

Wie Kinder von Anfang an entspannt schlafen

Sibylle Lüpold Das kindliche Schlafverhalten gehört zu den größten Sorgen westlicher Eltern. Dass Neugeborene anders schlafen als Erwachsene, ist den meisten Eltern bewusst. Wie genau die Schlafentwicklung verläuft, wissen jedoch die wenigsten. Unangepasste Erwartungen an die kindliche Reife sowie geringes Wissen und fehlende Erfahrung führen sehr oft zu »Störungen«. Dieser Artikel soll aufzeigen, worauf es im ersten Lebensjahr ankommt, damit ein Kind von Geburt an entspannt schlafen kann.

Die Schlafentwicklung im Säuglingsalter

Der menschliche Schlaf ist in Zyklen unterschiedlich tiefer Phasen gegliedert, die sich mehrmals pro Nacht wiederholen. Beim Säugling dauert ein Zyklus 50, bei einem Erwachsenen 90 Minuten. Alle Menschen erwachen mehrmals pro Nacht.¹

Wie andere Organfunktionen unterliegt der Schlaf einem zirkadianen (ungefähr 24 Stunden dauernden) Rhythmus. Intrauterin und in den ersten Monaten nach der Geburt ist ein ultradianer Rhythmus mit kurzen Schlaf- und Wachphasen rund um die Uhr vorherrschend. Im Verlauf des ersten Jahres verlegt ein Kind seinen Schlaf zunehmend in die Nacht und macht um den ersten Geburtstag herum nur noch ein bis zwei Tagesschlafchen.²

Eltern fühlen sich nicht dadurch gestört, dass ihr Kind nachts mehrmals wach wird, sondern weil es auf ihre Unterstützung beim Ein- und Weiterschlafen angewiesen ist. Die meisten Säuglinge weinen, wenn sie nachts allein gelassen werden. Dieses in Urzeiten angelegte genetische Programm ist aus evolutionsbiologischer Sicht äußerst sinnvoll, hätte doch ein Steinzeitbaby keine einzige Nacht überlebt, wenn es allein abgelegt worden wäre.³

REM-Schlaf ist wichtig

Während sich ein schlafendes Kind im Mutterbauch noch fast ausschließlich im REM-Schlaf* befindet, sind es beim Neugeborenen nur noch 50 und beim Zweijährigen 25 Prozent. Schlafforscher gehen davon aus, dass der REM-Schlaf vor allem Lernprozessen dient.⁴

* REM-Schlaf (Rapid Eye Movement) bezeichnet die Schlafphase, in der Gehirn und Atmung sehr aktiv sind und in der geträumt wird.



Wenn Erwachsene oder ältere Kinder einschlafen, gelangen sie direkt in eine tiefere Non-REM-Phase. Säuglinge hingegen durchlaufen zuerst eine störungsanfällige REM-Phase, die ungefähr 20 Minuten dauert. Werden sie in dieser Zeit abgelegt oder durch einen Reiz geweckt, sind sie oft wieder hellwach. Warten Eltern beim In-den-Schlaf-Begleiten so lange, bis sich ihr Kind im Tiefschlaf befindet, erwacht es in der Regel nicht mehr. Die Übergänge der Schlafphasen können wiederum zum Aufwachen führen. Im Tiefschlaf hingegen sind Kinder kaum zu wecken.⁵

Schlafstörung oder falsche Erwartung?

Viele Kinder, die zwischen drei und sechs Monaten bereits längere Phasen am Stück geschlafen haben, wachen im zweiten Lebenshalbjahr wieder vermehrt auf. Die Eltern sind darüber oft verunsichert und gehen irrtümlicherweise von einer Störung aus. Aber die Schlafentwicklung verläuft nicht linear, sondern wellenförmig. In der Fachwelt spricht man von sogenannten Touchpoints (kritischen Meilensteinen). Diese können zu Störungen im Familiensystem führen, werden die Entwicklungsschritte des Kindes nicht richtig gedeutet.

Vier solche Touchpoints treten im ersten Lebensjahr auf und beeinflussen auch das Schlafverhalten.⁶ Die durch das Fremdeln ausgelösten Ängste, die intensive Entwicklung, aber auch das nächtliche Verarbeiten tagsüber erworbener Eindrücke führen vermutlich bei den meisten Kindern dazu, dass sie nachts wieder vermehrt die Nähe und Zuwendung der Eltern einfordern. Werden die Eltern darüber aufgeklärt, dass das Verhalten ihres Kindes ganz normal ist, können sie viel besser damit umgehen. Belastend sind nämlich in erster Linie die Zweifel und Ängste, etwas falsch gemacht oder verpasst zu haben.

Wann schläft ein Kind endlich »durch«?

»Durchschlafen« bedeutet nicht, dass ein Kind die ganze Nacht friedlich schläft, sondern dass es von Mitternacht bis fünf Uhr morgens nicht nach den Eltern ruft. Es wacht zwischen zwei Schlafzyklen trotzdem kurz auf, ist aber in der Lage, ohne Hilfe wieder einzuschlafen.

Auch wenn manche Fachleute betonen, dass ein Kind mit drei Monaten in der Lage sei durchzuschlafen, muss diese Aussage differenziert werden, um Eltern nicht unnötig zu verunsichern. Studien, die zu diesem Ergebnis gelangt sind, wurden hauptsäch-

lich mit abgestellten Kindern gemacht, die üblicherweise allein schliefen. Die Schlussfolgerung ist sowohl für Stillkinder als auch für solche, die bei den Eltern schlafen, nicht gültig. Diese Kinder schlafen aus verschiedenen Gründen erst später durch.⁷

Häufiges Aufwachen ist sinnvoll

Frühes Durchschlafen ist nicht im Interesse der kindlichen Entwicklung und dient einzig den Eltern. Für jene ist es wichtig zu wissen, dass das Aufwachen verschiedene Ursachen haben kann, zum Beispiel Hunger, Durst, Infektionen, Schmerzen, Zahnen, Ängste, Entwicklungsschritte oder belastende Erfahrungen.

Die intensive nächtliche Betreuung ist für Eltern eine große Herausforderung. Aber das höchst sinnvolle häufige Aufwachen und ihr Einsatz sind mit zahlreichen Vorteilen verknüpft. Einerseits fördern das nächtliche Stillen und der Körperkontakt das Wachstum und die Entwicklung des Gehirns, dessen Volumen sich im ersten Jahr verdreifacht.⁸ Andererseits kann die Stillbeziehung reibungsloser verlaufen, und der Bindungsaufbau wird gestärkt. Der vermehrte REM-Schlaf verhindert zu lange und in Bezug auf den plötzlichen Säuglingstod (SIDS) gefährliche Tiefschlafphasen.

Allein-Schlafen ist eine moderne Erfindung

Die Erwartung, dass ein Baby bereits im ersten Lebensjahr in der Lage sein soll, nachts allein zurechtzukommen, beschränkt sich auf die moderne westliche Welt. In anderen Kulturen wird dies erst mit drei bis sechs Jahren erwartet, und kindliche Schlafstörungen sind weitgehend unbekannt.⁹ Es ist nicht der Fall, dass Kinder dort anders schlafen – die gesellschaftliche Erwartung entspricht jedoch dem natürlichen kindlichen Verhalten.

Ein Säugling wird mit dem Bedürfnis geboren, sich ständig im Körperkontakt mit einer schutzspendenden Bindungsperson zu befinden. Stillen/Füttern nach Bedarf, Tragen und liebevolle Zuwendung sind optimale Möglichkeiten, ein Baby zu beruhigen und in den Schlaf zu begleiten. Dies wurde über den Großteil der Menschheitsgeschichte und wird auch heute noch in ursprünglichen Kulturen so gehandhabt.

Co-Sleeping führt zu Entspannung

Co-Sleeping* ist weltweit und historisch gesehen die normale menschliche Schlafform. Für viele westliche Eltern ist es zunächst befremdend, ihr Kind bei oder neben sich schlafen zu lassen. Da Säuglinge jedoch Körperkontakt und Nähe brauchen, um entspannt schlafen zu können, bewährt sich Co-Sleeping meistens. Wird es von Anfang an praktiziert, sind viele Kinder entgegen der verbreiteten Befürchtung sehr bald schon bereit, auch allein gut zu schlafen. Frühe Allein-Schläfer hingegen suchen, sobald sie dazu in der Lage sind, nicht selten bis ins Schulalter das Elternbett auf.

Co-Sleeping bringt für die kindliche Entwicklung und die Eltern-Kind-Bindung zahlreiche Vorteile mit sich. Wenn ein Kind allein schlafen soll, bewährt es sich, diesen Übergang sehr sanft zu gestalten und gelassen mit Rückschritten umzugehen.¹⁰

Neuere Empfehlungen zu SIDS erlauben Co-Sleeping, sofern die Risiken berücksichtigt werden.¹¹ Wenn Eltern rauchen, unter Alkohol- oder Drogeneinfluss stehen, ist Bed-Sharing jedoch gefährlich. Säuglinge sollten in Rückenlage auf einer festen Unterlage schlafen und es nicht zu warm haben.



Schlafen = Trennung

Einschlafen ist für ein kleines Kind eine Trennungssituation. Es muss durch über Monate wiederholte positive Erfahrungen das Vertrauen aufbauen, dass es auch nachts nicht allein gelassen wird. Am besten verläuft dieser Prozess, wenn das Baby von Anfang an im Körperkontakt zu einer Bindungsperson einschlafen kann – so lange, bis es bereit ist, allein zu sein. Indem es die Nacht und das Schlafen immer und immer wieder als Zustand der Sicherheit und Geborgenheit erlebt, verknüpft es angenehme Gefühle damit und lernt, entspannt ein- und weiterzuschlafen. Macht es aber zu früh die (wiederholte) Erfahrung, dass es abends allein hingelegt wird oder nachts allein aufwacht, verbindet es Stress und Angst mit dem Schlafen. Dadurch wird die Schlafentwicklung letztlich verzögert, da der Vertrauensaufbau nicht reibungslos verlaufen kann.

* Co-Sleeping bedeutet gemeinsames Schlafen von Familienmitgliedern in unmittelbarer Nähe. Das muss nicht wie bei Bed-Sharing im selben Bett sein.

Viele Eltern streben aus verständlichen Gründen zu früh eine nächtliche Selbstständigkeit ihres Kindes an. Fühlt sich ein Kind zu einem Entwicklungsschritt gedrängt, zu dem es noch nicht bereit ist, reagiert es mit Unsicherheit und vermehrtem Anklammern. In der emotionalen Entwicklung eines Kindes können keine Stufen übersprungen werden. Eine erfolgreiche Autonomie basiert auf dem stabilen Fundament einer sicheren Bindung.¹²

Wertschätzung und Vertrauen

Die Erfahrung aus meinen Schlafberatungen zeigt, dass die meisten Eltern in erster Linie deshalb erschöpft sind, weil sie für die feinfühligere Betreuung ihres Kindes keine Wertschätzung erhalten – vielmehr wird ihnen vorgeworfen, sie würden ihr Kind in seiner Schlafentwicklung und Autonomie behindern. Dazu kommen die soziale Isolation und Überforderung vieler Eltern. Einen Säugling zu betreuen ist ein enorm anstrengender 24-Stunden-Job und kann kaum von einer bis zwei Personen bewältigt werden. In der westlichen Gesellschaft fehlen tragfähige soziale Netze.

Diese ungünstigen Rahmenbedingungen führen dazu, dass viele Eltern davon ausgehen, frühes Durchschlafen würde alle Probleme lösen. Nur lassen sich Entwicklungsschritte nicht ohne Folgen erzwingen. Obschon oft »erfolgreich«, führen Schlaftrainings über kurz oder lang sehr oft zu unterschiedlichen Störungen und sind aus fachlicher Sicht zu hinterfragen.^{13,14}

Fast alle Eltern hoffen bei ihrer Anfrage auf eine Beratung, es gäbe einen schnell wirkenden Trick, um die Nächte und ihr Dasein wieder erholsamer zu machen. Meistens fühlen sie sich jedoch bereits dadurch gestärkt, dass sie das Verhalten ihres Kindes besser verstehen lernen und das Vertrauen aufbauen, auf dem richtigen Weg zu sein.

Die kindliche Schlafentwicklung ist ein biologischer und emotionaler Reifeprozess, der im Idealfall von allein abläuft – mit der liebevollen Unterstützung der Eltern. Aufgabe von Fachpersonen ist es in erster Linie, das elterliche Engagement wertzuschätzen, Informationen und Erfahrung weiterzugeben und jeder Familie zu helfen, ihre eigene individuell passende Schlafsituation zu gestalten.

Quellen

- 1 Largo R: Babyjahre. Piper, Neuaufl. 2007
- 2 Datta AN, Vella S: Der Schlaf des Kindes, Schlafstörungen und deren Abklärungen. Paediatrica 2009; 20: 19–29
- 3 Hrdy SB: Mutter Natur. Berlin Verlag, 1. deutsche Aufl. 2010
- 4 Spork P: Das Schlafbuch. Rowohlt 2007
- 5 Sears W: Schlafen und Wachen. La Leche Liga Schweiz, 2. Aufl. 2005
- 6 Brazelton TB: Der kompetente Säugling – sein mächtiger Einfluss auf die Eltern-Kind-Bindung. In: Brisch KH, Hellbrügge T (Hrsg.): Der Säugling – Bindung. Neurobiologie und Gene. Klett-Cotta 2008
- 7 Ball H, Klingaman K: Breastfeeding and mother-infant sleep proximity – implications for infant care. 12-Trevathan-Chap12.qxd, 2007: 226–241
- 8 McKenna J: Jedes Kind lernt irgendwann, alleine zu schlafen. WirbelWind 02/2008: 12–13
- 9 Keller H: Kulturen des Schlafens. In: Lüpold S: Ich will bei euch schlafen! Urania, Neuaufl. 2014
- 10 Lüpold S: Ich will bei euch schlafen! Urania, Neuaufl. 2014
- 11 Jenni O et al.: Bedsharing und plötzlicher Kindstod: Aktuelle Empfehlungen. Paediatrica 2013; 24: 9–11
- 12 Grossmann K, Grossmann KE: Bindungen – das Gefüge psychischer Sicherheit. Klett-Cotta, 4. Aufl. 2008
- 13 Blunden SL et al.: Behavioural sleep treatments and night time crying in infants: Challenging the status quo. Sleep Medicine Reviews 2011; 15: 327–33
- 14 Lüpold S: Kinder brauchen uns auch nachts. Eigenverlag 2010

Sibylle Lüpold, Stillberaterin IBCLC, Schlafberaterin und freie Autorin (*Ich will bei euch schlafen!*, Urania 2009; *Kinder brauchen uns auch nachts*, Eigenverlag 2010; *Stillen ohne Zwang, rüffer&rub* 2013). Kontakt: www.kindernächte.ch
Lüpold S: Wie Kinder von Anfang an entspannt schlafen. Hebammenforum 2015; 16: 742–745