



10_Wo soll mein Baby schlafen?

Wenn ein Kind geboren wird, tauchen wohl bei allen Eltern nach und nach viele Fragen auf. Eine dieser Fragen lautet: Soll das Kind im Eltern-Schlafzimmer schlafen? Und was tun, wenn es nicht leicht einschläft?

Zum Thema, wo das Kind schlafen soll, gibt es nur individuelle Antworten.

Historisch betrachtet, haben Kinder nie ein eigenes Zimmer gehabt. Das hat erst vor wenigen Jahrzehnten in unserem Kulturkreis begonnen. Vorher war es selbstverständlich, dass Kinder im selben Zimmer wie die Eltern schliefen. Betrachten wir die Tierwelt, dann ist es bei vielen Tieren so, dass die Kleinen sehr lange im warmen, elterlichen Nest bleiben, bevor sie groß genug sind, um auszuschwärmen. Dieses Bild können wir auf unsere Kinder übertragen. Das heißt jedoch nicht, dass die Kinder bis ins Jugendalter bei den Eltern im Zimmer bleiben sollen. Solange das Kind gestillt wird, ist es wohl auch das Praktischste, das Kind bei sich im Bett oder im daneben stehenden Bettchen zu haben. Aber auch etwas größere Kinder haben oft den Wunsch, nicht alleine zu schlafen – so wie wir Erwachsene häufig auch. Besonders in der Nacht werden viele Tageeindrücke im Gehirn verarbeitet. Unruhige Träume und Aufschreien kommen häufig vor. Kindern tut es gut, die Mutter oder den Vater zu spüren, die wärmende Haut, den ruhigen Herzschlag, die Atmung – so wie im Mutterleib.

Mit dem Kind im Bett können jedoch einige Erwachsene nicht gut schlafen.

Manche Mütter und Väter erwachen beim kleinsten Geräusch des Kindes. In diesem Fall macht es auch Sinn, das Kind in ein anderes Zimmer zu legen. Entscheidend sind immer die Eltern selbst: mit welcher Lösung fühlen sie sich am wohlsten? Haben sie aber Schuldgefühle, wenn sie das Kind in ein anderes Zimmer legen, dann wird dies das Kind spüren und möglicherweise mit Weinen reagieren. Manche Eltern können mit einem Kind im Bett nicht gut schlafen, da sie selbst zu wenig Platz haben. Da könnte man das Kind, das in der Nacht Trost und Wärme sucht, zu sich ins Bett nehmen und wenn es sich beruhigt hat, auf eine danebenliegende Matratze am Boden legen. Wichtig ist immer eine Lösung zu finden, bei der alle Familienmitglieder gut schlafen und sich regenerieren können. Eltern sollten ihrem Gefühl unbedingt folgen. Es gibt hier kein Richtig oder Falsch, sondern nur ganz persönliche Entscheidungen.

40 Prozent aller Kinder haben Einschlafprobleme.

Wenn das Baby oder das Kleinkind nicht sofort einschläft, dann kann man möglichst gelassen bleiben. Ruhe und Gelassenheit sind sowieso die Zauberworte. Wie sind die Eltern selbst drauf, wenn sie ihr Kind zu Bett bringen? Sind sie ruhig und ausgeglichen oder gereizt, übermüdet und aufs schnelle Einschlafen fixiert? Die Erfahrung zeigt, dass es sich lohnt, selbst innerlich ruhig zu werden, von Erwartungshaltungen loszulassen und sich möglichst unvoreingenommen aufs Zubettgehen einzulassen. Auch Erwachsene können sich nicht gut entspannen und einschlafen, wenn ihr/e Partner/in neben ihnen unruhig, gereizt oder gar zornig ist. Wir spüren die Anspannung unserer Mitmenschen. Und genauso spürt das Kind, wie es den Eltern geht.

Selbst zur Ruhe kommen.

Das Beste was Eltern machen können, wenn sie ihr Kind ins Bett bringen, ist die Zeit mit dem Kind ganz bewusst zu genießen. Rituale, die immer gleich ablaufen, geben dem Kind Sicherheit und Ruhe. Nicht selten reagieren Kinder darauf, indem sie tatsächlich schneller einschlafen. Natürlich ist es nicht möglich, jeden Abend ruhig und ausgeglichen zu sein, dann macht es Sinn, das Schlafenlegen dem ruhigeren Elternteil zu überlassen. Zu einem größeren Kind kann man auch sagen: „Ich bin heute Abend sehr müde und noch angespannt vom Tag. Könntest du mir einen Gefallen tun und heute allein schlafen gehen?“ Das funktioniert recht gut, vorausgesetzt man sagt es ohne Schuldgefühle, sondern so authentisch wie möglich.

Kinder können nicht auf Knopfdruck einschlafen - genauso wenig wie Erwachsene. Eltern können für ein ruhiges, sicheres Umfeld sorgen und dafür, dass sie selbst Ruhe ausstrahlen.