

Vom guten Schlaf – und wie Kinder lernen können ihn zu finden Physiologie, Pflege und Förderungsmöglichkeiten der kindlichen Schlafregulation

Christoph Meinecke, Cristina Meinecke

Letzte Aktualisierung: 09.11.2020

Dieser Beitrag gibt Hinweise, was jungen Familien und den sie betreuenden Fachleuten zur Begleitung des Erlernens der Schlafregulation im Kleinkindalter geraten werden kann. Unter <https://www.anthromedics.org/PRA-0547-DE> finden Sie ein Kurzvideo zum Thema «Schlafen lernen».

Urvertrauen wird zu Selbstvertrauen, die Bedeutung der Selbstregulation

Im Mutterleib ist das Kind maximal geborgen, es ist komplett versorgt, die äußere Welt von ihm ferngehalten, z. B. ist die Schwerkraft weitgehend aufgehoben. Die physische, die soziale und die geistige Umgebung wirken auf das Kind und sorgen für es. Aus dieser Erfahrung heraus erwächst im Kind die Kraft des Urvertrauens. Mit der Geburt beginnt im Menschen ein einzigartiger Prozess der Verselbständigung und damit die Entwicklung zur Freiheit. Hieraus ergibt sich die Notwendigkeit zur Selbstregulation. Für das Kind ist etwas selbst zu tun ein grundlegendes Bedürfnis. Je mehr es seine Lebensverhältnisse mitgestalten kann und sich seiner Selbstwirksamkeit bewusst wird, umso stärker erwächst ihm eine weitere Kraft des Vertrauens, das Selbstvertrauen.

Wichtige Lernschritte der Selbstregulation betreffen im Säuglingsalter vor allem Prozesse im Bereich der sogenannten vitalen Selbstregulation: Atmen, Trinken, Essen, Verdauen, Schlafen, Wärme. Auch Selbstberuhigung – durch die Herstellung eigenen körperlichen Wohlbefindens – gehört dazu. Im Kindesalter steht die Entwicklung von emotionaler Selbstregulation im Vordergrund, wie der Umgang mit Freude, Trauer, Angst und Wut. In der Adoleszenz sind es vor allem Prozesse der motivationalen Selbstregulation. Nun lernt der Mensch, sich zunehmend in den Bereichen Aufmerksamkeit, Interesse, Motivation, Leistungsfähigkeit und Disziplin selbst zu steuern. Vor allem die Eltern wirken prägend auf diese Prozesse ein. Sie sind Vorbilder und gestalten die Lernumgebung entscheidend mit.

Die vier Lebensfelder des Menschen und ihre Bedeutung für die Schlafregulation

Jedes neu geborene Kind muss sich in drei irdischen Lebensfeldern gut beheimaten können: erstens in seinem eigenen Körper, zweitens in seiner räumlichen und drittens in seiner sozialen Umgebung. Je besser sich ein Kind in diesen Lebensfeldern beheimaten kann, je besser die Pflege dieser durch die Umgebung des Kindes erfolgt, umso gesünder und freier kann sich der Mensch entwickeln. Dies gilt für alle Lebensbereiche.

Das vierte vom Menschen auf die Erde mitgebrachte Lebensfeld umfasst sein geistiges Wesen. Wenn dieses während des Lebens Aufmerksamkeit und Pflege erfährt, z. B. durch Meditation, wird die Gesundheit des Menschen nachhaltig gestärkt (1).

Hieraus ergeben sich die Hinweise zur gesunden Schlafentwicklung und zur therapeutischen Intervention bei Schlafstörungen

<https://www.anthromedics.org/PRA-0657-DE>.

Physiologische Grundlagen der Schlafregulation

Schlafen stellt eine Lebensnotwendigkeit dar. Im Schlaf regeneriert der Organismus, die Gesundungs- und Aufbaukräfte wirken, der Körper des Kindes wächst dann am stärksten. Kognitives wie immunologisches Gedächtnis sind vom Schlaf abhängig, Erlerntes wird geprüft und abgespeichert, seelische Erlebnisse des Tages werden verarbeitet. Ist der Schlaf auf Dauer gestört, können diese wesentlichen Prozesse nicht gesund verlaufen. Erhebliche Störungen und Krankheitssymptome können die Folge sein: Unruhe, häufiges Schreien, Gedächtnis- und



Konzentrationsstörungen, Infektauffälligkeit, Essstörungen, Unter- oder Übergewicht, Wachstums- und Gedeihstörungen (2). Bereits im ersten Lebensjahr auftretende Schlafschwierigkeiten wie lange Einschlafdauer, häufiges Aufwachen, verkürzte Schlafzeiten sind schon bei zweijährigen Kindern mit Auffälligkeiten in der emotionalen und Verhaltensregulation assoziiert (3). Schlafstörungen bei Säuglingen wirken sich zudem beeinträchtigend auf die Gesundheit der Eltern sowie die frühe Eltern-Kind-Bindung aus (4).

Der Schlafbedarf ist sehr individuell und variiert zwischen den einzelnen Menschen. Es ist hilfreich, seinen individuellen Schlafbedarf herauszufinden, denn sowohl ein Zuwenig wie ein Zuviel können sich negativ auf das Lebensgefühl am Tag auswirken. Die Nacht wirkt immer in unseren Tag hinein fort. Umgekehrt wissen wir, dass der Tag seine Spuren in der Nacht hinterlässt und sich Schlafprobleme oft aus der Tagesgestaltung heraus ergeben.

In den ersten drei Monaten besitzt das Neugeborene noch keine erkennbare Schlafrhythmus. Diese setzt etwa im 4. Lebensmonat ein und erst ab sechs Monaten wird die Schlafzeit vermehrt auf die Nacht gelegt. Nächtliche Wachzeiten und mehrere Schlafzeiten am Tag sind bis dahin also normal. Mit einem Jahr schläft ein Kind im Durchschnitt noch zweimal am Tag. Die tägliche Schlafdauer variiert bereits stark und liegt zwischen 11 und 17 Stunden. Allmählich reduziert sich die Schlafenszeit auf einmal am Tag. Der Mittagsschlaf ist dann nicht hinderlich für das abendliche Einschlafen, wenn er früh genug angeboten wird, so dass die Wachzeit am Nachmittag länger ist als am Vormittag. Unabhängig vom Schlafen ist es für die Gesundheit förderlich, wenn auch für das Vorschulkind noch eine Mittagspause beibehalten wird.

Der Schlaf verläuft in festen Zyklen, die durch verschieden tiefe Schlafphasen geprägt sind. Zwischen den Zyklen wacht der Mensch fast wieder auf. Kommt es in dieser Phase oberflächlichen Schlafes tatsächlich zum Aufwachen, ist dies nicht schädlich und die Erholung des Schlafes wird dadurch nicht gemindert. Wird der Mensch jedoch in den tieferen Schlafphasen geweckt, wirkt sich das schädigend auf die Gesundheit aus. Ein Schlafzyklus beträgt im Säuglingsalter etwa 45 Minuten, im Kleinkindesalter etwa 60 und im Erwachsenenalter etwa 90 Minuten (2). Dadurch besteht die Möglichkeit, dass sich Eltern und Kinder bei sehr engen Schlafverhältnissen (Familienbett) besonders nach dem ersten Lebensjahr gegenseitig immer wieder in den tieferen Schlafphasen stören. Hinzu kommt, dass bei Säuglingen das physiologische Aufwachen zwischen den Schlafzyklen häufig mit Aufschreien verbunden ist. Dieses Schreien signalisiert kein Unwohlsein wie Hunger oder Schmerzen. Wenn dabei zunächst einmal abgewartet wird, schläft das Kind in der Regel schnell wieder ein. Wird zu schnell und zu stark reagiert, so wacht das Kind stärker auf und ein Schlaf-Wach-Rhythmus kann sich schlechter etablieren (4).



Der Aufbau eines regelhaften Tag-Nacht-Rhythmus (sog. Zirkadian-Rhythmus) dauert die ersten zwei Lebensjahre. Äußere Taktgeber wie Licht, akustische Reize, soziale Zuwendung, Nahrungsaufnahme und Rituale helfen dabei, diesen Rhythmus zu etablieren und aufrechtzuerhalten. Das heißt, ein gesunder Zirkadian-Rhythmus braucht Pflege.

Etwa 70 % aller Schlafstörungen sind nicht organisch bedingt (5). Bei Kindern dürfte dieser Anteil deutlich höher sein. Organisch bedingte Schlafstörungen bedürfen immer einer medizinischen Abklärung. Nicht organisch bedingte können hingegen über Veränderungen in der Lebensgestaltung deutlich verbessert werden. Bei Schlafstörungen im Kindesalter steht daher die Beratung der Eltern im Vordergrund der Interventionen.

Anthroposophische Grundlagen

Unter geisteswissenschaftlicher Betrachtung gehen die oben beschriebenen Prozesse während des Schlafens damit einher, dass sich die seelisch-geistige Wesenheit des Menschen – deren Aktivität im wachen Zustand menschliches Bewusstsein, seelische Empfindungen und körperliche Bewegung im weitesten Sinne ermöglicht – während der Nacht in ihre geistige Ursprungswelt zurückzieht. Dies ist lebenswichtig, weil die seelisch-geistige Aktivität mit physiologisch abbauenden Prozessen verbunden ist, die nachts durch entsprechende leibliche Aufbauprozesse ausgeglichen werden müssen. Dabei finden gleichzeitig in jeder Nacht erhebliche Umbauprozesse statt. So lösen sich im Non-REM-Schlaf (vor allem während der ersten Nachthälfte) bestimmte synaptische Verbindungen im Gehirn und weichen neuen Verknüpfungen, die vor allem im REM-Schlaf (der zweiten Nachthälfte) gebildet werden. Während sich im Schlaf die leibliche Grundlage für nachhaltige Lernprozesse festigt, bringt das Kind mit dem Erwachen neue Impulse und Orientierungskräfte aus seiner geistigen Heimat mit in den Tag (6). Wenn auch nicht so intensiv wie ein Kind, können wir dies auch als Erwachsene erleben, wenn wir morgens erfrischt und mit neuen Impulsen aufwachen. Die Fähigkeit, dem Leben immer mehr eine eigene, unverwechselbar individuelle Gestalt einzuprägen – leiblich, seelisch, geistig – verdankt sich wesentlich den angedeuteten Prozessen während der Nacht. Die Rhythmisierung von Wachen und Schlafen in der Kindheit lernen zu können, ist wesentlich für lebenslange Gesundheit. Davon, wie wir den Tag gestalten hängt es ab, ob unsere seelisch-geistige Individualität in der Nacht an die geistige Ursprungswelt anknüpfen und dadurch die nötigen Gesundungs-, Orientierungs- und Individualisierungskräfte empfangen kann. Wesentliches Anliegen der anthroposophischen Lebensweise ist es, das menschliche Leben entsprechend auszurichten.

Selbstregulation und Schlafkompetenz

Der Mensch ist von Natur aus zum Schlafen begabt. Die Fähigkeit dazu ist angeboren, die Schlafregulation aber wird erst erlernt. Wie alle Felder der Selbstregulation, kann sich auch gesunder Schlaf nicht auf Kommando einstellen. Aus der Entwicklungspsychologie des Essverhaltens ist bekannt, dass ein Kind besonders dann Essstörungen entwickelt, wenn es zum Essen gedrängt wird. So ist es auch mit dem Schlaf. Wenn ein Kind zum Schlafen gedrängt wird, entwickelt sich oft eine Abwehr gegenüber Situationen, in denen von seiner Umgebung erwartet wird, dass es jetzt schläft.

Schlaf kann also nicht verordnet werden. Vielmehr ist es nötig, die Schlafsituation positiv und einladend zu gestalten. Es bedarf einer ergebnisoffenen Einladung. Ob das Kind sie annimmt oder nicht, bleibt letztlich seiner Autonomie überlassen. Als Erwachsene sind wir Gestalter dieser Einladung und geben den äußeren Rahmen vor. Dabei ist es wichtig, dass die Signale, die wir dem Kind geben, verstehbar und eindeutig sind.

Worauf Eltern achten können, um diese Einladung kindgerecht zu gestalten, dazu wollen wir im Folgenden verschiedene Anregungen geben.

1. Körperliche und physiologische Bedingungen für guten Schlaf

Körperliches Wohlfühlgefühl ist eine Grundvoraussetzung, um sich dem Schlaf hingeben zu können. Dazu gehören im Säuglings- und Kleinkindesalter:

- Sättigung (ohne Übervölle),
- trockene Windel,
- ausgeglichene Körperwärme.

In diesem Alter reicht die Fähigkeit zur Wärmeregulation noch nicht aus, um die normale Körpertemperatur von 37 °C aufrecht zu erhalten, die für ein optimales Wachsen und Ausreifen der Organe förderlich ist. Daher ist das Kind in besonderem Maß auf solche Kleidung angewiesen, die eine angemessene Wärme- und Feuchtigkeitsregulation ermöglicht. Andererseits ist darauf zu achten, dass Überhitzung und Schwitzfeuchte vermieden werden. Je nach Klimazone, sind dafür Stoffe aus unbehandelten und natürlichen Materialien wie Schafschurwolle, Seide oder Baumwolle geeignet.

Hülle und Begrenzung – Kleidung, Pucktuch, Schlafsack

Die Bekleidung dient dem Kind nicht nur als Wärmehülle, sondern schirmt es auch von der Umwelt ab. Zarte und zurückhaltende Farben in der Schlafumgebung vermeiden anregende und weckende Sinneseindrücke. Die Umhüllung des Köpfchens mit einer Mütze ist ebenso ein wichtiger Schutz. Schließlich hilft es Säuglingen meist sehr zur Ruhe zu kommen, wenn sie sich selbst gut spüren und im unwillkürlichen Bewegungsdrang ihrer Glieder (Strampeln, Zucken) gehalten fühlen können. Hierzu eignet es sich, anfänglich die Beine – bei starker Unruhe auch die Arme – mit dem Körper zusammen in eine Windel oder ein Tuch einzwickeln (Pucken). Entsprechende Anleitungen sind leicht im Internet zu finden. Wenn sich das Kind selbst zu drehen beginnt (mit etwa 4 Monaten), sollte mit dem Pucken aufgehört werden, weil es sich sonst aus einer möglicherweise bedrohlichen Körperlage nicht selbst befreien kann. Vorher ist korrektes Pucken ungefährlich (7). Anschließend können Schlafsäcke Halt und Hülle geben.

Sichere Schlafposition

Die sicherste Schlafposition im ersten Lebensjahr ist die Rückenlage. Leichtes seitliches Kippen durch Unterstützung der einen oder anderen Seite mit z.B. einem Stillkissen oder einer Handtuchrolle ist anfangs möglich, damit der Kopf des Kindes mal in die eine, mal in die andere Richtung fallen und sich seitengleich formen kann.

Beruhigungssauger (Schnuller)

Säuglinge haben ein natürliches Saugbedürfnis. Dies kann in einzelnen Fällen so groß sein, dass ein sogenannter Beruhigungssauger die Schlafbereitschaft fördert. Andererseits wird durch den



Schnuller möglicherweise die Lernerfahrung provoziert, dass Schlaf und Beruhigung nur mit künstlichen Hilfsmitteln zu erreichen sind. Dies widerspricht der Grundhaltung, dass alle Selbstregulation aus sich heraus in Freiheit und am positiven Vorbild erlernt werden kann. Der Sauger, einmal eingeführt, wird eine Zeit lang unabdingbar sein und kann später oft nur unter Tränen wieder verabschiedet werden. Empfehlenswert ist es daher, zunächst dem Kind zu ermöglichen seine eigenen Beruhigungsmethoden zu entwickeln. Die meisten Kinder können so auf einen Schnuller verzichten.

Ein Beruhigungssauger sollte auch kein Ersatz für die Brust der Mutter sein. Das Kind profitiert von der sicheren Erfahrung, dass die Brust der Mutter verlässlich zur Verfügung steht. Neben ihrer hohen Bedeutung für den primären Bindungsaufbau und die optimale Ernährung, hat sie auch im weiteren Säuglingsalter noch Beruhigungs- und Trostfunktionen. Für die Selbstregulation ist es dabei förderlich, wenn das Einschlafen an der Brust nicht zur Gewohnheit und Dauernuckeln vermieden wird. (Siehe auch <https://www.anthromedics.org/PRA-0859-DE.>)

Regelmäßigkeit und gleichbleibende Reihenfolge in den Tagesabläufen Bereits ab dem zweiten bis dritten Lebensmonat bietet das Kind einen ersten Rhythmus in der Nahrungsaufnahme an. Es will etwa alle 2 – 3 Stunden gestillt werden. Dieser Rhythmus ist noch zart und variabel. Wenn er in der Gestaltung der Tagesabläufe berücksichtigt wird, die Ruhephasen also nicht durch äußere Aktivitäten wie Einkäufe, Besuche, etc. gestört werden, festigt er sich. Dies fördert die Entwicklung der Schlafregulation, was sich durch eine physiologische Schwingung der Hormonspiegel im Blut nachweisen lässt. Möglichst gleichbleibende Tagesabläufe – z. B. Pflegen – Essen – Spiel/Exploration – Essen – Pflegen – Schlafen –, die auch den Übergängen genug Raum und Zeit lassen, geben dem Kind Orientierung und Verlässlichkeit und unterstützen so das Schlafvermögen in den angebotenen Ruhephasen.

Beunruhigung am Tag vermeiden

Nachtprobleme sind oft Tagprobleme. Schlafschwierigkeiten bedürfen daher immer einer Betrachtung und Veränderung der Tagesabläufe. Erlebnisse am Tag, die durch ein Übermaß an Aktivität und Abwechslung (zu viel), durch nicht altersgemäße Aktivitäten (zu früh) und zu rasche Wechsel (zu schnell) zur Beunruhigung des Kindes führen, schaffen sich ein Abbild in den Schlafstörungen der Nacht.

Rituale geben Orientierung und festigen Rhythmus Kinder lieben Rituale. Die wiedererkennbaren Gewohnheiten geben Orientierung, Sicherheit und Lebensfreude. Sie führen unmittelbar zum Wohlfühlgefühl des Kindes, indem sie nachweislich auf die innere Hormonregulation und damit Rhythmisierung der körperlichen Lebensprozesse einwirken. So regen Abendrituale wie Gebete, Sprüche oder Singen die Ausschüttung des Schlafhormones Melatonin an. Kinder empfinden unmittelbar, wie gut ihnen Rituale tun, sie vergessen sie daher nie, fordern sie selbst in solchen Situationen ein, in denen Erwachsene meinen, dass dafür keine Zeit mehr sei. Denn das Kind lebt – je jünger es ist, umso mehr – ganz in der Gegenwart. Es trägt noch nicht die erwachsene Zielfixierung in sich. So ist das Kind per se achtsam – eine Qualität, die der gestresste Erwachsene sich oft erst mühsam wieder zu erringen sucht. Wesentlich ist, dass Rituale Konstanz aufweisen, nicht zu häufig wechseln, dem Alter des Kindes angepasst werden und nicht zu lange dauern.

2. Räumliche Bedingungen für guten Schlaf

Der Gestaltung der Schlafumgebung wird heute im Hinblick auf die Prävention des plötzlichen Kindstodes im ersten Lebensjahr eine überragende Bedeutung zugeschrieben. Andererseits hat sie einen erheblichen Einfluss auf die Schlafqualität selbst. So kann bei der Gestaltung der Schlafumgebung auf Folgendes geachtet werden.

Ein sicherer Halt und Begrenzung gebender Schlafplatz

Der Schlafplatz wird so gestaltet sein, dass das Kind nicht herausfallen kann. Er sollte Geborgenheit ausstrahlen, gleichzeitig ausreichend Luftzirkulation ermöglichen und dennoch vor kalter Zugluft schützen. Hierfür eignen sich Beistellbettchen, Wiegen, Säuglingsbettchen, Körbe oder ähnliches mit seitlicher, luftdurchlässiger Begrenzung. Wenn das Kind im Bett der Eltern schläft, darf dies im ersten Lebensjahr niemals zwischen den schlafenden Eltern sein, sondern nur neben ihnen (zwischen den Eltern tritt der plötzliche Kindstod häufiger auf). Auch hier muss darauf geachtet werden, dass das Kind nicht aus dem Bett herausfallen kann.

Ab dem zweiten Lebensjahr (oft beginnend bereits ab der zweiten Hälfte des ersten Lebensjahres) sind die Schlafzyklen und -rhythmen von Kindern und Eltern so unterschiedlich (s. o.), dass sie sich in einem gemeinsamen Bett gegenseitig eher stören. Das kann zu schwierigerem und weniger erholsamem Schlaf aller Beteiligten führen.

Bergende Hülle

Ein Schleier über dem Bett des Kindes – von der Farbwahl her z. B. an die Geborgenheit des Mutterleibes erinnernd – kann den Augen Halt und Ruhe schenken. Ein Schlafsack, später auch eine Decke, können wiederum Halt und das Gefühl räumlicher Sicherheit vermitteln. Eine feste Liegefläche (Matratze) ist förderlich für die Entwicklung der Wirbelsäulenmuskulatur und die räumliche Orientierung des Kindes. Eine Auflage aus Schurwollwebpelz, der von sich aus luftdurchlässig ist, kann dem Auskühlen vorbeugen, ohne dabei einen Wärmestau zu provozieren.

Reize begrenzen, Reizüberflutung vermeiden

Ein wesentlicher Merksatz kann sein: Ruhe kommt von Ruhe. Die Schlafumgebung sollte ruhig und abgedunkelt sein. Stockdunkel mögen es die meisten Kinder jedoch nicht. Auch leise Familiengeräusche im Hintergrund wirken eher schlaffördernd, möglicherweise weil sie ein Sicherheitsgefühl und eine Gewissheit der elterlichen Anwesenheit vermitteln. Hingegen stören Ablenkungen durch Lärm, laute Musik, Medien und grelle Helligkeit nachweislich den Schlaf. Mobiles über dem Bett können eher vom Schlaf ablenken. Sie geben dem Kind eine inkongruente, d. h. widersprüchliche Botschaft. Es fehlt ihm dann die Klarheit, dass der Ort, an dem es sich gerade befindet, sein Schlafplatz ist.

Die immer noch weit verbreiteten und in Blogs oder einschlägiger Beratungsliteratur vermittelten „Beruhigungsprozeduren“ wie Schütteln des Kindes, Rütteln des Bettchens oder Wagens, Wippen auf einem Gymnastikball oder an einer gefederten Aufhängung, Herumfahren mit dem Auto oder



Kinderwagen über Kopfsteinpflaster usw. können aufgrund der Ablenkung durch diese starken Reize das Kind möglicherweise vorübergehend ruhig stellen. Dies ist ein generelles Prinzip und wird ja auch visuell mit Handys, Tablets und Fernsehen viel eingesetzt: starke Sinnesreize stellen kurzfristig ruhig. Sie setzen aber auf Dauer eher eine Beunruhigungskaskade in Gang, die immer stärkere Reize erfordert und es schwer macht, nachhaltige Selbstberuhigungskompetenz zu erlernen.

Generell wirkt ein aufregender, ereignisreicher Tag mit vielen Eindrücken bis in die Nacht hinein auf das Kind fort. Wenn der Tag überfordernd wirkte, spiegelt sich das beim Kind oft in unruhigen Nächten und schlechtem Schlaf. Dadurch sendet es ein Signal an die sorgetragenden Erwachsenen und es ist segensreich, wenn diese darauf reagieren und solche Überforderungen in Zukunft vermeiden können.

Schlaf förderndes Raumklima

Ein gut gelüfteter und nicht überhitzter Schlafplatz ist für den Schlaf förderlich. Außerdem ist es empfehlenswert, Elektrosmog zu vermeiden.

3. Seelische und soziale Bedingungen für guten Schlaf

Wesentliche Voraussetzung für die Fähigkeit zum Schlaf ist das Gefühl von Sicherheit. Um dieses Gefühl zu entwickeln und immer wieder zu bestärken, hat jeder Mensch ein elementares Bedürfnis: Er möchte dort aufwachen, wo er eingeschlafen ist. Dies spiegelt sich bis in die messbare Hirnphysiologie des Schlafablaufes wider: Erwachsene wachen etwa 20 Minuten, Kinder 8 – 12 Minuten nach dem Einschlafen fast wieder auf und vergewissern sich, dass die Schlafumgebung unverändert ist. Erst dann setzt die erste Tiefschlafphase ein. Um eine positive Selbstregulation dem Schlaf gegenüber lernen zu können, braucht das Kind also die Möglichkeit wach zu sein, wenn es an seinen Schlafplatz gelegt wird. So kann es das klare Signal kennen und verstehen lernen, dass ihm die Gelegenheit zum Schlaf gegeben wird. Die Wiedererkennbarkeit der Schlafumgebung und das Erleben, dort auch immer wieder aufzuwachen, verstärken Vertrauen und Sicherheitsempfinden.

Positivität und Zuversicht sind wichtige entwicklungsfördernde Haltungen, die das Kind aus seiner sozialen Umgebung empfangen kann. Beispielsweise mit den Worten „jetzt lege ich dich hin und nun darfst du schlafen“ werden diese vertrauensbildenden Kräfte gestärkt und die notwendige Qualität einer freien, Raum und Zeit lassenden Einladung statt eines drängenden Erwartungsdruckes realisiert. Das Kind erfährt so den nötigen Respekt, um Vertrauen in die Entwicklung eigener Kompetenzen bilden zu können.

Dazu gehört auch, aversive Gefühle, Unwohlsein, Ärger, frustriert Sein des Kindes annehmen zu können, ohne ihm alles abnehmen zu wollen. Einerseits benötigt das Kind Präsenz und Nähe der Bezugsperson im Sinne gesunder, Sicherheit und Schutz gebender Bindung. Andererseits kann die Entwicklung des Schlafvertrauens durch die Gewohnheit beeinträchtigt werden, dass Eltern für den Schlaf des Kindes an seinem Bettchen Wache halten. Dies kann in manchen belastenden Situationen vorübergehend nötig und hilfreich sein. Primär ist jedoch darauf zu achten, dass das Kind lernen darf: Die Schlafsituation ist sicher und die Bindung zu den Bezugspersonen wird durch den Schlaf nicht gefährdet. Je sicherer das Bindungsvertrauen am Tag ist, umso leichter gelingt dieser Lernschritt für die Nacht. Vorübergehende Phasen der Verunsicherung sind in diesem Prozess normal.

Folgende weitere Qualitäten in Haltung und Verhalten der Bindungspersonen wirken sich positiv auf das Schlafverhalten des Kindes aus.

Eigene innere Ruhe

Diese zeigt einmal mehr die große Bedeutung der Selbstfürsorge der Bezugspersonen ihren eigenen Bedürfnissen gegenüber.

Einfühlende Kommunikation

In warmer, wohlwollender Sprache dem Kind erzählen, was man tut. So fühlt es sich einbezogen und nicht gedrängt. Darauf achten, dass keine Erklärungen oder Befürchtungen geäußert werden. Diese erhöhen beide bei Kindern das Risiko verstärkter Angstentwicklung. Emmi Pikler bemerkt hierzu: „Unsere Sprache soll die Kinder umgeben wie ein wärmendes Bad“. Singen, Summen zum ausklingenden Tag wirken beruhigend.

Akzeptanz

Gegenüber der eigenen Lebenssituation und gegenüber den Schlafbedürfnissen des Kindes.

Ehrlichkeit

Eigene Befürchtungen, Misstrauen, Sorge, Angst, Trauer, Wut, Unsicherheiten wahrnehmen, benennen, erkennen und dafür einen eigenen Raum außerhalb der Interaktionszeit mit dem Kind finden.



Differenzierungsfähigkeit

In allen kindlichen Belangen die eigenen von den kindlichen Bedürfnissen trennen lernen.

Kongruenz und Aufmerksamkeit werden vom Kind beispielsweise besonders in der Körperpflege erlebt. Diese ist das alltägliche, natürliche Begegnungsfeld zwischen Eltern und Kind. Sie wirkt ebenso auf die Gefühlsebene und stärkt das Bindungserleben. Drei „Werkzeuge“ werden im Pflegeprozess eingesetzt: Hände, Sprache und Blick. Wenn Berührung, Stimme und Stimmung, sowie der Blick eine gleichklingende Sprache sprechen, reagiert das Kind mit Kooperationsbereitschaft und Vertrauen. „Jede Pflegesituation sollte gut vorbereitet, strukturiert und kontinuierlich durchgeführt werden. Mit der Sprache kündigen Sie jeden Schritt dem Kind an, mit dem Blick stellen Sie eine Beziehung her und durch die Berührung Ihrer Hände kann sich das Kind gehalten und getragen fühlen. Alles, was Sie mit ihm machen, geschieht aus einer hüllenden runden Bewegung heraus und nie ruckartig. Nehmen Sie das Kind innerlich und indem Sie zu ihm sprechen in alle Handlungen mit. Nehmen Sie sich Zeit für die Pflege Ihres Neugeborenen. Geben Sie sich ganz dem Moment hin, das meint nicht Zeit im quantitativen Sinn. Nicht die Zeitspanne auf dem Ziffernblatt ist ausschlaggebend, Zeit nehmen meint Aufmerksamkeit geben, Gelassenheit ausstrahlen, sich auf das Wesentliche besinnen.“ (8)

4. Berücksichtigung der geistigen Umgebung des Kindes

Die geistige Umgebung des Kindes kann durch folgende Qualitäten gepflegt werden, was sich nachweislich unterstützend auf das Schlafvertrauen der ganzen Familie und damit auch des Kindes auswirkt.

Positive Gedanken insbesondere in Bezug auf das Kind bzw. die Kinder und den Lebenspartner üben, negative Bewertungen, auch innerliche, zu vermeiden. Das Vertrauen in die geistige Individualität des Kindes stärken: So kann z.B. das Betrachten des schlafenden Kindes dabei helfen, den geistigen Wesenskern des Kindes zu empfinden.

Gebete und Rituale wirken generell positiv, wenn sie innerlich mit einer Stimmung von Präsenz und Friedfertigkeit begleitet werden – welche Religion dem zugrunde liegt ist unerheblich.

Meditation im Sinne einer ruhigen Versenkung und ggf. Konzentration auf einen geeigneten Meditationsinhalt. Auch eine entsprechende Praxis körperlicher Übungen – z. B. aus der Eurythmie – kann zur inneren Ruhe beitragen.



Rückschau auf den zurückliegenden Tag

Die Formulierung positiver Fragen jeweils abends vor dem Schlafengehen und die Aufmerksamkeit auf mögliche innerlich wahrnehmbare „Antworten“ nach dem Erwachen stärken das Vertrauen in den Kontakt zu den helfenden geistigen Kräften der Nacht.

Schließlich fördert das achtsame Üben in Denken, Fühlen und Wollen am Tag diesen Umgang mit der geistigen Ursprungswelt in der Nacht durch menschenfreundliches Tun in der Achtung der Würde des anderen Menschen als geistiger Individualität, eine idealistisch-wohlwollende Haltung dem anderen Menschen gegenüber in der Sprache und entsprechende Werte und Ideale im Denken (9).

Ein Gebet, das für das Kind gesprochen werden kann:

In Dich ströme Licht, das Dich ergreifen kann.
Ich begleite seine Strahlen mit meiner Liebe Wärme,
Ich denke mit meinem Denken besten Frohgedanken
An deines Herzens Regungen.
Sie sollen Dich stärken,
Sie sollen Dich tragen,
Sie sollen Dich klären –

Ich möchte sammeln in Deinen Lebensschritten
Meine Frohgedanken,
Dass sie sich verbinden Deinem Lebenswillen
Und er in Stärke sich finde in aller Welt
Immer mehr durch sich selbst.

Rudolf Steiner (10)

Literaturverzeichnis

- 1 Vgl. Brewer JA, Worhunsky PD, Gray JR, Tang YY, Weber J, Kober H. *Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and connectivity*. Proceeding of the National Academy of Sciences of the USA 2011;108(50):20254-20259. [Crossref]
- 2 Vgl. Wiater A. *Physiologie und Pathophysiologie des Schlafens*. Monatsschrift Kinderheilkunde 2016;164(12):1070-1077. [Crossref]
- 3 Morales-Muñoz I, Lemola S, Saarenpää-Heikkilä O, Kylliäinen A, Pölkki P, Paunio T, Broome MR, Paavonen EJ. *Parent-reported early sleep problems and internalising, externalising and dysregulation symptoms in toddlers*. BMJ Paediatrics Open 2020;4:e000622. [Crossref]
- 4 Schneider B, Schlarb A. *Schlaf im ersten Lebensjahr*. Frühe Kindheit 2018;4:6-15.
- 5 Storm A (Hrsg.) *DAK-Gesundheitsreport 2017. Beiträge zur Gesundheitsökonomie und Versorgungsforschung (Band 16)*. Hamburg: DAK; 2017.
- 6 Steiner R, Wegman I. *Grundlegendes für eine Erweiterung der Heilkunst*. Kap. I. GA 27. 7. Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag; 1991.
- 7 Jorch G. Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V., Klinikdirektor der Universitätskinderklinik Magdeburg in Focus online am 14.05.2016.
- 8 Meinecke C. In: *Bald da! Zur Vorbereitung auf das Leben mit einem Baby*. Kurse.
- 9 Steiner R. *Die geistige Führung des Menschen und der Menschheit*. GA 15. 10. Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag; 1987.
- 10 Steiner R. *Beten mit Kindern*. Dornach: Rudolf Steiner Verlag; 2005.