

## Endlose Einschlafbegleitung



**Meine Tochter Elisa wird bald vier, aber das Einschlafen ist noch immer eine Katastrophe.**

**Sie zögert das Zubettgehen zuerst mit allen Mitteln raus, da gibt es dann lange Arien rund ums Zähneputzen, auch das Vorlesen ist oft nicht wirklich entspannt, denn sie will immer noch ein Buch. Und dann fällt ihr immer noch etwas ein, was sie noch „braucht“. Von Wasser trinken bis dass sie noch Hunger hat. Und statt dann sich im Bett ruhig hinzulegen will sie dann oft noch turnen. Wenn sie dann soweit ist, begleite ich sie natürlich bis sie schläft (sie will eng bei mir sein und will, dass ich bei ihr liege), nur dauert das dann oft noch mal über eine Stunde.**

**Ich bin dann total frustriert, weil ja alles liegen bleibt und für uns als Eltern und Paar ist es auch schwierig, weil wir nie was gemeinsam machen können. Es zehrt einfach unglaublich an der Substanz, zumal ich dann danach auch ziemlich k.o. und ohne Power bin. Gefühlt verbringe ich den halben Tag mit Einschlafbegleitung.**



[Den Beitrag auf Instagram lesen](#)

Ich glaube mit Deiner Frage triffst Du einen Nerv. So oft klagten Eltern über diese endlosen Abende, in denen die Kinder alles wollen bzw. können, nur nicht schlafen. Und das eben auch noch lange ins Kleinkindalter hinein. Nicht ohne Grund heisst das wohl auflagenstärkste Elternbuch zum Thema Schlaf: Go the fuck to sleep.

Ich kann Dir jetzt nicht sagen: a, dann b, dann c, mach das und dies und es wird klappen – Schlafberatung, das ist

meine Erfahrung, gehört zu den individuellsten Problemen überhaupt. Aber ich will Dir ein Bild mitgeben, das mache ich bei manchen Fragen gerne, denn dann **kannst du es selber betrachten und versuchen, Deine Situation damit besser zu verstehen.**

Und wie manche wissen, schöpfe ich viel aus dem Verständnis der menschlichen Evolutionsgeschichte, denn hier haben sich unsere grundlegenden menschlichen Verhaltensmuster eingeschliffen – unser Schlafverhalten gehört dazu.

Nimm also dieses Bild, um das Prinzip – und damit auch unser Dilemma heute – zu verstehen:

Über 99% der Menschheitsgeschichte sah die „Schlafbegleitung“ in etwa so aus: Die Erwachsenen und die Kinder saßen abends ums Feuer, das war schließlich unser Gemeinschaftsraum, da wurde gekocht, da wurde gegessen, geplant, geredet, gestritten, gesungen, da hat man sich vor den Tieren geschützt und da hat man sich gewärmt.

Wie lief das mit dem Schlaf der Kinder?

Die kleinen Kinder wurden gestillt und schliefen dabei ein. Oder sie waren sonstwie am Körper einer vertrauten Person geparkt und rutschten dort in den Schlaf. Und die älteren Kinder? Die waren auch mit im Kreis dabei, und wenn sie müde waren, suchten sie sich das, was sie eben zum Schlafen brauchten: einen Lagerplatz bei einem vertrauten Erwachsenen, ein Lägerle mit anderen Kindern – eben eine Schutzzone, in der sie warm, sicher und entspannt sein konnten.

Und in einem ähnlichen „Stil“ läuft das in den indigenen Gemeinschaften noch heute – und interessanterweise zucken die Eltern dort, wenn man sie nach „Schlafproblemen“ fragt, nur die Achseln. Auch dort ist ein „ins Bett bringen“ unbekannt – jedenfalls **wird das Einschlafen der Kinder nicht als abgetrennter Vorgang zum sonstigen Leben mit seinen vielen Aufgaben begriffen.** Stattdessen ist das Einschlafen in die Erwachsenenentätigkeiten eingebaut – siehe oben.

Schauen wir uns das jetzt aber noch einmal genauer von der Regulationsebene her an.

Offenbar gab es **zwei (Co-)Regulationsstrategien** (natürlich mit Übergängen und Mischungen, aber so ganz grob). Die eine nenne ich „**körpernah**“, die andere nenne ich „**Schutzglocke**“:

**Strategie „körpernah“** – das bedeutet die direkte Mitregulation über den Körper, also z.B., dass ein Kind gestillt wird und so in den Schlaf findet. Oder eben am Körper durch Nähe, Körperbewegungen, akustische Signale etc. mitreguliert wird und dann über diese Brücken in den Schlaf gleitet.

**Bei der „Strategie Schutzglocke“** sind die Kinder natürlich auch nicht alleine, aber sie regulieren sich jetzt selber in den Schlaf. Ihre Brücke dazu ist die Präsenz vertrauter anderer Menschen, die sie sozusagen unter ihre „Schutzglocke“ nehmen: Alles gut hier, wir halten die Tiger fern, ihr dürft schlafen.

Der gemeinsame Nenner dieser – fließend ineinander gehenden – Strategien: **Die Regulation der Kinder erfolgt WÄHREND DIE ERWACHSENEN IHR DING TUN** – also das machen, was für sie wichtig ist und bei dem sie sich wohl fühlen. Niemand steht vom Feuer auf, und „bringt sein Kind ins Bett“ – was würde man alles verpassen!

Ich glaube im Vergleich zu diesem Bild fällt der Unterschied deutlich auf: Durch die Abtrennung des „Ins Bett-Bringens“ des Kindes von den Alltagstätigkeiten der Erwachsenen **entsteht leicht eine Stress-Situation:** für die Erwachsenen, die oft genug die Einschlafzeit der Kinder nicht wirklich genießen können, weil sie ihnen den Abend verhagelt. Aber auch für die Kinder, die dieses Seilziehen um den Schlaf auch rasch aufgreifen und dann oft prompt **eine Art angespanntes Vermeidungsverhalten entwickeln** – wach sein ist gut, das Schlafen dagegen nicht so mein Freund... Und noch etwas kommt oft dazu: durch die fortwährende Anspannung rund um das Thema Schlaf stehen die Kinder dann oft umso mehr auf dem Gaspedal stehen, was ihre Forderungen nach Begleitung und Co-Regulation angeht – **ein Teufelskreis, den viele kennen dürften.**

Zurück vom „Bild“ zur Realität hier und heute. **Sie ist anders**, wir leben anders, um 6 klingelt der Wecker, die Kinder müssen rechtzeitig ins Bett, wir können ihrem Schlafrhythmus oft keinen Raum geben, und wir haben sooo viele andere Hindernisse!

Trotzdem will ich das „Bild vom Feuer“ in den Raum stellen, damit wir besser verstehen, wo unsere Probleme liegen. Als ein tieferes Hintergrundwissen sozusagen.

Denn vielleicht kannst Du tatsächlich entlang des Bildes von der „Schutzglocke“ denken: Gäbe es vielleicht eine Konstellation in der Du entspannt(er) sein kannst und doch gleichzeitig präsent? Ich glaube ein dreijähriges Kind kann sich sicher fühlen, wenn Du eine Dir wichtige Tätigkeit in seiner Nähe ausführst – und Du dabei eines ausstrahlst: ich bin hier, und ich halte die Tiger fern (oder: ich sitze hier an der Nähmaschine und flicke deine Matschhose 😊). Aber ich bin mit etwas mir sehr Wichtigem beschäftigt.

Wir sind am Lagerfeuer, alles gut.

*Dieser Beitrag beruht auf dem Buch des Kinderarztes und Wissenschaftlers Dr. Herbert Renz-Polster: „Kinder verstehen. Born to be wild - wie die Evolution unsere Kinder prägt“. Es beschreibt die Entwicklung der Kinder aus dem Blickwinkel der evolutionären Verhaltensforschung.*