



Schlafenszeit

MEIN SCHLAF DEIN SCHLAF BABYS SCHLAF

Und was hat das mit dem Säbelzahniger zu tun? Warum unsere Babys unsere Nähe suchen. Warum sie kurz schlafen oder immer wieder aufwachen. Warum sie weinen, wenn wir nicht da sind und sich beruhigen, wenn wir sie im Arm halten.

Eines vorweg: Schlaf ist sehr wichtig – für jeden einzelnen von uns. Und doch merken wir, je mehr Druck wir dem Einschlafen entgegen bringen, desto schwieriger wird es. Ist es schwieriger, so wird es zum Thema. Ist es Thema, so wird es oft zum Problem. Um diesen Teufelskreis zu durchbrechen, braucht es das notwendige Wissen.

Wissen sät Verständnis. Verständnis erlaubt mehr Geduld. Geduld bedeutet achtsames Umgehen miteinander. So kann das Gleichgewicht in der Familie wiederhergestellt werden.

Warum Babys nicht schlafen

Noch bevor unsere Babys geboren sind, machen wir uns meist viele Gedanken über das Schlafen, das Essen, das Wachsen, die

Entwicklung und die Gesundheit unserer Kinder. Wir wünschen ihnen das Allerbeste und gleichzeitig verlangen wir uns mit unseren eigenen Ansprüchen sehr viel ab. Ist das Kind schließlich da, schauen wir nach links und rechts und suchen nach Rezepten zur „Handhabung“ unseres Babys. Was macht das Baby unserer Freunde im Vergleich zu unserem? Wie schläft das Kind von der Mama in unserer Spielgruppe? Dazu kommen noch gut gemeinte Ratschläge, Vorschläge, Tipps und Tricks, die bei allen anderen Kindern zu funktionieren scheinen, nur bei unseren eigenen nicht. Da ist es oft gar nicht so leicht, seinen eigenen Weg zu finden – seinen Weg als Familie.

Viele Fragen und ihre Unsicherheiten

Das erste Jahr mit Baby ist eine große Umstellung. Als Elternteil schwebt man zwischen abgöttischer Liebe zum Kind und totaler Erschöpfung sowie Überforderung. Eines vorweg – Schlaf ist sehr wichtig, für jeden einzelnen von uns. Daher liegt uns auch viel daran, dass unsere Babys schlafen. Schlafen die Kleinen nicht so, wie wir uns

das vorstellen, tauchen plötzlich viele Fragen auf: Warum wollen sie nicht schlafen? Warum wachen sie nach so kurzer Zeit wieder auf? Wieso schlafen sie nicht durch? Was bedeutet „durchschlafen“ überhaupt? Was hat es mit dieser Säbelzahniger-Theorie auf sich? Was ist das Patentrezept für einen gesunden, langen Babyschlaf? Vielleicht ein Schlafprogramm? Oder vielleicht hilft es auch bereits, zu wissen, warum das Kind gerade nicht einschlafen kann oder in der Nacht nach Mama und Papa ruft? Aber: Es gibt kein Patentrezept!

Warum nicht? Ganz einfach: Jedes Kind ist einzigartig! Jeder Elternteil ist einzigartig! Dies kann zusammen nur einen einzigartigen und am besten gemeinsamen Weg bedeuten. Es gilt die Familie zu stärken, auszuloten, wo ihre Grenzen liegen und einen gemeinsamen Weg für Eltern und Kind zu finden. Auch wenn dieser noch so abseits von allen anderen liegt.

Was bedeutet „durchschlafen“ bei Kindern?

Durchschlafen bedeutet bei Babys nicht zwangsläufig von 19 Uhr abends bis 7 Uhr morgens zu schlafen, sondern vier bis sechs Stunden am Stück zu schlafen. Es ist völlig normal, wenn Babys nach kurzer Zeit wieder aufwachen. Sie haben Durst, suchen unsere Nähe und Sicherheit. Aber woher kommt das? Es gibt evolutionäre Gründe, warum Kinder nicht durchschlafen und manchmal lange brauchen, um einzuschlafen.

Was ist Wunsch und was ist Wirklichkeit?

Wir wünschen uns einen ruhigen entspannten Schlaf, denn dann können wir mit voller Energie in den nächsten Tag starten. Aber wenn wir schon „mit Bauchweh“ nach Hause kommen – mit all der Arbeit in unserem Kopf, wie etwa dem unangenehmen Gespräch mit

unserem Vorgesetzten oder dem Projekt, das noch immer nicht abgeschlossen ist – dann passiert es oft, dass wir abends nicht zur Ruhe kommen und somit nicht einschlafen können. Der ruhige, besinnliche, entspannte Schlaf wird beeinflusst und gestört.

Was ist dieses „Schlafengehen“ eigentlich? Wir lassen los von der schnelllebigen Welt, der Tag-Welt, fallen in Ohnmacht und so in den Schlaf. Deinem Baby geht es nicht anders. Es nimmt viele Eindrücke vom ganzen Tag mit. Sein Körper und sein Geist sind gerade im ersten Jahr einer Dauerentwicklung ausgesetzt. Dein Baby braucht daher eine sichere Umgebung, sowie eine sichere Bindung zu den Bezugspersonen. Diese Parameter braucht dein Kind, um in Ohnmacht zu fallen – um in das Schlafenster zu gleiten.

Schlaf und dein Baby... war da nicht noch etwas? Achja: das Essen!

Gut, also nun wissen wir: Dein Baby braucht dich und eine sichere Umgebung. Warum wacht es nun ständig in der Nacht auf? Dein Baby leistet Höchstarbeit im Schlaf. Ist dir schon mal nach einem kurzen Mittagsschlafchen deines Babys aufgefallen, dass es auf einmal etwas kann oder einen neuen Plapperlaut erlernt hat? Tja, genau das ist es: Dein Baby gibt wortwörtlich „Vollgas“ beim Schlafen. Die Größe des Gehirns verdoppelt sich im ersten Lebensjahr.

Im Schlaf reift dein Baby und genau dafür braucht es Kalorien – viel Kraft.

Das ist mit ein Grund dafür, warum es immer wieder aufwacht und ständig trinken möchte. Die Nervenzellen benötigen Milchzucker, der wiederum schnell aufgenommen und durch die Turboentwicklung deines Kindes verbraucht wird. Die Wachstumshormone sind

gerade dann, wenn Babys schlafen, hellwach und aktiv – nachtaktiv.

Fazit: Schlafen, essen und wachsen sind eindeutig miteinander verbunden.

Durchschlafen – Traum oder Wirklichkeit?

Gelten Eltern als kompetenter in ihrer Erziehung, wenn ihre Kinder durchschlafen? Es gibt einen Unterschied zwischen Wunschgedanken und „normalem Zustand“! Es ist bei Kindern nicht ungewöhnlich, wenn sie in der Nacht immer wieder aufwachen.

Nicht vergessen: Erwachsene brauchen mehr oder weniger Schlaf, mehr oder weniger Essen. So auch Kinder.

Der Säbelzahniger

Früher war es für das Baby lebensnotwendig zu alarmieren, wenn es links und rechts niemanden gespürt, gerochen oder gesehen hat. Der nächste Säbelzahniger war schließlich nicht weit. Auch unsere Babys heute sind noch genauso darauf programmiert, aufzuwachen, um zu sehen, ob jemand da ist. Immerhin konnten es fleischfressende Tiere, sollte es alleine in der Natur gelassen worden sein, verspeisen. Oder es konnte in der Nacht erfrieren. Vielleicht wurde es auch vergessen, als der Nomadenstamm weitergezogen ist.

Ein paar Ideen, um zu mehr Schlaf zu kommen...

Wie könnt ihr nun zu mehr Schlaf kommen? Das ist wie anfangs schon erwähnt ein ganz individueller Weg:

- * Umgibt euch mit Menschen, die euch Unterstützung geben und euch positiv beeinflussen
- * Lasst alles liegen und stehen – schläft, wenn euer Baby schläft

- * Schauffelt euch Schlafenszeiten gegenseitig frei
- * Lagert Aufgaben aus
- * Schafft kurze Freiräume – zehn Minuten alleine können Wunder bewirken
- * Organisiert euch ein Netzwerk, das euch unterstützt

Vergesst nicht:

Ihr seid die besten Eltern für eure Kinder.



Mag. (FH) Petra Etzelstorfer
2fach Jungsmama, Ehefrau und Businessmum
Familienbegleiterin, Trageberaterin, mamaFIT Trainerin,
Bloggerin
briefe@grossekleinewunder.at
www.grossekleinewunder.at

www.facebook.com/grossekleinewunder
www.instagram.com/grossekleinewunder
www.mamafit.at/trainer/petra-etzelstorfer



Zwei Bücherfavoriten für alle Eltern und begleitenden Personen:

- * **Schlaf gut, Baby!**
von Nora Imlau & Herbert Renz-Polster
- * **Kinder verstehen – Born to be wild!**
von Herbert Renz-Polster