

Das Geheimnis günstiger Schlafbedingungen

Auch wenn wir am angeborenen Schlafbedarf unserer Kinder nichts grundsätzlich verändern können: An einigen Schrauben können Eltern durchaus drehen, um den Kleinen das Einschlafen ein wenig leichter zu machen.

Es gibt Abende, da fällt uns das Einschlafen leicht: hinlegen, Augen schließen, weg sind wir. Und dann gibt es Abende, da will das einfach nicht klappen. Unruhig drehen wir uns im Bett umher, wickeln uns in die Decke, wühlen uns wieder heraus, machen das Fenster auf, gehen noch mal aufs Klo und brauchen ewig, um endlich einzuschlafen. Schlafen kann für uns also beides sein: kinderleicht und richtig schwer. Und genauso geht es auch unseren Kindern.

Natürlich kann jedes Kind schlafen. Irgendwie und irgendwann übermannt der Schlaf uns schließlich alle: Über einen bestimmten Müdigkeitsgrad hinaus kann unser Körper schlicht nicht mehr wach bleiben. Doch ob der Weg dorthin leicht oder beschwerlich, angenehm oder quälend ist, das hängt von den Bedingungen ab, unter denen das Ein-

..... DAS GEHEIMNIS GÜNSTIGER SCHLAFBEDINGUNGEN

schlafen gelingen soll. Erwachsenen mit Schlafproblemen wird deswegen geraten, zunächst an ihrer sogenannten Schlafhygiene zu arbeiten. Also: ihre ganz persönlichen Schlafbedingungen zu verbessern. Dazu gehört dann zum Beispiel, für ein bequemes Bett zu sorgen, das Schlafzimmer gut zu lüften, weil das das Einschlafen erleichtert. Und ab dem späten Nachmittag keinen Kaffee zu trinken und abends nicht mehr so viel auf dem Smartphone herumzudaddeln, weil das das Einschlafen erschwert. So weit, so logisch. Doch wie ist das mit unseren Kindern? Von ihnen erwarten wir oft, unter Umständen zu schlafen, die als Schlafbedingungen für uns Erwachsene wahrscheinlich akzeptabel wären, von ihren eigenen Schlafbedürfnissen aber meilenweit entfernt sind. So mag es für uns Erwachsene vielleicht sogar eine ganz schöne Vorstellung sein, unser Bett nachts ganz für uns allein zu haben. Das ändert aber nichts daran, dass Alleinschlafen für Kinder eine harte Nuss ist, an der sie schwer zu knabbern haben. Anstatt also an unseren Kindern herumzudoktern, weil sie sich mit dem Schlafen so schwertun, gucken wir uns lieber erst mal an, welche Bedingungen sie brauchen, um gut zu schlafen. Guter Schlaf ist nämlich in erster Linie keine Frage der Erziehung, sondern des Timings, des Settings und der Schlafqualität.

Wann es Zeit zum Schlafen ist

Als die Mütter im Volksstamm der !Kung, einem Nomadenstamm in der Kalahari-Wüste, von westlichen Ethnologen gefragt wurden, wann für ihre Kinder denn Schlafenszeit sei, guckten die sie verständnislos an. Schlafenszeit? Was das denn sei? Ihre Kinder schliefen eben, wenn sie müde seien. Wann denn auch sonst? Manchmal braucht es wohl eine solche Außenperspektive, um sich unserer eigenen Absonderlichkeiten bewusst zu werden. Wie der, zu erwarten, dass alle Kinder sofort nach dem »Sandmännchen« friedlich einschlafen und ihre Eltern dann pünktlich Feierabend haben. Tatsächlich haben die !Kung-Frauen in einem ganz entscheidenden Punkt recht: Schlafen kann nur, wer müde ist. Einschlafen können wir alle schließlich nicht bewusst beschließen, sondern nur geschehen lassen: wenn wir ausreichend müde und ausreichend entspannt sind.

Und wann sind unsere Kinder müde? Im Grunde genommen zeigen sie uns das von Geburt an recht deutlich. Kleine Babys bekommen einen leeren Blick, reiben sich mit den Händchen am Ohr oder im Gesicht herum, werden besonders anhänglich. Viele suchen auch nach der Brust, weil sie intuitiv wissen: Da kann ich erst satt werden und dann gemütlich einschlafen. Ältere Kinder zeigen uns ihre Müdigkeit, indem sie quengelig oder besonders kuschelig werden, glasige Augen bekommen und gähnen. All dies signalisiert uns Eltern: Jetzt ist Schlafenszeit.

Der Zeitpunkt, zu dem Kinder diese Müdigkeitsanzeichen zeigen, ist bereits im Baby- und Kleinkindalter vor allem eins: Typsache. Genau wie bei Erwachsenen gibt es auch unter Kindern Eulen, die abends gern lange wach bleiben und dafür morgens tendenziell länger schlafen, und Lerchen, die abends zeitiger ins Bett gehen und dafür früher in den neuen Tag starten. Auch was die Schläfchen am Tag angeht, haben Kinder ganz individuelle Vorlieben: Schlafen manche Einjährigen nur einmal täglich, dafür aber schön lange, verlegen sich andere Kinder im selben Alter auf mehrere Power-Naps.

Doch wann unsere Kinder müde sind, bestimmt nicht die Natur allein: Auch unsere individuellen Lebensumstände gewinnen mit der Zeit immer mehr Einfluss darauf, wann unsere Kinder müde werden. An regelmäßige Ruhepausen im Tragetuch, die immer gleiche Mittagsschlafzeit in der Kita oder eine feste Abendroutine können sich Kinder also durchaus gewöhnen. Aber nur, wenn sie ihrer eigenen inneren Uhr nicht völlig zuwiderlaufen! Auch eine Eule kann lernen, etwas früher ins Bett zu gehen, und eine Lerche, morgens etwas länger zu schlafen. Aber kein Schlafraining der Welt wird aus einer Eule eine Lerche machen. Und kein Trick wird ein Kind dazu bringen können einzuschlafen, solange es nicht müde ist.

»Früher waren Kinder doch auch um sieben im Bett!«

Wer nicht müde ist, kann auch nicht schlafen – was wie eine Binsenweisheit klingt, ist in Wahrheit der Schlüssel zu erstaunlich vielen Schlafproblemen, mit denen Eltern zu kämpfen haben. So konnte der Schweizer Kinderarzt Dr. Remo Largo in einer groß angelegten Studie nachweisen, dass sehr viele Schlafprobleme daher rührten, dass die

Eltern den Schlafbedarf ihrer Kinder massiv überschätzten und sie dementsprechend ins Bett legten, wenn sie einfach noch nicht müde waren.

Wie kommt es, dass sich die Überzeugung, dass man Kinder einfach nur pünktlich ins Bett stecken muss, damit sie brav um sieben einschlafen, so lange gehalten hat? Haben es unsere Eltern und Großeltern als Kinder doch irgendwie geschafft einzuschlafen, obwohl sie nicht müde waren? Die traurige Wahrheit ist: Nein. Die Kinder, die um sieben schliefen, waren auch vor dreißig oder sechzig Jahren schon die Lerchenkinder, die das auch heute tun. Die Eulenkinder aber lagen teils stundenlang wach, aber leise in ihren Betten, weil sie wussten: Widerstand ist zwecklos. Nur weil also vor dreißig oder fünfzig Jahren aus mehr Kinderzimmern als heute zwölf Stunden lang kein Mucks zu hören war, heißt das noch lange nicht, dass die Kinder damals besser oder länger geschlafen hätten. Sie hatten nur wohl oder übel gelernt, das stundenlange Wachliegen klaglos über sich ergehen zu lassen.

Der Trick: Schlaffenster ausnutzen

Damit Kinder gut schlafen können, ist es deshalb essenziell, ihre individuellen »Schlaffenster« zu berücksichtigen: also die Zeitpunkte, zu denen sie müde, aber nicht übermüdet sind und deshalb besonders leicht in den Schlaf finden. Bei vielen Kindern kristallisiert sich in dieser Frage gegen Ende des ersten Lebenshalbjahrs eine gewisse Regelmäßigkeit heraus, mit der sich diese Schlaffenster im Tagesablauf auftun. Die ermöglicht es Eltern dann, einen einigermaßen verlässlichen Tagesablauf um die typischen Schlafenszeiten ihres Kindes herumzubauen.

Doch es gibt auch Kinder, bei denen vor allem im ersten Lebensjahr alle Versuche, einen verlässlichen Schlaf-wach-Rhythmus zu etablieren, zum Scheitern verurteilt sind. Diese Kinder werden einfach immer zu unterschiedlichen Zeiten müde – und schlafen auch nur dann ein, wenn ihnen vor Müdigkeit die Augen zufallen. Für ihre Eltern ist wichtig zu wissen: Sie haben nichts falsch gemacht! Dass ihr Kind so selbstbestimmt schläft, ist kein Erziehungsfehler und keine Folge irgendeines »Verwöhnens«, sondern einfach ein Teil seiner Persönlichkeit.