



Leseprobe aus Mierau, Das Schlafbuch für die ganze Familie,
ISBN 978-3-407-86792-6 © 2024 Beltz Verlag, Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86792-6](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86792-6)

Inhalt

Einleitung 11

- Gebrauchsanweisung für dieses Buch 15

TEIL 1

Endlich (Familien-)Schlaf verstehen 18

Wie Schlafprobleme von Eltern und Kindern zusammenhängen können 25

- Schlaf ist ein Grundbedürfnis von Eltern und Kindern 31

Woran unser Schlaf angepasst ist 33

- Allroundtalent Schlaf 34
- Wie unser Schlaf aufgebaut ist 37
- Vom Uterus in die Welt: Der Schlaf von Föten und Neugeborenen 40
- Von der Kleinkindzeit zur Jugend 45
- Erwachsenenschlaf 48
- Wie Schlafmangel auf uns wirkt 55
- Wie Schlafmangel auf Elternschaft wirkt 63
- Wie Schlafmangel auf Kinder wirkt 68

Warum wir wie schlafen 71

- Chronotypen & Schlafdauer: Im Schlaf ergänzen wir uns 74
- Schlaf in der Kleinfamilie 81

- »Steinzeiteltern« 84
- »Steinzeitbabys« 85
- Das Wichtigste in Kürze 89**

TEIL 2

**Vom Wissen ins Handeln kommen:
dein Schlaf-Mindset aufbauen 90**

Was dein Kind zum Schlafen braucht..... 95

- **Mindset-Baustein 1:** Du verziehst dein Kind nicht durch Einschlafbegleitung und Co-Regulation 96
- **Mindset-Baustein 2:** Was für dich sicher ist, bedeutet nicht gleich Sicherheit für dein Kind 118
- **Mindset-Baustein 3:** Nachts findet Entwicklung statt, die Nahrung braucht 137
- **Mindset-Baustein 4:** Der ganze Tag bereitet den Übergang zum Schlaf 143

Was du zum Schlafen brauchst 149

- **Mindset-Baustein 1:** Auch du brauchst einen guten Rhythmus aus Anspannung und Entspannung 152
- **Mindset-Baustein 2:** Ich bin es wert, guten Schlaf zu bekommen 157

Fahrplan zur Schlafvereinbarkeit 167

- Gewohnheiten verändern 173

Wie Familien schlafen 178

Das Wichtigste in Kürze 183

TEIL 3
 Kleine und große Herausforderungen
 auf dem Weg in den wohltuenden Schlaf 184

**Babyzeit: Die kleinen und großen
 Schlafherausforderungen im ersten Jahr..... 188**

- Mein Baby weint abends viel und findet schwer
 in den Schlaf..... 188
- Wenn neue Zähne schmerzen..... 193
- Bauchschmerzen, Koliken, Beikost und Schlaf 195
- Erkältungszeiten..... 199
- Aber es hat doch schon viel besser geschlafen! 202
- Schnuller als Einschlafhilfe? 204
- Unangenehme Einschlafrituale..... 206
- Schöne Einschlafrituale mit Babys gestalten 209
- Mama, Papa oder beide? 211
- Sex, Müdigkeit und Familienbett..... 215

**Kleinkindzeit bis Vorschule: Wie Fantasie und
 Abenteuer den Schlaf beeinflussen 219**

- Träume und Alpträume..... 220
- Nachtschreck 223
- Gibt es hier Monster unter dem Bett? 224
- Nächtliche Schlafbesuche..... 227
- Schlafwandeln 229
- Angst vor dem nächtlichen Toilettengang 231
- Ein Geschwisterkind kommt! 231
- Trennung, Tod und schwere Erlebnisse 234
- Kooperationsbereitschaft am Abend..... 235
- Es schläft einfach nicht ein! Mittagsschlaf und
 Zubettgehzeit auf dem Prüfstand..... 238

Schulalter und Teenagerzeit	246
• Es schläft immer noch bei uns! Muss jetzt langsam mal Schluss sein? • Mein Teenagerkind steht einfach nicht auf • Smartphone, Cola und Energydrinks..... • Ich kann nicht einschlafen, wenn mein Kind nicht da ist • Mein*e Partner*in macht »einfach« nicht mit.....	246 248 252 254 256
Wenn Eltern an ihre Grenzen kommen	259
Das Wichtigste in Kürze	263
Lass uns gemeinsam träumen	264
Anhang.....	271
• Schlafberatung, Kinderbücher, nützliche Apps und Online-Material..... • Anmerkungen • Zum Weiterlesen..... • Über die Autorin und die Illustratorin	271 276 284 287

Einleitung



Wann hast du zum letzten Mal gut geschlafen und warst nach dem Aufstehen so richtig ausgeruht? Es ist ein wenig provokant, Eltern diese Frage zu stellen. Umso mehr, da du wahrscheinlich aus einem guten Grund zu diesem Buch gegriffen hast: Schlaf ist ein Problem in deiner Familie. Und nicht nur in deiner, sondern in vielen. Kaum ein Thema beschäftigt viele Eltern so durchgehend während der ersten (und auch späteren) Jahre des Begleitens von Kindern wie das Schlafen. Und kaum ein Thema geht uns so nah, verlangt uns so viel ab wie Schlafmangel.

Schlafmangel ist eine Foltermethode, das wissen wir. Wie kann es dann sein, dass die Natur es so eingerichtet hat, dass wir am Anfang unseres Familienlebens einer solchen Tortur ausgesetzt sind? Dass Konflikte innerhalb der Familie entstehen, weil wir so unglaublich müde sind? Das kann doch nicht richtig sein, oder? Tatsächlich ist es das auch nicht: Ausgeruhte Eltern sind wichtig für ihre Kinder, ausreichend Schlaf ist wichtig für unsere körperliche und psychische Gesundheit, die Gestaltung unserer Beziehungen jenseits von Familie und unsere Arbeitsfähigkeit. Babys und Kinder brauchen den zu ihrer Entwicklung passenden Schlaf in ausreichender Menge, ebenso wie Jugendliche, aber auch Erwachsene je nach Lebensalter. Wenn innerhalb eines Familiensystems eine Person Schlafmangel erleidet, wirkt sich das auch auf die anderen Menschen in diesem System aus: Das Baby, das häufig aufwacht, wird sich auf die Schlafgewohnheiten der Bezugsperson(en) auswirken.

Bekommt diese Bezugsperson zu wenig Schlaf durch die Begleitung des Babys, wirkt sich der Schlafmangel der Erwachsenen auf die Möglichkeiten der Begleitung des Kindes aus und darüber hinaus auf unsere Alltagsgestaltung. Und nicht nur das: Einige Eltern bilden in den ersten Jahren Verhaltensmuster aus, um den Schlaf des Babys oder Kleinkindes gut zu begleiten, die ihrem eigenen Schlaf nicht zuträglich sind und so langfristig zu Schlafproblemen führen können, die über viele Jahre das Familienklima beeinflussen. Schlafmangel ist keinesfalls »normal«, im Sinne von natürlicherweise vorgesehen für Eltern, da er sich negativ auf alle Beteiligten auswirkt und es erschwert, Kinder liebevoll und bedürfnisorientiert zu begleiten. Elternschaft und das Begleiten von Kindern sollen uns eigentlich Freude bereiten, ein warmes Gefühl von Verbundenheit und Glück schenken, anstatt Erschöpfung und Müdigkeit. Dennoch ist Schlafmangel in den Industrieländern die Norm, und wir nehmen ihn wegen seiner Omnipräsenz als ungeliebte Begleiterscheinung von Elternschaft und unseres gesamten Lebens an. Eltern sind eben immer müde, oder?

Aber du musst nicht unter Schlafmangel leiden: Es ist keineswegs natürlich, dass Eltern immer zu wenig schlafen. Wir denken oft, dass unser erwachsener Schlafmangel daran liegen würde, dass Babys, Kinder und auch Teenager anders schlafen als wir und deswegen die Kinder die Stellschraube für einen besseren Schlaf wären. So schön sich die Idee davon anhört, dass wir nur ein klein wenig an unseren Kindern ändern müssten, um viel besser schlafen zu können, so einfach ist es aber nicht. Im Gegenteil: Die Manipulation des kindlichen Schlafes sollten wir in den meisten Fällen sogar dringend unterlassen. Sie kann das Kind, aber auch unsere Beziehung zum Kind, langfristig schädigen.

Dass die Unterschiede im kindlichen und erwachsenen Schlaf zu unserem Schlafmangel führen, ist oft richtig (wenn auch nicht ausschließlich). Die Stellschraube für besseren Schlaf sind den-



**Zahnräder, die
beim Schlaf
ineinandergreifen**

noch meistens *nicht* die Kinder – und es ist auch nicht die Drosselung unseres Erwachsenenschlafes. Vielleicht hast du es ja selbst bereits ausprobiert an der ein oder anderen Stelle: Viele Schlafprogramme oder Onlinekurse versprechen, dass sie Eltern die Anleitung für einen gesunden Schlaf des Babys geben könnten, oder suggerieren, dass das Kind auf jeden Fall durchschlafen würde, wenn man nur dieses oder jenes beachten würde und sich konsequent daran hält. Oder sie erklären ausführlich, warum Babys und Kleinkinder eben so schlafen, wie sie schlafen, und halten Eltern dazu an, nicht in diesen Schlaf einzugreifen, wodurch sie aber selbst jahrelang schlecht schlafen. Beide Methoden sind langfristig nicht sinn-

voll. Es gibt viele andere Stellschrauben für einen besseren Schlaf, an denen wir durchaus drehen können und auch sollten. Welche das sind, wirst du in diesem Buch erfahren. Wir werden uns gemeinsam auf die Suche danach begeben, was guten Schlaf für Babys, Kinder, Jugendliche und Erwachsene ausmacht und wie dieser gute und ausreichende Schlaf hergestellt werden kann. Es ist ein weitverbreiteter Mythos, dass wir die EINE Lösung finden müssen bei Problemen mit Babys und Kindern. Oft ist es ein Zusammenspiel von verschiedenen Faktoren – nicht nur beim Schlafthema. Und oft sind diese Faktoren von Familie zu Familie ein wenig unterschiedlich, da wir alle in verschiedenen Familien mit unterschiedlichen Menschen und unterschiedlichen Rahmenbedingungen leben. Deswegen gibt es auch beim Schlaf nicht die eine, für alle richtige Lösung. Aber in diesem Buch kannst du die richtige Lösung für euch ganz persönlich, für deine Familie, finden. Und sie immer wieder neu anpassen, denn auch das steht fest: Schlaf verändert sich über die Zeit, und auch unsere Herausforderungen in Bezug auf das Schlafverhalten der Familienmitglieder ändern sich. Wenn du verinnerlicht hast, welche Zahnräder hier ineinandergreifen, und die bedeutsamen Stellschrauben kennst, wirst du immer wieder eine Lösung finden können, die zu euch passt. Und zwar auf Basis von Verständnis, Vertrauen und Entspannung anstatt von Druck, Angst und Anspannung. Dieses Buch lädt dich daher immer wieder dazu ein, dich und deine Familie in Hinblick auf das Schlafverhalten zu reflektieren und anhand von Fragen, Protokollen und Beobachtungen herauszufinden, wie der zu euch passende Schlaf aussehen kann. Denn: Wirklich guten Familienschlaf findet ihr dann, wenn die ganze Familie als System betrachtet wird.

Über die Frage danach, wann du zum letzten Mal gut geschlafen hast, wirst du dann nicht mehr lange nachdenken müssen. Sicherlich gibt es im Familienleben immer wieder mal Tage, an denen Eltern nicht ausreichend schlafen, aber die Grundmelodie deines

Schlafverhaltens wird harmonischer sein, wenn du weißt, welche Zahnräder ineinandergreifen müssen, damit eure Spieluhr die passende Schlafmusik spielen kann.

Gebrauchsanweisung für dieses Buch

Du hast dieses Buch zur Hand genommen, weil du oder eine andere Person in deiner Familie offenbar von Schlafproblemen betroffen ist. Das bedeutet, dass Zeit besonders kostbar ist, schließlich könntest du auch schlafen, statt zu lesen. Du profitierst am meisten von diesem Buch, wenn du den gesamten Inhalt liest, aber du kannst dich auch nur mit den jeweils passenden Abschnitten beschäftigen. Im ersten Teil des Buches erhältst du alle wichtigen Informationen über den Schlaf: wie er sich über die Lebenszeit entwickelt, warum Babys und Kinder anders schlafen als Erwachsene, welche Schlafphasen es gibt und warum Schlaf für uns Menschen so unglaublich wichtig ist. Obwohl wir eigentlich wissen, wie wichtig Schlaf ist, messen wir ihm dennoch nicht die Bedeutung zu, die er verdient hat, und haben Schwierigkeiten, eine wirklich gute Schlafhygiene in der Familie zu etablieren. Deshalb geht es im zweiten Teil um dein Mindset: warum du wie über den Schlaf denkst und wie du das ändern kannst, damit Schlaf endlich den Raum in eurer Familie bekommt, den er braucht. Im dritten Teil geht es schließlich um ganz konkrete Probleme unseres Familienalltags: Das Kind will nicht einschlafen, der Nachtschreck macht uns den Alltag schwer oder das Teenagerkind will am Wochenende beim Familienfrühstück nicht aufstehen. Wenn du in enormer Zeitnot bist, kannst du sofort zu den Problemstellungen im dritten Teil des Buches springen. Ich würde dir allerdings empfehlen, auch die Inhalte im ersten und zweiten Teil zu lesen, da ein grundlegendes Verständnis der Bedeutung des Schlafs und seiner Wirkungen eine wichtige Basis für

ein gutes Schlaf-Mindset bildet. Um die Arbeit mit diesem Buch für dich so effizient wie möglich zu machen, findest du darin außerdem folgende Anregungen:

Das **Wichtigste in Kürze**: Alle wichtigen Informationen eines Teils kurz zusammengefasst.



In **Gut-zu-wissen** findest du interessante Informationen, die den Inhalt des Textes ergänzen. Diese Informationen benötigst du nicht zwingend für das Verständnis des Textes, aber es sind spannende kleine Ergänzungen, die du lesen kannst, wenn du Zeit dafür hast.



Reflexionen. Es gibt nicht den einen richtigen Weg für einen gesunden Schlaf. Du musst aber den richtigen Weg für dich und deine Familie finden. Dafür kannst du die Reflexionen im Buch nutzen.

Audio-Dateien: Durch QR-Codes erhältst du Zugriff auf Traum- und Fantasiereisen. Diese Hördateien sollen dir ermöglichen, dich noch besser in das jeweilige Thema oder Problemfeld einzufühlen. Sie geben dir auch Anregungen für Entspannungsübungen für dich und dein Kind im Alltag. Siehe auch die Hinweise zum Online-Material auf Seite 275.

In den **Kurz und Knapp-Kästen: Was kann helfen?** im dritten Teil siehst du bei Bedarf schnell auf einen Blick, was du bei den kleinen und großen Herausforderungen rund um Schlaf wie Krankheit, Schnuller geben oder Energydrinks und Smartphone bei deinem Teenager tun kannst.



Zum Verständnis eures Familienschlafes führen dich in diesem Buch nicht nur viele Informationen, sondern auch Beispiele aus dem praktischen Alltag. Hierfür habe ich Erfahrungen aus meinem eigenen Leben mit meinen Kindern, Schlafberichte aus meinem näheren Umfeld und Themen aus 15 Jahren Beratungspraxis in einer Familie, die uns durch dieses Buch führt, zusammengebracht. In **Aus dem Familienalltag von Anna & Amir** erleben wir, wie Anna und Amir ihr zweites Kind bekommen, welchen Herausforderungen sie sich in der Begleitung ihres ersten Kindes Mayla stellen mussten, wie ihr zweites Kind Luca im Uterus schläft und wie sie ihren Weg zu einem guten Familienschlaf finden.

TEIL 1

Endlich (Familien-) Schlaf verstehen





In all den Jahren meiner Arbeit als Familienbegleiterin habe ich unzählige Male gehört: »Mein Baby schläft schlecht« oder »Mein Kleinkind kann noch immer nicht richtig schlafen«, und Familien beraten, wie sie eine bessere Schlafroutine für sich entwickeln können. Auch wenn sich schnell das Gefühl einschleicht, dass alle anderen Kinder besser schlafen als das eigene und nur in der eigenen Familie ein Schlafproblem besteht, stimmt das absolut nicht: Eine Langzeitstudie des Deutschen Instituts für Wirtschaftsforschung, an der zwischen 2008 und 2015 Eltern teilnahmen (2 541 Frauen und 2 118 Männer), zeigte, dass der Schlaf von Eltern innerhalb der ersten sechs Jahre nach der Geburt des ersten Kindes in seiner Qualität und Dauer beeinträchtigt ist. Innerhalb der ersten drei Monate schlafen Mütter hierzulande sogar durchschnittlich (!) insgesamt eine Stunde weniger, Väter 15 Minuten weniger – unabhängig vom Familienstand und unabhängig davon, ob die Familien wohlhabend oder arm sind.¹ Vielleicht klingt eine Stunde weniger Schlaf erst einmal verkraftbar. In Anbetracht des Umstandes, dass wir oft ohnehin zu wenig schlafen und eine ganze Stunde weniger Regenerationszeit schon enorme Folgen auf unsere psychische und physische Gesundheit haben kann, ist es aber keinesfalls eine Kleinigkeit. Das Schlafproblem zieht sich durch die Elternschaft und scheint ganz besonders Mütter zu betreffen. Gerade ihnen wird dann von Familie und Freunden erklärt, dass das ganz normal sei und schon irgendwann wieder anders werden würde. Aber dieses »irgend-

wann« bedeutet statistisch gesehen sechs Jahre. Und sechs Jahre zu wenig Schlaf sind sechs Jahre zu wenig Schlaf! Das kann sich nicht nur auf unsere Gesundheit auswirken, sondern auch auf Care- und Erwerbsarbeit, Freizeitverhalten und Beziehung – sprich: unser gesamtes Leben.

Der schlechte Schlaf wird uns vielleicht erst durch das Kinderhaben bewusst, oder wir bilden in dieser Zeit ungute Schlafmuster aus, die wir dann später nur schwer wieder loswerden, aber er ist längst nicht »nur« ein Problem des Familienlebens und Begleitens von Kindern, sondern ein Problem unserer Zeit und Gesellschaft: Viele von uns schlafen zu wenig und zu schlecht – wobei die Schlafmenge, wie wir noch sehen werden, individuell verschieden ist. Auch hier zeigen sich wieder geschlechtsspezifische Unterschiede: Es lässt sich allgemein festhalten, dass besonders Frauen schlechter schlafen. Und das eben auch in der Zeit des Elternseins, aber nicht nur. Wenn du ganz ehrlich zu dir bist und einmal darüber nachdenkst, wie es vor dem Kinderhaben um deinen Schlaf stand, werden dir wahrscheinlich auch Zeiten während der Ausbildung oder im Studium einfallen, in denen du besonders oft müde warst, sei es, weil du abends länger feiern warst, über eine Hausarbeit gegrübelt hast oder nachts wach lagst, weil dir ein Beziehungsproblem nicht aus dem Kopf gehen wollte. Damals war das natürlich oft wesentlich selbstbestimmter, und du warst jünger. Ein ungesundes Schlafverhalten haben wir also häufig auch schon vor der Babyzeit – und leider oft auch dann, wenn »die Kinder aus dem Gröbsten raus sind«. Eine Studie im Rahmen des Gesundheitsmonitorings des Robert Koch-Instituts aus dem Jahr 2013 zeigt, dass bei der deutschen Bevölkerung im Alter zwischen 18 und 79 Jahren der Anteil der Kurzzeitschläfer (5 Stunden und weniger) *und* Langzeitschläfer bei 12,3 Prozent liegt, während der Prozentsatz in dem in Hinblick auf das Schlafverhalten oft kritisch diskutierten Japan beispielsweise bei 4 beziehungsweise 3,2 Prozent liegt. Auch Ein- und Durchschlafstörungen bis hin zur

krankhaften Schlafstörung sowie die Einnahme von Schlafmitteln sind hierzulande weitverbreitet.² Nicht zufällig wurden die in den 1960er-Jahren entwickelten Benzodiazepine (wie Librium und Valium) als »mother's little helpers« beschrieben und von den Rolling Stones besungen: Die Pillen wurden besonders von Frauen gegen Schlafstörungen genutzt, ihr entspannender Effekt dann aber auch tagsüber als Beruhigungsmittel eingesetzt, was viele in eine gesundheitsschädliche Abhängigkeit führte. Zwar werden die »kleinen gelben Pillen«, wie die Rolling Stones sie nannten, heute nicht mehr so leichtfertig verschrieben und eingenommen, aber auch jenseits dieser Präparate boomt der Markt der vermeintlichen »Schlafmittel«³. Gerade das Hormon Melatonin, das sich auf den Schlaf auswirkt, wird gern in frei verkäuflichen Nahrungsergänzungsmitteln vom Melatonin-Einschlafspray bis zum Gute-Nacht-Gummibärchen eingesetzt. Auch wenn einige Publikationen durchaus den Vorteil der Gabe von Melatonin bei Erwachsenen und beispielsweise auch bei Kindern und Jugendlichen im Autismusspektrum zeigen, deuten Bedarf und Absatzmarkt gleichzeitig darauf hin, dass die Nachfrage aufgrund bestehender Schlafprobleme wirklich groß ist. Wenn wir also von vielen Red Flags umgeben sind, die klar darauf hindeuten, dass wir wirklich ein gesellschaftliches Problem mit dem Schlafen haben und viele Menschen unter Schlafproblemen bis -störungen leiden, verschließen wir ziemlich gekonnt die müden Augen vor all den Warnzeichen – bei Kindern wie Erwachsenen.



»Mother's little helpers«

»Mother's little helpers« sind nicht die einzigen Mittel, die Müttern im Laufe der Zeit empfohlen wurden, um mit der Überlastung an Care-Arbeit, teilweise in Kombination mit Erwerbsarbeit, zurechtzukommen. Neben Valium wurde ab

1950 das alkoholhaltige Frauengold (bei dem sich später herausstellte, dass es Wirkstoffe enthielt, die als krebsfördernd und nierenschädigend galten) empfohlen. Schon seit 1938 war im Handel die sogenannte Hausfrauenschokolade erhältlich: Pralinen, die mit dem Aufputzmittel Methamphetamin versetzt waren, diese wurde später als »Panzerschokolade« für Soldaten im Zweiten Weltkrieg eingesetzt. Auch wenn gern erklärt wird, dass »Mütter das früher doch auch alles so geschafft haben, ohne zu jammern«, stimmt das nicht: Auch früher waren Frauen und Mütter häufig überlastet, aber sie erhielten weniger öffentliches Gehör und wurden wahlweise zusätzlich ruhiggestellt oder aufgeputzt, um die ihnen zugewiesenen Aufgaben zu erfüllen. Deswegen: Du musst deine Schlafprobleme weder verschweigen noch sollten andere Menschen dir erklären, dass du da durchmusst, weil andere das schließlich auch geschafft hätten.

Dabei wirken unsere eigenen, unter den Tisch gekehrten Probleme eben nicht nur auf uns, sondern im Familienkontext auch auf unsere Kinder. Der Schlafforscher Dr. Hans-Günter Weeß, den ich für dieses Buch interviewt habe, hat dazu erklärt: »Erwachsene, die Schlafprobleme haben, sind sehr auf das Schlafproblem fokussiert und sprechen dem Schlaf eine hohe Bedeutung zu. Je mehr wir uns mit dem Thema Schlaf beschäftigen als Erwachsene, desto mehr werden wir verunsichert und sind angespannt. Wenn ich als Kind merke, dass der Schlaf eine hohe Bedeutung hat und ich unbedingt schlafen muss, wie die Erwachsenen das vorleben, dann überträgt sich die Anspannung und die Fokussierung ungewollt auf die Kinder, und diese können dann durch diese Übertragung Schlafprobleme ausbilden.« Kein Wunder, dass es neben den frei verkäuf-

lichen Nahrungsergänzungsmitteln für Erwachsene auch schon Mittel für Kinder gibt – von Sirups über Tee bis zu ätherischen Ölen, die – zwar ohne Melatonin – Abhilfe bei Schlafproblemen versprechen, ohne das Thema umfassend in den Blick zu nehmen.



Tatsächlich zeichnen auch die Daten für Kinder und Jugendliche schon ein schwieriges Bild: Schlafprobleme im Schulalter sind häufig. Die KIGGS-Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland gibt an, dass 23,1 Prozent der 11- bis 13-Jähri-

gen und 20,7 Prozent der 14- bis 17-Jährigen von Schlafproblemen betroffen sind. Auch hier zeigt sich wieder, dass Mädchen und junge Frauen häufiger betroffen sind.⁴ Wie viele junge Erwachsene schon in der Kindheit und/oder Jugend unter Schlafstörungen litten, ist aber bislang für Deutschland noch nicht ausreichend erforscht. In internationalen Studien zeigt sich allerdings, dass Schlafstörungen eine hohe Wahrscheinlichkeit dafür haben, bestehen zu bleiben (Chronifizierung), und dass sie zudem zu verschiedenen Störungen wie Depressivität, Angst und Verhaltensauffälligkeiten in späteren Jahren führen können.

Wie Schlafprobleme von Eltern und Kindern zusammenhängen können



Wer weiß, wie unangenehm sich Schlafprobleme anfühlen und wie anstrengend es ist, müde einen Tag durchzustehen, möchte das ungern an die eigenen Kinder weitergeben. Und genau hier liegt der Ansatzpunkt für Veränderung, der oft zu einseitig betrachtet wird und der in diesem Buch eine zentrale Rolle spielt: Weil es eine Verbindung zwischen elterlichen und kindlichen Schlafproblemen gibt, ist es wichtig, dass wir nicht ausschließlich auf das Kind und dessen Schlaf blicken, dass wir nicht ausschließlich die Beeinflussung unseres eigenen Schlafes durch das Kind fokussieren. Sondern auch den umgekehrten Blick wagen und unsere eigene, erwachsene Schlafkultur anschauen – oder besser gesagt: unsere fehlende Schlafkultur und ihre Auswirkungen auf unsere Kinder. Nur mit einem ganzheitlichen, systemischen Blick können wir nachhaltig eine Verbesserung von familiärem Schlaf erreichen.

Viele Eltern sind schon in ihrer Kindheit einer problematischen Schlafkultur begegnet: Schlaf und die Zeit im Bett wurden nicht selten als Strafe benutzt: »Ab ins Bett mit dir!«, »Zur Strafe gehst du heute früher schlafen!« – und selbst wenn als eigentliche Strafe das Fernsehverbot gemeint war, vermittelt ein »Heute geht es ohne das Sandmännchen ins Bett!« nicht, dass das Bett ein wohliger Ort der Ruhe und Regeneration ist, den man freudig, sicher und dankbar aufsucht. Aber nicht nur die direkten Strafen in Zu-

sammenhang mit dem Schlaf haben uns geprägt: Auch wenn wir in Schlafliedern hören, dass wir am nächsten Morgen wieder geweckt werden, so Gott will¹, kann das bei Kindern im Vorschul- und Schulalter durchaus die Frage aufkommen lassen: »Und was, wenn Gott nicht will?« Hier wird der Schlaf völlig zu Unrecht mit dem Tod in Verbindung gebracht. Das ist keine Seltenheit, schließlich wird selbst heute noch über Tote behauptet, sie wären »friedlich eingeschlafen« – was in Kinderohren auch einen gefährlichen Klang haben kann. Andere Kinderlieder versuchten, Kinder durch Angst möglichst schnell zum Einschlafen zu bringen, wie beispielsweise in dem russischen Lied »Tili tili bom«, in dem es heißt: »Tili tili bom/Schließ deine Augen schneller/Jemand geht dort draußenum/Steht schon an der Schwelle/Tili tili bom/Ein Vogel schreit im Nachtwald/Jemand schleicht sich schon ins Haus/Sucht, ob einer wach ist.« Und wer sich als Teenager vor *A Nightmare on Elm Street* gruselte, hatte vielleicht auch eine Zeit lang ein gespaltenes Verhältnis zum Einschlafen und den Gefahren, die damit verbunden sein könnten. Richtig gutes, wohliges Schlafen haben wir oft nicht erlernt. Auch haben die Ansichten der zu Beginn des 20. Jahrhunderts aufkommenden Theorie des Behaviorismus lange Zeit die Erziehung und damit auch das Verhältnis zum Schlaf geprägt: Vereinfacht erklärt wird das Verhalten von Menschen durch positive Reize verstärkt und durch negative Reize abgeschwächt oder gelöscht. Wir kennen dies allgemein aus der Erziehung, wenn mit Bestrafung und Belohnung gearbeitet wird – was heute in der Pädagogik eher negativ betrachtet wird, da nachhaltiges Lernen auf diese Art nicht möglich ist. Im Bereich des Schlafverhaltens wird dieses Konzept seit Jahrzehnten ebenfalls angewendet, und zwar unter dem Begriff von »Schlaftrainings« oder »kontrolliertem Schreienlassen«, in den 1970er-Jahren entwickelt von dem amerikanischen Neurologen und Kinderarzt Prof. Richard Ferber. Ursprünglich ging dieser davon aus, dass das Allein-Einschlafen für das Baby wichtig sei, um zu

lernen, dass es sich ohne Angst von seiner Bezugsperson trennen könne. In einem Interview aus dem Jahr 2006 gibt er zwar an, seine Einstellung zum gemeinsamen Schlaf von Eltern und Babys etwas verändert zu haben,² aber von damals bis heute hat der viel geteilte Ansatz sich im Denken und Erfahren vieler Erwachsener verankert. Noch heute werden Bücher wie *Jedes Kind kann schlafen lernen* publiziert, die auf der Methode Ferbers beruhen, und Eltern erfahren in kinderärztlichen Praxen, dass ihr Säugling nun aber wirklich mal allein ein- und durchschlafen solle.



Reflexion: Du und dein Schlaf

Noch bevor wir tiefer in das Thema des Schlafs eintreten, möchte ich dich dazu anregen, deine Haltung zum Schlaf zu reflektieren: Welchen Stellenwert hat Schlaf heute für dich? Mit welchen Worten würdest du diesen Stellenwert umschreiben? Wenn du an den Schlaf deiner Kindheit denkst: Woran erinnerst du dich? War das Schlafen positiv oder negativ besetzt? Welche Gefühle kommen dabei bei dir auf? Was denkst und fühlst du heute in Bezug auf deinen Schlaf?

Im Gegensatz zu uns Erwachsenen ist das Baby in der Regel von seiner »Werkseinstellung« noch »ganz normal« ausgerichtet. Diese klassische Standardeinstellung ohne gesellschaftliche oder elterliche Anpassung passt aber – wie wir noch sehen werden – nicht zu unserer Zeit, unserem Lebensstil oder auch zu unserem eigenen schlechten Schlafverhalten. Sosehr wir uns manchmal wünschen, dass das Kind auf Knopfdruck an unser Schlafverhalten angepasst werden könnte, tun wir ihm damit sehr wahrscheinlich gar nichts Gutes. Im Gegenteil: Wir versuchen, es in unsere unge-

sunde Schlafkultur hineinzupressen, die durch Druck, Zeitmangel und eigene negative Erfahrungen geprägt ist. Selbst wenn wir ein grundlegendes Wissen über die Bedeutung von Schlaf haben, beeinflusst viele Erwachsene dennoch der tief verinnerlichte Leistungsgedanke, dass wir, wenn wir schlafen, scheinbar nichts tun und leisten. »Wer schläft, liebt nicht«, dachte Romanfigur Elias irrigerweise im internationalen Bestseller *Schlafes Bruder*, dabei müsste es vielmehr heißen: »Wer jemanden liebt, lässt dieser Person den Schlaf zukommen, den sie braucht.« Schlaf, Erholung und Zeit dafür sind in unserer Gesellschaft wahrhaftige Luxusgeschenke, die von Aufmerksamkeit und Zuneigung zeugen. Sie sind es, die wir unseren Kindern als wirkliche Unterstützung in einem stressigen Alltag geben können, als nachhaltiges Geschenk für ein erholsames Jetzt und ein gesundes Morgen.

Unser elterlicher Aufmerksamkeitsfokus ist heutzutage ganz besonders darauf ausgerichtet, dem Kind optimale Startchancen ins Leben zu geben, kein Entwicklungsfenster zu verpassen und möglichst breit gefächert alle Bereiche der kindlichen Entwicklung mit Förderung abzudecken. Aber einen ganz besonders bedeutsamen Entwicklungsbereich haben wir über Jahrzehnte in der gesamten Pädagogik nicht ausreichend gewürdigt und durch unsere eigene negative Einstellung dazu vernachlässigt: den Schlaf. Im Schlaf regenerieren wir uns, Gelerntes wird verfestigt, umsortiert, aufgeräumt. Wir haben zu viel unserer elterlichen Aufmerksamkeit und den Fokus des pädagogischen Handelns auf den Tag ausgerichtet, wenn es darum geht, unser Kind zu fördern und gesund wachsen zu lassen – das Bedürfnis nach Ruhe, Schlaf und Erholung kam dabei mitunter zu kurz.

Die gute Nachricht ist: Mit dem Kind und unserer Sorge um sein Wohlergehen nehmen wir Schlaf und Schlafmangel neu in den Blick. Zugegebenermaßen ist es ein etwas abgegriffenes Bild und auch für viele Sachverhalte eine völlig falsche Annahme, davon aus-

zugehen, dass irgendetwas Negatives in unserem Leben schon einen guten Sinn haben wird, aber hier trifft es dennoch ein wenig zu: Wenn der Schlaf des Kindes zum Problem wird und wir darunter leiden, haben wir die Chance, noch einmal neu und ganzheitlich auf das Schlafthema zu blicken und damit uns selbst etwas wirklich Gutes zu tun. Wir haben die Möglichkeit, unserem Kind eine gute Schlafkultur vorzuleben, die ihm dann über viele Jahre eine gute und gesunde Basis sein kann, und gleichzeitig unsere eigene Schlafkultur gesunden zu lassen. Wenn du dir das bewusst machst, kannst du jetzt den möglicherweise über Jahre eingeübten oder aufrechterhaltenen Kreislauf ungesunder Schlaf-Wach-Balance durchbrechen, neu ausrichten und damit in einen besseren Alltag starten, der dir nicht nur in der Baby- und Kleinkindzeit zuträglich ist, sondern der dich auch im weiteren Leben unterstützen und stärken kann und deine Beziehungsqualität in der Familie und darüber hinaus ganz bestimmt nachhaltig verbessert.

Um deine Sorge angesichts der sechs Jahre Schlafmangel schon einmal von deinen Schultern zu nehmen: Nein, Eltern – und besonders Mütter – sind nicht zum andauernden Schlafmangel verdammt. Ja, es gibt durchaus Möglichkeiten, dem Schlafmangel zu begegnen. Es ist möglich, dass du auch mit Baby oder Kleinkind ausreichend Schlaf bekommst und dass ein bestehender Mangel keine langfristigen negativen Folgen hat. Und vor allem ist es möglich, durch dein eigenes gesundes Schlafvorbild und -verhalten dazu beizutragen, dass dein Kind nicht in die ungesunden Fußstapfen einer schlaflosen Gesellschaft tappt. Dazu müssen – und werden – wir das Schlafverhalten in deiner Familie ganzheitlich betrachten, jenseits von Rollenerwartungen, Stereotypen und Mythen.

Gerade in Zeiten der Klimakrise ist es besonders wichtig, dass wir unsere Schlafroutinen in den Blick nehmen: Die Klimakrise wird unserer Gesellschaft wahrscheinlich in den nächsten Jahren noch mehr Schlafprobleme bescheren, da sich die höheren Tempe-

raturen auf unser aller Schlaf auswirken und schon ein Anstieg um ein Grad über den Normalwert unsere Schlafqualität erheblich beeinflusst und uns faktisch weniger schlafen lässt³ – was zu verschiedensten Problemen führen kann (siehe Seite 55 ff.). Umso wichtiger ist es, dass wir uns *jetzt* mit gesundem Schlafverhalten beschäftigen, für uns selbst, aber auch für unsere Kinder, die in diese Krise hineinwachsen. Wir werden vielleicht nicht alle Probleme des Schlafverhaltens vollständig lösen, und gerade in Bezug auf die Klimakrise stehen wir vor einer Herausforderung, die nicht allein in unseren Händen liegt, aber gerade deswegen sollten wir bei den Punkten, an denen wir etwas tun können, auch handeln. Gesunder Schlaf ist ein wichtiger Bestandteil für einen guten Umgang mit den Herausforderungen unseres Alltags und der Zukunft.

Ich will ehrlich mit dir sein: Als Mutter von drei Kindern habe ich auch selbst mit dem Schlaf meiner Kinder hier und da gehadert – und tue es auch heute noch, wenn mein Teenagerkind viel länger wach bleiben möchte als ich und abends noch Kontakt und Zuwendung wünscht nach einem für mich langen Tag. Mein Bedürfnis nach Ruhe kollidiert dann mit dem Bedürfnis meines Kindes nach Zuwendung und Sicherheit, das wiederum dadurch beeinflusst ist, dass der Tagesrhythmus meines Teenagers wenig gemeinsame Zeiten für uns ermöglicht. Und auch aufgrund der hormonellen Umstellung in der Teenagerzeit ist das Schlafverhalten meiner Tochter anders als das von mir als mittelalter Frau in der Perimenopause. Aber: Ich habe als Pädagogin und Mutter einen neuen Blick auf den Schlaf und seine Bedeutung gewinnen können, der mir ermöglicht, mein eigenes Schlafbedürfnis zu sehen, zu verstehen und vor allem wertzuschätzen und es auf dieser Basis mit den Schlafbedürfnissen der anderen Familienmitglieder in Einklang zu bringen. Und ich habe gelernt, den Schlaf als wunderbare Ruhe- und Erholungszeit für mich wahrzunehmen und mir eine Schlafumgebung zu gestalten, die dem entgegenkommt.

Nicht viel anders als heute ist es auch in der Baby- und Kleinkindzeit gewesen: Es gibt viele Einflussfaktoren (neben dem Schlaf des eigenen Kindes), die zu unserer eigenen Müdigkeit führen, und nicht minder wenige, die uns denken lassen, dass das Kind wirklich zu wenig oder falsch schlafen würde. »Mein Kind schläft schlecht« meint nämlich oft »Ich kann nicht schlafen, weil mein Kind anders schläft als ich selbst« oder auch »Ich habe Angst um die Entwicklung meines Kindes, weil es ganz anders schläft als ich, und das kann doch nicht gesund sein!«. Aber Babys, Kinder und Teenager schlafen anders als Erwachsene. Das steht fest. Natürlich gibt es in allen Altersgruppen auch Schlafstörungen und schlafmedizinische Erkrankungen – und auch diese nehmen wir noch in den Blick –, aber in der Mehrzahl der Schlafprobleme haben wir eine Vermischung von falschen Erwartungen, ungünstigen Schlaf-Rahmenbedingungen, fehlenden Entspannungsmöglichkeiten und -ritualen sowie Fehlinformationen und Verhaltensweisen, die uns das Leben erschweren. An diesen können wir dann etwas verändern und einer Chronifizierung vorbeugen, wenn wir verstanden haben, warum wir schlafen, wie wir gut schlafen und was wir dafür brauchen.

Schlaf ist ein Grundbedürfnis von Eltern und Kindern

Schlaf ist ein in der Wissenschaft – und damit einhergehend in unserem Alltag – lange vernachlässigter Bereich, um den sich bis heute zahlreiche Mythen ranken. Lange galt er als passiver und inaktiver Zustand, und viele Menschen halten auch heute noch an überlieferten Mythen fest, dass *alle* Menschen sieben bis acht Stunden Schlaf benötigen würden oder dass es eine Frage der Gewöhnung sei, auch mit weniger Schlaf auszukommen, oder dass ein gesunder Schlaf bedeutet, von abends bis morgens durchzuschlafen. So, wie sich die

Fahrplan zur Schlafvereinbarkeit



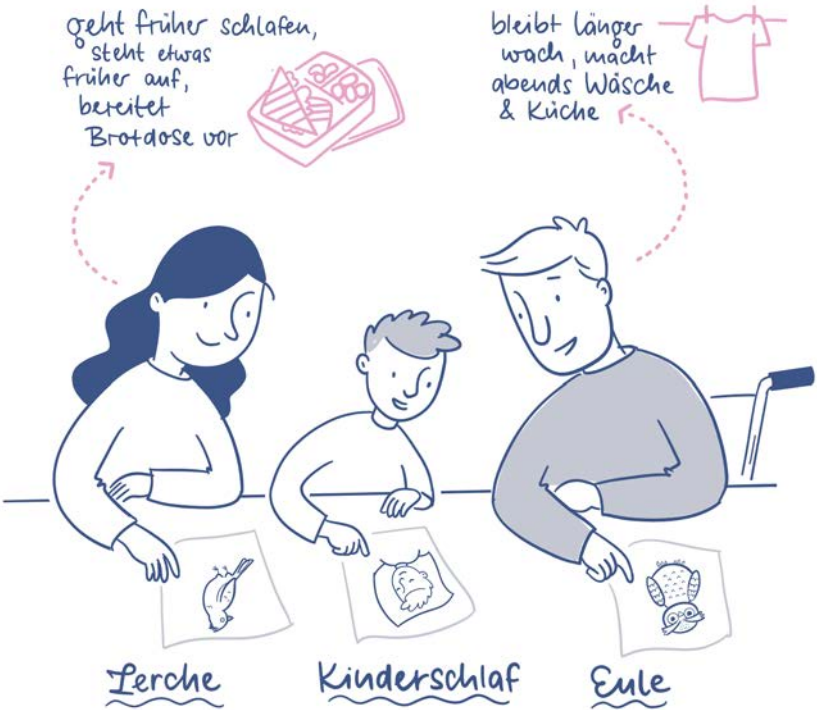
Machen wir uns nichts vor: Es gibt im Leben immer wieder Phasen, in denen wir schlechter schlafen als in anderen Phasen. Elternschaft ist für viele Jahre eine solche »Phase«, denn selbst wenn wir gute Wege miteinander gefunden haben, um Schlaf zwischen Elternteilen gerecht zu verteilen oder Schlaf aufzuholen, gibt es dennoch Situationen, die uns Schlaf rauben: Wenn das Baby Zähne bekommt, wenn Kinder krank sind, wenn große Umstellungen anstehen, wenn wir uns Sorgen machen um die Entwicklung der Kinder, wenn das Teeniekind Partys besucht und man noch wach bleiben will, um es abzuholen oder aus Sorge. All das gehört zum Elternsein dazu.

Zu diesem natürlichen Schwankungsbereich gesellen sich gesellschaftliche Störfaktoren: Wir haben eine Kultur, die dem Ausruhen und der Selbstfürsorge keinen ausreichenden Raum beimisst. Zwar hören und lesen wir oft, wie wichtig Selbstfürsorge sei, dennoch steht dieser Appell einer Gesellschaft gegenüber, die uns keine Zeit dafür lässt und in der Leistung beständig hervorgehoben wird. Wer ruht, scheint nichts zu leisten. Das ist natürlich falsch, weil Leistung nicht unabhängig von Ruhe betrachtet werden kann, denn das Ausruhen und Schlafen bildet erst die Basis dafür, dass wir überhaupt leistungsfähig sind. Dennoch wird den kraftspendenden Momenten nicht der emotionale und zeitliche Raum zugestanden, den sie brauchen. Weder bei Einzelpersonen noch bei Familien. In Kombination mit dem Gedanken, dass Care-Arbeit keine Arbeit sei und deswegen auch keiner Erholung bedürfe, wird dies besonders fatal.

Als würde das nicht ausreichen, haben wir zudem eine schlafunfreundliche Umgebung geschaffen mit Lichtverschmutzung, festen Arbeitszeiten statt Gleitzeit, Schichtarbeit, die nicht immer notwendig ist, um menschliche Versorgung sicherzustellen³⁸, sondern auch aufgrund wirtschaftlicher Interessen stattfindet, zu frühem Schulbeginn etc. Diese Probleme müssen auf wirtschaftlicher und politischer Ebene angegangen werden. Viele Familien haben viel zu wenig Handlungsspielraum, um für sich für guten Schlaf zu sorgen, und die hier aufgeführten Anregungen zu mehr Schlafvereinbarkeit sind nur punktuelle Hilfen in einem schlafunfreundlichen System, das verändert werden muss. Dennoch: Wir sollten darauf achten, dass wir nicht in ein absolutes Defizit gelangen, beispielsweise durch einseitige Belastungen oder falsche Vorstellungen von Schlaf. Ein ganz wesentlicher Aspekt, der uns in ein Defizit führen kann, ist ein falsches Mindset, weil wir annehmen, dass wir beispielsweise aufgrund unserer Geschlechtszuschreibung mehr für die Schlafbedürfnisse des Kindes zuständig wären, und/oder weil wir denken, dass wir das als Eltern(teil) allein regeln müssten und es gute Eltern ausmachen würde, allein damit zurechtzukommen. Beides ist, wie wir oben gesehen haben, falsch. Wichtig ist es deswegen, mit anderen Erwachsenen über den Schlaf und die eigenen Bedürfnisse ins Gespräch zu kommen. Innerhalb einer Partnerschaft ist das manchmal noch einfacher, als wenn man alleinerziehend ist und nicht ein Partner, sondern weitere Familie und Freund*innen angesprochen werden müssen. Hier muss einmal die eigene Scham überwunden werden, die sich aufgrund der überhöhten Eltern- und Familienideale in uns festgesetzt hat, und gleichzeitig müssen auch bei den anderen Stereotypen eingerissen werden. Was also könnt ihr tun, um in eurer Familie »Schlafvereinbarkeit« herzustellen?

Für Familien mit mehreren Elternteilen

1. Ermitteln, wie viel Schlaf jede Person benötigt: Wer ist Lerche, wer Eule, wer dazwischen, und wie viel Schlaf braucht jede Person eigentlich?
2. Schlafprotokoll: Wie viel Schlaf bekommen wir alle tatsächlich? Am Schlafprotokoll kann gesehen werden, wie sehr der Schlaf vom eigentlichen Bedarf abweicht in Hinblick darauf, wann tatsächlich schlafen gegangen wird, wann aufgestanden werden muss, wo Schlaf nachgeholt wird (am Wochenende? Powernaps?).



3. Schlafbedarf und Schlafprotokolle vergleichen: Oft gibt es hier Optionen, um schon etwas mehr Schlaf zu ermöglichen, beispielsweise wenn ein Elternteil generell etwas später schlafen geht als der andere. Natürlich ist auch Paarzeit wichtig. Hier kann überlegt werden: Wenn wir abends keine Paarzeit haben, weil wir dem Schlafbedürfnis Vorrang geben, wann und wie können wir das anders nachholen? Am Wochenende? Babysitter? Gemeinsames Mittagessen in der Mittagspause?
4. Die eigenen erwachsenen Gewohnheiten in den Blick nehmen, die sich schädlich auf den Schlaf auswirken: Bedtime-Procrastination, Koffein, Eltern-Wine-o'Clock, Haushalt statt Ausruhen (und Alternativen, wer mehr Haushalt erledigen kann, damit sich jemand anderes ausruhen kann), ungerechte Hobby-Verteilung (gehen die Hobbys einer Person zulasten des Schlafbedürfnisses der anderen?), (fehlende) Tageslichtzeiten, (fehlende) Bewegung, Mental-Load-Verteilung, Schlafzimmeregestaltung ...
5. Wenn der Schlaf des Kindes verändert werden kann, beispielsweise Verschieben des Mittagsschlafes/Zubettbringen durch anderen Elternteil/Umgewöhnung an andere Einschlafbrücke: Wer macht was, und wie wird sichergestellt, dass diese Person sich auch erholen kann, um genügend Kraft für die Begleitung der Umstellung zu haben?

Für Alleinerziehende

Gerade für Alleinerziehende können die gesellschaftlichen Strukturen das Schlafen erschweren, weil zunächst keine andere Person anwesend ist, die sich beteiligen kann. Auch die geringe Flexibilität in Hinblick auf Bringzeiten im Kindergarten oder Gleitzeit bei der Erwerbsarbeit trifft sie besonders hart. Hier braucht es vor allem generelle strukturelle Veränderungen, damit Alleinerziehende nicht benachteiligt werden.

1. Ermitteln, wie viel Schlaf du und dein Kind aktuell brauchen und welcher Schlaftyp ihr seid.
2. Schlafprotokoll: Wie viel Schlaf bekommen wir tatsächlich? Am Schlafprotokoll kann gesehen werden, wie sehr der Schlaf vom eigentlichen Bedarf abweicht in Hinblick darauf, wann tatsächlich schlafen gegangen wird, wann aufgestanden werden muss, wo Schlaf nachgeholt wird (am Wochenende? Powernaps?).
3. Wo sind persönliche Änderungen im Alltag möglich, um die Schlafmenge und/oder -qualität zu verbessern: Bedtime-Procrastination, Koffein, Wine-o'Clock, Haushalt statt Ausruhen (Unterstützung im Umfeld finden: Gemeinschaftseinkauf, abwechselnde Kochabende, Kita-Abholwechsel), (fehlende) Tageslichtzeiten, (fehlende) Bewegung, Mental-Load-Verteilung, Schlafzimmergestaltung ...
4. Hilfe hinzuziehen: Alleinerziehende werden auf vielen Ebenen benachteiligt. Leider ist das gesellschaftlich noch nicht ausreichend anerkannt, wodurch auch zu wenig Hilfen bereitstehen. Unter anderem bei Schlafproblemen ist Unterstützung durch andere essenziell, um sich ausruhen zu können für den ohnehin durch die alleinige Zuständigkeit für Care- (+ ggf. Erwerbs-)Arbeit belasteteren Alltag.
5. Wenn der Schlaf des Kindes verändert werden kann, beispielsweise Verschieben des Mittagsschlafes/Umgewöhnung an an-

Schlafprotokoll (zum Runterladen und Ausdrucken siehe Seite 275)

Name:

Geburtsdatum:

Alter:

Legende: --- Einschlafbegleitung

— Schlafen

| aufgewacht

○ Nahrung (Stillen/Flasche/Beikost/Essen)

▽ weinen/schreien

□ Unruhe/quengeln

☆ Besonderes

Datum	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	1:00	2:00	3:00	4:00	5:00	6:00

☆ Besonderheiten in dieser Woche:

172 DAS SCHLAFBUCH FÜR DIE GANZE FAMILIE

dere Einschlafbrücken: Wann ist dafür ein guter Zeitpunkt, bei dem man selbst genügend Kraft dafür hat? Gibt es Ressourcen, die hinzugezogen werden können, um genügend Kraft dafür zu haben?

Gewohnheiten verändern

Wenn ihr durch eine Analyse eurer Schlafsituation Veränderungen beschlossen habt, ist es wichtig, eines zu beachten: Veränderungen brauchen Zeit und Engagement. Kinder schlafen in der Regel nicht nach einer Nacht mit anderer Schlafbrücke entspannt ein, und auch für unsere eigenen Veränderungen gilt, dass wir berücksichtigen müssen, dass wir selbst dafür Zeit brauchen: bis sich die gewünschte Verbesserung der Schlafqualität einstellt, aber auch, dass sich eine neue Routine überhaupt erst ausbildet und sich nicht mehr »falsch« anfühlt. Je öfter wir das neue Vorgehen ausprobieren, desto stärker werden die neuen Wege in unserem oder dem kindlichen Gehirn geprägt, die Verbindungen der Nerven verstärkt. Es ist eine Frage der Wiederholungen, wann das neue Verhalten sich ganz selbstverständlich in uns eingepägt hat. Gerade wenn wir etwas an unseren eigenen Gewohnheiten verändern wollen, ist es wichtig, dass wir uns das nicht nur vornehmen, sondern wirklich bewusst planen. Die Idee »ich will wirklich mehr schlafen« ist ein erster guter Schritt, aber es wird bei diesem Schritt bleiben, wenn du nicht den zweiten gehst und dir einen genauen Plan machst. Du brauchst eine sogenannte Realisierungsintention,³⁹ um die Veränderung zu verankern: ein im Voraus erstellter Plan, wie genau du dein neues Ziel umsetzen möchtest. Besonders wichtig sind dabei die Faktoren »Zeit« und »Ort«: Lege dir wirklich schriftlich fest, wann du ab jetzt ins Bett gehen willst, wann du deine Morgenrunde unter freiem Tageslichthimmel drehen möchtest, wann ihr die neue Schlafbrücke

etablieren wollt und wie ihr dabei vorgeht. Untersuchungen zeigen, dass konkrete Pläne eher dazu führen, dass wir ein Vorhaben auch umsetzen. Gerade die Müdigkeit, die zu Energielosigkeit führt, kann uns in einer Art von Lethargie gefangen halten, dass wir zwar Veränderung wünschen, aber doch nicht konkret angehen. Je anstrengender uns ein neues Unterfangen erscheint, desto weniger gehen wir es an. Deswegen ist es so wichtig, dass wir uns bei der Veränderung von Schlafgewohnheiten kleine, feste und gute Schritte überlegen, die machbar sind. Der Bestsellerautor James Clear empfiehlt für den Start eine Gewohnheitskopplung: Verbinde deinen neuen Vorsatz mit einer Tätigkeit, die schon einen festen Platz in deinem Alltag hat. Beispielsweise kannst du, wie schon erwähnt, auf dem Weg zur Arbeit jeden Tag eine Station früher aussteigen und den restlichen Weg bei hellem Tageslicht laufen. Wenn du nach dem Abholen aus der Kita nach Hause kommst, kannst du festlegen, immer ein bestimmtes Ruheritual zu durchlaufen, damit ihr euch nach der Anspannung von Kita/Erwerbsarbeit/anstrengendem Heimweg zusammen entspannen könnt. Die meisten unserer Zubettgehrituale sind ohnehin solche festgelegten Abläufe. Wenn du sie ändern möchtest, mach sie dir bewusst und setze ganz konkrete neue Abläufe fest – und zwar möglichst einfache. Sowohl für uns selbst als auch für unsere Kinder können wir so verbindliche Strukturen planen, beispielsweise indem wir das Bett als wirklich guten, schönen Ort des Ausruhens etablieren. Wenn wir selbst – oder unsere Kinder – das Bett bisher nur als beliebigen Ort wahrnehmen, an dem ohnehin alles gemacht wird, von Lesen über Fernsehen bis Zocken und Social-Media-Berieselung, kann dies ein Teil unseres Problems sein, im Bett nicht zur Ruhe zu kommen. Doch wir können das Bett neu als Ausruh- und Schlafort etablieren. In Studien konnte gezeigt werden, dass ein gezieltes Aufsuchen des Bettes nur bei Müdigkeit ein besseres Einschlafen unterstützen konnte.⁴⁰ Auch das legt nahe, dass wir nicht müde Kinder nicht ewig im Bett beglei-

ten, sondern ihnen lieber noch einmal das Aufstehen erlauben sollten, damit das Bett dann aufgesucht wird, wenn sie wirklich müde sind. Um dies zu erreichen, kann es auch hilfreich sein, den Schlafort noch einmal umzugestalten, damit ein gesundes, neues, wohltuendes Schlafsetting ausgebildet werden kann. In Bezug auf einen wohltuenden Schlafort für Kinder kann unser Fragebogen hierfür hilfreich sein (siehe Seite 130 f.), der aber abgewandelt auch für Erwachsene genutzt werden kann: Was brauchst du für ein gutes Einschlafen und wie kannst du deinen Schlafort herrichten, damit er genau das ausdrückt und nur zu einem wohligen, entspannten Einschlafen auffordert? Und in der Umkehrung: Was hindert dich gerade daran, dass dein Schlafort dich zum wohligen Entspannen einlädt (abgesehen vielleicht von deinem Kind)? Deine Schlafumgebung sollte dich (und dein Kind) dazu einladen, auf möglichst einfache Weise genau das Richtige für deinen Schlaf zu tun.



Aus dem Familienalltag von Anna & Amir

Wie bei vielen Familien war es auch bei Anna und Amir schwierig, sich den Schlaf zu gönnen und gut abschalten zu können, wenn es denn mal Zeitfenster dafür gab. Sie haben deswegen schon in der Babyzeit einige Veränderungen an der Schlafsituation vorgenommen: Als sie noch keine Kinder hatten, haben Anna und Amir gern zusammen im Bett ferngesehen. Der Fernseher stand auf einer Kommode gegenüber dem Doppelbett. Auf dem Nachttisch war die Aufladestation der Smartphones. Und neben dem Bett stand der Schreibtisch, an dem Anna damals ihre Abschlussarbeit geschrieben hat. All das hat geradezu geschrien: Beschäftige dich mit mir, statt zu schlafen! Um den Ruhe- und Schlafproblemen von Anna zu begegnen, haben sie in der Babyzeit mit Mayla die Räume verändert: Schreibtisch und Fernseher kamen ins Wohnzimmer, die Smartphone-Aufladestation in den Flur, dafür kamen Regale mit Romanen ins Schlafzimmer, ebenso wie die Verdunklungsvorhänge.

am Fenster angebracht und ein sanftes Leselicht auf den Nachttisch gestellt, das nicht zu hell war, aber ausreichend Licht gab, wenn jemand nachts einmal Licht brauchte, beispielsweise um das Baby zu versorgen. Die Umgestaltung des Schlafraums hat dazu eingeladen, sich wirklich auszuruhen und nicht mehr an die Arbeit zu denken oder sich mit dem Fernsehen abzulenken, bis man vor laufendem Bildschirm irgendwann erschöpft einschläft.



Was tut deinem erwachsenen Schlaf gut?

Auf den ersten Blick erscheint diese Liste vielleicht ein wenig spaßfrei. Aber sie kann dir helfen, die für dich anstrengenden Schlafprobleme in den Griff zu bekommen und dir zu mehr Schlafqualität verhelfen, die sich positiv auf deinen Familienalltag auswirkt.

- Eine gute Schlafumgebung gestalten mit wenig Ablenkung vom Schlaf: Dunkelheit, Kühle, keine ablenkenden Geräte wie Fernseher, Computer etc.
- Routinen und eigene Schlafrituale entwickeln, die wirklich entspannt in den Schlaf überführen.
- Mental Load reduzieren: Dafür sind Absprachen innerhalb der Familie wichtig, aber auch das Aufschreiben der Aufgaben, die sonst immer in unserem Kopf umherwirren, kann helfen, den Kopf etwas zu entlasten.
- Das Führen eines Tagebuchs kann helfen, um zu entspannen. Schreibe dir jeden Tag ein paar Zeilen über deinen Tag auf. Das müssen keine langen Beschreibungen sein, nur eine kurze Zusammenfassung, vielleicht sogar nur Stichpunkte.
- Schlafengehen nach deinem Schlafbedarf, ohne Re-venge Bedtime Procrastination (siehe Seite 165).

- Keinen Kaffee oder andere koffeinhaltige Getränke oder Lebensmittel am Spätnachmittag.
- Kein Wine-o'Clock.
- Keine schweren Mahlzeiten am späten Abend, die die Verdauung sehr in Anspruch nehmen.
- Powernap nicht nach 16 Uhr.
- Ausreichend Bewegung und Tageslicht tagsüber.
- Wer nicht einschlafen kann, sollte sich nicht damit quälen, sondern lieber aufstehen und etwas Entspannendes tun, um müde zu werden.
- Auch ein warmes Bad am Abend kann entspannend wirken, da nach dem Bad die Körpertemperatur sinkt und die Müdigkeit befördert wird.