



## 76\_Schlaf gut, alles gut

Das Ein- und Durchschlafen der Kinder ist in vielen Familien ein sehr sensibles Thema. Kinder sowie Erwachsene können einen völlig unterschiedlichen Schlafbedarf und diverse Bedürfnisse haben. Während die einen Kinder nach einem langen Tag noch Bewegung benötigen, um herunterfahren zu können, benötigen die anderen wiederum dringend Ruhe und Rückzug, um den Tag ausklingen zu lassen. Gleichzeitig können Eltern bereits sehr müde sein und sich Zeit für sich wünschen. Die verschiedenen Bedürfnisse aller Familienmitglieder abzudecken, kann sehr herausfordernd sein.

### **Wie kann ein gemeinsamer Übergang in die Nacht gelingen?**

Eines ist klar, unter Zwang und Druck kann niemand einschlafen, es gilt gemeinsam nach Lösungen zu suchen, um die unterschiedlichen familiären Bedürfnisse abzudecken. Eine „richtige Schlafenszeit“ ist sehr individuell. Niemand kann etwas dafür, dass er/sie nicht einschlafen oder durchschlafen kann. Schuldzuweisungen und Vorwürfe sind bei Schlafproblemen nicht hilfreich.

### **Füreinander da sein**

Abends können sich häufig Gefühle zeigen, die tagsüber nicht Platz hatten, deshalb ist eine gemeinsame zur „Ruhe-kommen-Zeit“ sehr wertvoll. In dieser Zeit können Rituale dabei behilflich sein, die Gefühle, Gedanken und Wahrnehmungen des Tages zuzuordnen.

„Die wichtigste >> Sortierhilfe<< ist und bleibt jedoch das allabendliche Bettkantengespräch, bei dem wir Eltern den verantwortungsvollen Job haben, unseren Kindern zuzuhören, ohne sie zu belehren, und ihre Gefühle anzuhören, ohne sie kleinzureden oder zu bewerten.“ (Imlau, 2018, S.171)<sup>1</sup>

### **Das Bedürfnis nach Sicherheit stillen**

Insbesondere die kleineren Kinder benötigen eine sanfte Einschlafbegleitung, damit sie Schritt für Schritt lernen können, wie sich Entspannung und Sicherheit anfühlen. Eine Bezugsperson, die Nähe und Wärme schenkt, ist sehr wertvoll, um das Bedürfnis nach Sicherheit zu stillen.

„Sie benötigen Zeit für ihre Gehirnentwicklung, das Durchschlafen möglich macht, und Bedürfniserfüllung – noch keine Erziehung zur Selbstständigkeit. Erfüllte Bedürfnisse verschwinden. Das heißt, haben die Kinder ausreichend Nähe erfahren und können die Schlafenszeiten als sicher einstufen, ebbt ihr Verlangen nach engem Kontakt zur Bezugsperson ab.“ (Hummel, 2021, S.78)<sup>2</sup>

Eine abendliche Atmosphäre, in der sich das Kind sicher, angenommen und geborgen fühlt, sind grundlegend, um in den Schlaf finden zu können und sich nachts zu erholen:

„Jeder Mensch schläft tiefer und gesünder in sicherer Umgebung und ohne grummeliges Bauchgefühl – auch wir Erwachsenen.“ (Hummel, 2021, S.98)<sup>3</sup>

Text: Corinna Bertagnolli

#### Literaturverzeichnis:

<sup>1</sup> Nora Imlau, (2018), So viel Freude, so viel Wut. Gefühlsstarke Kinder verstehen und begleiten. Kösel-Verlag, in der Verlagsgruppe Random House GmbH, 5. Auflage, München

<sup>2</sup> Inke Hummel, (2021), Mein wunderbares schüchternes Kind. Mut machen, Selbstvertrauen stärken, liebevoll begleiten. Humboldt Verlag, Originalausgabe, Hannover

<sup>3</sup> Inke Hummel, (2021), Mein wunderbares wildes Kind. Zu laut, zu unbequem, zu anders, Was lebhaftes Kinder und ihre Eltern brauchen, Humboldt Verlag, Originalausgabe, Hannover