

# Schlaft gut! – Sanfte Wege zu mehr Schlaf für Alle



Impulse aus dem  
Durlacher  
Online-Elterntreff



Karlsruhe  
gemeinnützige GmbH

Dies ist ein Beitrag des KiFaZ Explorateurs der AWO Karlsruhe gemeinnützige GmbH

# Argumente fürs Co-Sleeping



- Entspricht den evolutionären Schlafgewohnheiten von Kindern
- Beruhigend für Kinder
- Beruhigend für Eltern
- Nicht aufstehen müssen, wenn ein Kind aufwacht
- Erleichtert das Stillen
- Erleichtert die Kommunikation: Nähezeichen werden gehört und beantwortet, nicht erst Fernzeichen (Weinen, Schreien)
- Die Schlafzyklen passen sich an
- Schutz vor dem SID
- WHO und Unicef raten zum Co-Sleeping

# Die gute Schlafumgebung für Babys

- Im Elternzimmer
- Beistellbett oder im Elternbett
- Mit Schlafsack, darunter leichter Body
- Kein Kissen fürs Baby
- Ca. 18 Grad
- Kein Rauch
- Kein Alkohol oder Drogen für die Eltern
- Kein Wasserbett
- richtige Matratze, auch auf dem Boden möglich
- Bei starken Übergewicht: Beistellbett
- neben einem Erwachsenen
- besser nicht direkt neben Geschwistern
- nicht auf den Eltern liegend weiterschlafen
- jedem seine eigene Decke
- Bett mit einer Seite an die Wand oder Rausfallschutz (Bettgitter)
- Auf dem Rücken einschlafen (wenn das Baby sich drehen kann, darf es sich auf den Bauch drehen, weil es seine Schlafposition selbständig so verändern kann, dass es gut atmen kann)



# Gibt es überhaupt ein Problem?



- Ist das Baby/Kind unzufrieden mit der Schlafsituation?
- Bin ich unzufrieden mit der Schlafsituation?
- Bin ich nachts oder auch tags extrem müde?
- Kann ich deswegen zu manchen Zeiten gar nicht mehr verständnisvoll mit meinem Kind umgehen?
- Sieht mein Partner ein Problem?
- Ist es absehbar, dass wir die aktuelle Schlafsituation uns demnächst vor große Schwierigkeiten stellen wird?

**Nein? Dann ist alles gut! Nichts ändern!**

# Was ist Bedürfnis

- und was ist Gewohnheit?

## Kindliche (Grund-)Bedürfnisse sind z.B.:

- Luft
- Schlaf
- Nahrung
- Wärme
- Gesundheit
- Sicherheit
- Geborgenheit
- Zuwendung
- Zugehörigkeit
- Nähe
- Unterstützung
- Vorhersagbarkeit
- Klarheit
- Führung



# Was ist Bedürfnis - und was ist Gewohnheit?

**Häufige Einschlafgewohnheiten (Schlafbrücken) sind z.B.:**

- Stillen
- Saugen
- Schaukeln
- Auf dem Arm
- Kinderwagen
- Tragehilfe
- mit dem Körper der Eltern spielen
- Körperkontakt
- gleichförmige Geräusche
- Stimme der Eltern
- ....



# Keine Angst vor dem Verwöhnen!

Unterscheiden hilft: Grundbedürfnis – Gewohnheit

Grundbedürfnisse der Kinder müssen befriedigt werden.

**Wie** sie befriedigt werden, entscheidet der Erwachsene. Er muss dafür sorgen, dass das „**Wie**“ den Bedürfnissen des Kindes und den Bedürfnissen der Erwachsenen entspricht.



**Meine  
Bedürfnisse**

**Bedürfnisse  
meines Kindes**

# Hinderliche Schlafgewohnheiten

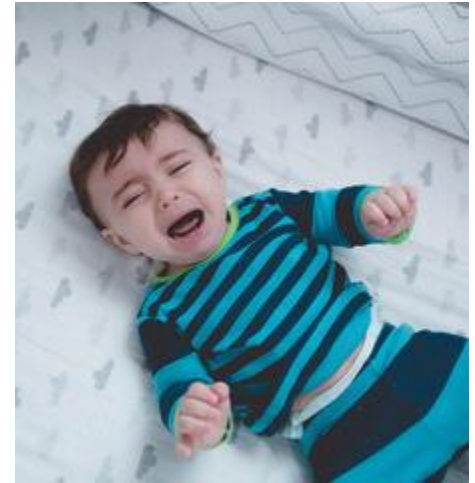
Manche Gewohnheiten (Schlafbrücken, -assoziationen) erweisen sich auf die Dauer als hinderlich, z.B. weil sie....



- die Eltern körperlich belasten (z.B. tragen)
- die Eltern nicht gleichzeitig schlafen können (z.B. wiegen)
- den Eltern auf die Nerven gehen (z.B. mit der Brust spielen)
- zu aufwändig sind (z.B. mit dem Auto fahren)
- nachts nicht auf die Dauer umsetzbar sind (z.B. spazieren gehen)
- nur von einem bestimmten Elternteil hergestellt werden können



# Warum „Schreien lassen“ keine Option ist



- Die „Methode“ basiert auf dem System „Belohnen und Bestrafen“
- Das unerwünschte Verhalten (Protest gegen das alleine Einschlafen) wird durch negative Reize (Bestrafen) ausgelöscht.
- Das Kind lernt nicht, allein zu schlafen - es wird dazu gezwungen!
- Kinder schlafen dann vor Erschöpfung ein, obwohl sie völlig gestresst, verunsichert, ängstlich, ohnmächtig und alleine sind.
- Sie geben den Protest auf, um ihre letzten Kräfte zu sparen.
- Sie lernen: Ich kann mich nicht in jeder Situation auf meine Eltern verlassen.
- Es erschüttert ihr Urvertrauen und ihr Vertrauen in ihre Selbstwirksamkeit

# Wirklich immer????

Ein einfacher Weg zu neuen Schlafgewohnheiten:

- **Ist es wirklich immer so?**
- **Gab es nie eine Ausnahme?**



Ausnahmen sind tolle Gelegenheiten, Gewohnheiten zu durchbrechen. Sie zeigen dem Kind (und den Eltern):

**Du kannst auch anders einschlafen!**

# In kleinen Schritten zum Ziel



Schlafprogramme sollen die Bedürfnisse abschaffen. Das geht aber nicht.

Besser:

- Rahmenbedingungen verbessern
- Schlafgewohnheiten schrittweise verändern

Wichtig:

- Wo will ich hin?

# Hilfreiche Schlafbrücken für Babys: Schlafen wie im Mutterleib



- Schaukeln, Wippen, Wiegen (Sekundentakt)
- Pucken (Start < 8 Wochen, nur Rückenlage)
- Saugen
- Weißes Rauschen (z.B. App)



# Die Weck-Schlaf-Technik



Nach Dr. Harvey Karp:

Das Baby müde stillen, wiegen oder kuscheln, dann aber beim Ablegen nochmal wecken, damit es anschließend - müde wie es ist - selbständig einschlafen kann. Wenn es nicht gleich klappt und das Baby nochmal weint, nochmal beruhigen wie am Anfang. So kann das Baby das selbständige einschlafen lernen.

Das kann helfen

– klappt aber nicht bei allen Kindern!

# Den Schlaf einleiten

- Mittagsschlaf nicht zu spät und nicht zu lang
- Genug Bewegung und Tageslicht
- Für Appetit sorgen
- Ordentliches Abendessen
- Nichts Süßes am Abend
- Keine Bildschirmzeit vor dem Einschlafen
- Kein Toben vor dem Einschlafen
- Dämmerung in der Wohnung
- Ritualisierte Schlafvorbereitung (Spiel beenden,...)
- Gerne ins Bett gehen (Aussicht auf Vorlesen, Erzählen, Kuscheln, Singen, Summen, Streicheln....)
- Fast ganz dunkel
- Nicht ganz leise in der Wohnung



# Einschlafgewohnheiten verändern



- Mittags üben (z.B. Einschlafen egal wie, aber ohne Stillen)
- Abends übernehmen
- Beim ersten Aufwachen wieder anbieten
- Nachts weiterführen
- Kleine Schritte planen von der aktuellen Gewohnheit hin zu einer Gewohnheit, die man gerne über lange Zeit unterstützen wird
- Einer Umstellung genug Zeit geben  
(2 Wochen)

# Beispiel: Auf dem Arm einschlafen



- ↪ auf dem Arm, durch die Wohnung gehen
- ↪ auf dem Arm, im Schlafzimmer stehen
- ↪ auf dem Arm, auf dem Bett sitzen
- ↪ auf dem Arm, auf dem Bett angelehnt sitzen
- ↪ im Arm auf, dem Bett liegend
- ↪ neben dem Elternteil im Arm liegen
- ↪ **Neben dem Elternteil einschlafen**



# Papa machen lassen!

- Spart Nerven
- Ermöglicht Schlaf oder Freizeit
- Die Frage des Stillens stellt sich nicht
- Lässt den Vätern in der Bindungshierarchie aufsteigen
- Ermöglicht Vätern wirksam und wertvoll sein
- Vorbereiten: Gute Zeiten mit dem Baby und Mittagsschlafbegleitung
- Klappt am besten, wenn Mama nicht da ist



# Eine Tagesstruktur entwickeln und anpassen



- Dem Kind helfen, einen Wach-Schlaf-Rhythmus zu entwickeln
- Wenn es regelmäßig schläft, wird es zu diesen Zeiten müde und schläft leichter ein
- Zu wenig Schlaf tagsüber sorgt für unruhige Nächte
- Zu viel Schlaf tagsüber erschwert das Einschlafen am Abend und sorgt für nächtliche Wachphasen oder frühes Erwachen

# Der Schlaf am Tag



- Schläft das Kind zu viel? Ist es abends nicht müde oder mitten in der Nacht sein Schlafbedarf erfüllt?
- Schläft das Kind zu wenig? Hat es zu viele Eindrücke über den Tag und findet so abends nicht in den Schlaf oder hat unruhige Träume?
- Schläft es zu spät vor dem Nachtschlaf?

# Wege ins Bett für ältere Kinder

Die kindliche Fähigkeit zur Kooperation ist gegen Abend meist fast ganz erschöpft. Kinder brauchen Führung, Vorhersagbarkeit und Klarheit, wenn sie müde sind

- Gemeinsamer Abschied von aktueller Tätigkeit
- Feste Abläufe
- Klare Ansagen
- Begrenzte Mitbestimmung
- Klare Zuständigkeiten
- Unterstützung und Begleitung



# Ältere Kinder mitbestimmen lassen

Das heißt nicht, dass sie alleine entscheiden dürfen.

Wenige „Entweder – Oder“- Entscheidungen anbieten:

- Die rote oder die grüne Zahnbürste?
- Eine längere oder drei kurze Geschichten?
- „Weißt du wieviel Sternlein“ oder „Wer hat die schönsten Schäfchen“?

Aber:

- Nicht zu viele Möglichkeiten
- Nicht dreimal umentscheiden!



# Wenn das Kind immer wieder aufsteht?

**Herausbekommen, welche Bedürfnis unerfüllt ist, z.B....**

- Nähe? (neue oder lange Betreuungszeit, Trennungszeiten, ein neues Geschwisterchen)
- Hunger?
- Sicherheit und Geborgenheit?
- Führung und Klarheit?

**Weitere mögliche Ursachen:**

- Schlaf nicht gut eingeleitet  
(zu viel Energie/Aufregung/Bewegung)
- Keine Übung im Alleinsein?
- Offene Beziehungsthemen
- unabgeschlossener Konflikt
- „Ist alles gut zwischen uns?“
- „Bist du für mich da?“



**Was brauchst du, um alleine einschlafen zu können?????**

# Die gemeinsame Zeit lieben



- Kinder spüren, wenn ihre Eltern endlich aus dem Zimmer gehen wollen. Es macht sie unruhig und sie werden alles daran setzten, um wach zu bleiben, um zu verhindern, dass die Eltern gehen.
- Der einfachste Weg, diese Zeit so gut wie möglich zu bestehen, ist, die gemeinsame Zeit am oder im Bett der Kinder lieben zu lernen.
- Gestaltet die Zeit so angenehm wie möglich!

# Warum will ich rausgehen

- Es ist noch zu viel zu erledigen?
- Ich will Zeit für mich.
- Ich will Zeit mit meinem Partner.
- Mein Partner will Zeit mit mir.
- Mein Kind nervt mich.
- Ich glaube, dass es mich absichtlich nicht gehen lässt.
- Ich mache mir Sorgen, dass ich es verwöhne, wenn ich bleibe.
- Ich war schon den ganzen Tag mit meinem Kind zusammen.
- Ich bin selbst sehr müde.
- ....



Kümmert euch um diese Gedanken! Vielleicht gibt es andere Möglichkeiten, für sie zu sorgen?



# Alleine einschlafen lernen

Wenn man immer beim Kind bleiben muss, bis es eingeschlafen ist, in gaaaaanz kleinen Schritten Ausnahmen einüben:



- „Ich muss schnell mal schauen, ob ich den Ofen ausgemacht habe.“
- „Ich muss schnell mal aufs Klo.“
- „Ich geh schnell mal was trinken.“
- „Ich mach schnell noch die Waschmaschine an.“
- ....

Jedes Mal zuverlässig zurückkommen. Dann da bleiben.

**Die Kinder lernen:**

Ich kann kurz alleine bleiben.  
Mama/Papa kommen gleich wieder.

Irgendwann schlafen sie währenddessen ein!

# Baby und Kleinkind ins Bett bringen

## **Zu Zweit:**

Die Hauptbindungsperson des Kleinkindes bringt das Kleinkind ins Bett. Die zweite Bindungsperson kümmert sich um das Baby.

## **Lösungen alleine:**

- Das Kleinkind allein spielen lassen (vorher einüben)
- Das Baby in den Schlaf stillen während dem Vorlesen oder der Schlafbegleitung des Größeren
- Familienbett
- Geschwisterbett



# Raum für Rückmeldungen, Wünsche....



# Quellen/Literatur/Links/Podcasts

## Bücher:

- H. Renz-Polster, Nora Imlau: Schlaf gut, Baby!
- Elizabeth Pantley: Ab ins Bett
- Elizabeth Pantley: Das liebevolle Schlafbuch für Neugeborene
- Nora Imlau: Artgercht
- Dr. Harvey Karp: Das glücklichste Baby der Welt

## Podcasts:

### Das gewünschtete Wunschkind:

- Wie man kann Babys beim Ein- und Durchschlafen helfen
- Wie Kinder schlafen
- Mehrere Kinder in den Schlaf begleiten

### FamilieVerstehen:

88: B – wie ins Bett gehen

### Beratungsstellen in Karlsruhe:

- Beratungsstelle Frühe Hilfen (0-2 Jahre)

<https://www.karlsruhe.de/b3/soziales/einrichtungen/fruehehilfen.de>

- Erziehungsberatungsstelle (ab 3 Jahren)

<https://www.karlsruhe.de/b3/soziales/einrichtungen/pbst.de>

