann schon Sinn machen, den Alltag ein wenig an der Persönlichkeit des Kindes zu orientieren. Ihr habt schließlich alle nichts davon, wenn ihr tagsüber auf allen Hochzeiten tanzt, dann aber abends und nachts alles ausbaden dürft.

**Mach dich stark: Du kennst dein Kind am besten.****Gestalte euren Alltag so, wie er zu euch passt!**

Häufig berichten uns Eltern in der Beratung, dass der nähere Familien- und Bekanntenkreis kein Verständnis dafür hat, dass man die Tage etwas ruhiger gestaltet, damit das Kind mit dem Alltag nicht überfordert ist. Oft wird nicht verstanden, dass es Kinder gibt, die sich schwertun in der Krabbelgruppe eine längere Zeit mit vielen neuen Geräuschen und anderen Kindern auf engstem Raum Zeit zu verbringen. Oder Kinder, für die eine Autofahrt in den ersten Monaten eine Tortur ist. Oder auch Kinder, die eben nicht auf jeder Hochzeit einfach entspannt in der Trage schlafen, bis man sie dann neben der Tanzfläche im Kinderwagen ablegen kann. Ja – **Kinder sind eben verschieden**. Und wenn dein Kind zu den Kindern gehört, für die das alles gar kein Problem ist und die gerne unterwegs sind, gut mit neuen Personen und Eindrücken zurechtkommen und sich schnell auf neue Situationen einstellen, dann gestaltet euren Alltag gerne aufregend und aktiv.

Es gibt aber eben auch die etwas sensibleren Kinder, die sich mit all diesen Veränderungen schwertun. Wenn dein Kind zu diesen Kindern gehört, dann darfst du das so annehmen. Das bedeutet nicht, dass ihr die nächsten Jahre keine Hochzeit mehr besuchen dürft oder niemals in eine Krabbelgruppe gehen sollt. Aber es ist eine Abwägung, die du für dich und deine Familie treffen musst. Ist es mir diese Aktivität wert, dass mein Kind abends schwer zur Ruhe kommen wird und die Nacht vielleicht besonders unruhig wird? Und diese Abwägung haben keine anderen Personen für euch zu treffen. Daher sage klar, wie ihr euren Alltag gestalten möchtet. **Es ist allein deine Entscheidung, denn du kennst dein Kind am besten.**

KEIN KIND MUSS SCHLAFEN LERNEN!

Liebe Mama, lieber Papa, jetzt bist du schon ein Profi für den Schlaf deines Kindes, nach allem was du bisher gelernt hast. Aber eines möchten wir dir noch einmal ganz dringend mit auf den Weg geben: Dein Kind muss nicht lernen zu schlafen, denn es kann schon schlafen. Auch, wenn du manchmal mit deinen Kräften am Ende bist – es gibt immer (!) andere Lösungen als ein Schlaftraining. Denn eine Herangehensweise, die auf Beziehungsdistanz und Angst beruht, sollte kein Kind erfahren müssen.

Wenn du nach „Schlaftraining“ googelst, wirst du eine Vielzahl an Plänen, Tipps und Umsetzungsformen finden. Eines haben alle gemeinsam: Es handelt sich bei ihnen um verhaltenstherapeutische oder Konditionierungs-Maßnahmen, die ursprünglich der Tierdresur entstammten. Sie haben das Ziel, dass ein Baby unabhängig von seinem Entwicklungsstand „lernt“ ohne Hilfe ein- und durchzuschlafen. Dabei wird weder auf die Individualität und den Charakter des Kindes noch auf seine Bedürfnisse und Entwicklung Rücksicht genommen.

Nachdem du bereits einiges zum Thema Einschlafen und Durchschlafen sowie zur Schlafentwicklung allgemein erfahren konntest, dürfte dir klar sein, dass ein solches Vorgehen bei einem Kind in der Regel zu großem Widerstand führen wird. Und das aus gutem Grund. Denn ein Kind möchte Nähe und Sicherheit, um gut und

geborgen schlafen zu können. Es zum Alleinschlafen zu trainieren hat aber überhaupt nichts mit Sicherheit zu tun, sondern **verstärkt das Trennungsgefühl für ein Kind zusätzlich**.

Was du über Schlaftrainings wissen solltest

Es gibt unterschiedliche Formen von Schlaftrainings. Die hierzulande bekannteste Trainingsform ist die sogenannte Ferber-Methode. Dazu wird ein Baby abends allein in sein Bettchen gelegt und nach einem festen Zeitplan schreien gelassen. Die Eltern dürfen während dieser Warte-/Schreiphasen immer wieder kurz zu ihrem Kind gehen, es aber nicht aus seinem Bett nehmen.

Die „Behandlung“ wird so lange (normalerweise mindestens 2 Wochen) durchgeführt, bis das Kind die neuen Bedingungen akzeptiert. Normalerweise muss ein solches Training mehrmals durchgeführt werden, weil Kinder bei neuen Entwicklungsschritten häufig wieder vermehrt die Nähe der Eltern einfordern. Bei einem mobilen Kind klappt das ins Bett legen häufig nicht mehr, sodass sogar teilweise die Türen zugehalten oder abgeschlossen werden.

Neben der Ferber-Methode wird insbesondere in den USA auch häufig die sogenannte Cry-it-out-Methode angewandt. Wie der Name schon deutlich macht, geht diese Methode sogar noch ein Stück weiter (was die Ferber-Methode keinesfalls als harmlos darstellen soll). Hier werden Kinder also in aller Regel lange Phasen am Stück allein schreien gelassen, bis sie irgendwann vor Erschöpfung einschlafen.

Was sagt die Wissenschaft dazu?

Es gibt immer noch recht viele Berufsgruppen, die Eltern die Ferber-Methode empfehlen, ohne sie näher darüber aufzuklären. Ältere

Studien haben gezeigt, dass ein Schlaftraining (z. B. Cry-it-out) – was das selbstständige Einschlafen betrifft – wirksam sein kann. Im Grunde sind solche Resultate auch einfach nachzuvollziehen: Wenn ein Kind nach seinen Eltern schreit oder weint und mehrmals die Erfahrung macht, dass niemand kommt, dann stellt ein Kind dieses Verhalten (Bindungsverhalten) wieder ein. Nicht, weil es verstanden hat, dass die Eltern im Wohnzimmer oder vor der Türe sind und es von dort aus „beschützen“ und somit alles gut ist, sondern weil das Kind irgendwann auch körperlich nicht mehr dazu in der Lage ist zu schreien.

Das „Notfallsystem“ wird eingeschaltet und das erschöpfte Kind schläft ein. Nach mehrstündigem Geschrei kann es dann durchaus sein, dass ein Kind längere Zeit am Stück schläft, einfach weil es körperlich und emotional so erschöpft ist, dass es sich ausruhen muss. Diese Gegebenheit wird dann von einigen falsch interpretiert und als Erfolg gefeiert.

Die Wissenschaft ist sich uneinig

Aus diesem Grund werden Schlaftrainings häufig als gute Möglichkeit dargestellt, weil Studien keine negativen Auswirkungen des Schlaftrainings auf ein Kind nachweisen konnten. Allerdings muss man dabei berücksichtigen, welche Folgen und Auswirkungen betrachtet wurden. **Ein Schlaftraining basiert auf Trennung statt auf Beziehung.** So werden bei dieser Art von Training die Grundbedürfnisse von Kindern nach Nähe und Sicherheit ignoriert und missachtet.

Stress in der frühen Kindheit – und ein Schlaftraining bedeutet Stress für ein Kind – kann sich auf die kindliche Entwicklung auswirken. Anhaltender Stress in der frühen Kindheit kann die Funktionsweise des kindlichen Gehirns beeinträchtigen und sich negativ auf spätere Stressreaktionen auswirken. Wenn ein Kind über mehrere Tage bis Wochen beim Einschlafen und in der Nacht überhört und

nur „halbherzig“ begleitet wird, dann beeinflussen diese Erfahrungen mit einer hohen Wahrscheinlichkeit das Kind (z. B. das Selbstbild eines Kindes, ob und wie ein Kind seine Bedürfnisse mitteilt oder wie ein Kind mit seinen Gefühlen umgeht). Mit „halbherzig“ meinen wir die Umsetzung diverser Begleitungsvorgaben, wie etwa, dass die Eltern das Kind nicht hochnehmen sollen, sondern nur ruhig und zu bestimmten Zeiten auf das Kind einreden dürfen oder dass der Elternteil mit einem Stuhl entfernt vom Bett sitzen soll und dem Kind auf diese Weise „Sicherheit“ signalisieren darf, aber es nicht anfassen soll usw.

Wo hat Schlaftraining seinen Ursprung

Schlaftrainings haben ihren Ursprung in einer Zeit, in der man Kinder nicht verweichlichen wollte und der Auffassung war, dass Kinder ihre Eltern von Anfang an manipulieren und daher hart erzogen werden müssten. Zu diesen Zeiten hat man sich wenig um die Gefühle von Kindern und deren psychische Gesundheit Gedanken gemacht, da der Fokus auf dem gezeigten Verhalten und der Leistung lag. Heute ist das zum Glück anders!

Heute weiß man, dass Bindung, Beziehung und eine liebevolle Begleitung in der Kindheit viele Vorteile für einen Menschen haben. Aus der Bindungstheorie wissen wir beispielsweise, dass Kinder, die sich sicher und geborgen fühlen, ihre Umgebung entspannter entdecken können. Dass diese Kinder von sich aus und in ihrem Tempo ihre Entwicklungsschritte gehen können. Wenn Kinder getröstet und begleitet werden, wenn sie weinen, dann erhalten sie eine Vorstellung davon, wie eine Regulierung von Gefühlen aussehen kann und wie sie sich beruhigen können. Durch die Regulierungsunterstützung enger Bezugspersonen lernen Kinder, sich selbst zu beruhigen.

Schlaftraining hat Nachteile

Das Durchführen eines Schlaftrainings ist wie ein Leck in der Eltern-Kind-Beziehung, vor allem dann, wenn die Eltern im Alltag sonst auf die Signale des Kindes reagieren. Denn dieses auf einmal unterschiedliche Verhalten kann Kinder sehr verunsichern. Warum werde ich tagsüber liebevoll von meinen Eltern in den Arm genommen und getröstet, aber wenn ich nachts Hilfe benötige, kommt niemand?

Hinzu kommt, dass kleine Kinder noch kein Zeitgefühl haben. Wenn die Eltern also auch nur 4 bis 7 Minuten vor der Türe warten, weil das so in einem vorgefertigten Schlaftrainings-Plan steht, dann können diese wenigen Minuten sich wie viele Stunden anfühlen. Kinder sind in dieser Trennungszeit oftmals großen Ängsten ausgesetzt und erleben dabei enormen Stress. Solche Maßnahmen können dazu führen, dass die sonst relativ gefestigte und klare Eltern-Kind-Beziehung einen Knacks erhält und somit beide Parteien stark verunsichern.

Uns ist klar, dass viele Eltern sich den Folgen eines Schlaftrainings nicht wirklich bewusst sind und dieses auf Empfehlung von Menschen durchführen, denen sie sonst vertrauen. Viele Eltern fühlen sich während der Durchführung sehr schlecht und viele werden danach lange von einem schlechten Gewissen geplagt. Diese Erfahrung haben wir zumindest in unseren Beratungen gemacht.

Aber es ist wie fast in jedem Bereich der Wissenschaft: Oftmals sind sich die Forscher uneinig. Dennoch sollte klar sein, dass alleiniges Schreien Stress für ein Kind bedeutet und langfristiger Stress negative Auswirkungen auf die Psyche und den Körper haben kann. Bei einem Schlaftraining schreien Kinder, weil sie gezwungen werden eine Trennung auszuhalten, obwohl sie keinerlei Strategien an der Hand haben, mit dem Trennungsschmerz zurechtzukommen.



WISSEN SCHAFFT VERSTÄNDNIS: SCHLAFTRAINING

Abhängig von der Betrachtungsweise könnte man behaupten, dass ein Schlaftraining wirksam ist. Ein Schlaftraining ist eine verhaltenstherapeutische Maßnahme, um ein unerwünschtes Verhalten (beim Einschlafen eine Begleitung benötigen) abzutrainieren. Die Herangehensweise basiert auf behavioristischen Ansichten. Das bedeutet, dass nur dem Verhalten des Menschen Aufmerksamkeit geschenkt wird und nicht den inneren psychischen Prozessen, wie zum Beispiel den Emotionen und mentalen Prozessen. Menschen sind allerdings so viel mehr als nur ihr Verhalten. Bei Kindern ist es wichtig, hinter das Verhalten zu blicken und zu verstehen, wieso ein Kind sich entsprechend verhält.

Ja, ein Schlaftraining wirkt bei vielen Kindern. Der Entwickler der Ferber-Methode (Schreien lassen in bestimmten zeitlichen Abständen und festgelegte Reaktionsvorgaben für die Eltern) distanziiert sich mittlerweile selbst von einigen Aussagen und Altersangaben.

Wenn ein Kind über mehrere Tage hinweg ignoriert wird, die Ängste übersehen und nicht ernst genommen werden und auf eine Gefühlsäußerung keine kindgerechte Reaktion folgt, dann hört das Kind natürlich auf, sich mitzuteilen. Ein Kind merkt recht schnell, dass es nicht mehr gehört wird und dass es sinnlos ist zu weinen, da niemand kommt.

Nimmt eine solche Herangehensweise die Angst? Nein, natürlich nicht. Wie soll bitte ein zum Beispiel 9 Monate altes Baby verstehen, dass es im Dunkeln alleine im Zimmer sicher und geborgen ist? Diese kognitiven Sprünge macht ein Kind sicherlich nicht in einer extremen Stresssituation.

Ja, ein Schlaftraining kann kurzfristig funktionieren – je nachdem, welches Ziel Eltern haben. Emotional betrachtet ist ein Schlaftraining niemals kindgerecht und bindungstheoretisch betrachtet kann es das Urvertrauen zu den engsten Bindungspersonen zerstören.

Aus dem Erfahrungsschatz der Erziehungsexpertin



- Beziehungsstärkende Begleitung für das erste Babyjahr in den Bereichen „Denken und Wahrnehmen“, „Gefühle und Miteinander“ sowie „Bewegen und Entdecken“
- Mit hilfreichen Lösungen für den Alltag und Tipps für die gute Selbstfürsorge

Inke Hummel

Miteinander durch die Babyzeit

208 Seiten, Softcover

14,5 x 21,5 cm

ISBN 978-3-8426-1669-1

€ 20,00 (D) · € 20,60 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2022 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-1684-4 (Print)

ISBN 978-3-8426-1685-1 (PDF)

ISBN 978-3-8426-1686-8 (EPUB)

Originalausgabe

© 2022 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schluetersche.de

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch teilweise die weibliche oder die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen gleichermaßen auf Angehörige des weiblichen und männlichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

Autorinnen und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorinnen noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Etwas geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Petra Nitsche, Bremen
Covergestaltung: ZERO, München
Covermotiv: Getty Images / Amax Photo
Abbildungen: stock.adobe.com: Magdalena (Sternenmuster),
glorcza (S. 95), Sylfida (S. 95)
Satz: PER MEDIEN & MARKETING GmbH, Braunschweig
Druck und Bindung: gutenberg beuys feindruckerei GmbH, Langenhagen

Entspannte Nächte ohne Druck

Was kann ich tun, wenn mein Kind nicht gut schläft? Darf ich mein Baby schreien lassen, wenn es nicht einschlafen kann? Wie Sorge ich mit einer guten Umgebung und abendlichen Ritualen für einen erholsamen Schlaf? Caroline Bechmann und Dominique Reimer weisen dir in ihrem Ratgeber den Weg zu einer liebevollen Schlafbegleitung. Mit an Bord: alltagstaugliche Tipps, damit du die Einschlafbegleitung vertrauensvoll gestalten, Bedürfnisse erkennen und in kräftezehrenden Situationen gelassen reagieren kannst. Der perfekte Ratgeber für Eltern, die ihr Baby oder kleines Kind liebevoll, sicher und mit einem guten Gefühl beim Schlafen begleiten möchten.



Alles, was Eltern über die Schlafbegleitung ihres Kindes wissen sollten

CAROLINE BECHMANN ist Psychologin, Familienberaterin mit bindungs- und bedürfnisorientiertem Ansatz sowie ganzheitliche Schlafberaterin. Sie hat zwei Kinder und betreibt bei Instagram den erfolgreichen Kanal „liebevoll.aufwachsen“.

DOMINIQUE REIMER ist als bindungsorientierte Familienbegleiterin tätig und bietet bedürfnisorientierte Still- und Abstillberatungen sowie Schlaf- und Beikostberatungen an. Sie hat eine Tochter und betreibt bei Instagram den Kanal „geborgengebunden“.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-1684-4



9 783842 616844 20,00 EUR (D)