

So klappt es mit dem Schlaf für die ganze Familie

Valeska von Toll und Kati Klötzer sind Schlafberaterinnen für Babys und Kleinkinder. Im Interview verraten sie, was das eigentlich bedeutet und warum viele Eltern viel zu lange schlechten Schlaf in Kauf nehmen.

Carolin Brokmann-Förster

Kreis Lippe. Schlaf – jeder braucht ihn, nicht umsonst gilt Schlafentzug als Foltermethode. Wie viel Wahrheit darin steckt, kennen eine ganze Reihe von Eltern, deren kleine Kinder eben nicht gut schlafen – Stichwort Schreikind oder High-Need-Baby (Baby mit erhöhten Bedürfnissen). Valeska von Toll (39) und Kati Klötzer (36) wissen aus eigener Erfahrung, wie Eltern und Kinder darunter leiden, haben sich in den USA als Schlafberaterinnen für Babys und Kleinkinderausbildenden und sich selbstständig gemacht. Um übermüdeten Familien zu helfen und das Thema aus der Tabuzone zu holen.

Ganz plump gefragt: Was ist Schlafberatung?

VALESKA VON TOLL: Im Grunde, dass Eltern ihrem Kind das selbstständige Schlafen beibringen. Dabei hat das nichts mit schreien lassen zu tun, sondern mit gezielter Begleitung – liebevoll und bedürfnisorientiert.

Und warum ist das wichtig?

VALESKA VON TOLL: Jeder Mensch braucht ausreichend guten Schlaf. Wenn ein Kind nicht schläft, wirkt sich das auf die gesamte Familie aus und der Haussegen hängt schnell schief. Viele Familien leiden viel zu lange unter akutem Schlafmangel, denken aber immer, sie müssten diese „Opfer“ bringen.

Warum nehmen Eltern das auf sich?

KATI KLÖTZER: Zum einen ist es für viele eine Hürde zu zeigen, dass sie hier Hilfe benötigen. Als Eltern – gerade als Mutter – mit etwas nicht fertig zu werden, eine Schwachstelle zu zeigen, ist ein Tabuthema in unserer Gesellschaft. Zum anderen wissen viele aber auch nicht, dass es so etwas wie eine Schlafbegleitung überhaupt gibt und ihnen geholfen werden kann.

Sie beide kennen das Problem aus eigener Erfahrung ...

VALESKA VON TOLL: Oh ja, nur zu gut. Unsere älteste Tochter Carlotta war eine Schlafverweigerin, brauchte ständig meine körperliche Nähe, um überhaupt einschlafen zu können. Ich hatte kaum Luft zum atmen, bekam dadurch gesundheitliche Probleme. Erst als wir durch den Job meines Mannes längere Zeit in die USA zogen, wurde ich auf die Schlafberatung aufmerksam.

KATI KLÖTZER: Bei mir war es ähnlich. Unser Sohn Carlo hat



Schläft das Baby gut, dann schläft auch die ganze Familie gut, wissen die Schlafberaterinnen Valeska von Toll und Kati Klötzer.

Fotos: Carolin Brokmann-Förster

auch nicht geschlafen. Ich habe viel darüber gelesen, in Eigenregie ausprobiert und mir schließlich professionelle Hilfe geholt. Und war begeistert.

VALESKA VON TOLL: Unser Ziel ist es jetzt, müden Eltern zu signalisieren „Ihr seid nicht allein, Euch kann geholfen werden“. Neben der Intention, dem Kind das Schlafen beizubringen, ist es unser Herzensanliegen, den Eltern mehr Gelassenheit und Selbstvertrauen an die Hand zu geben. Damit sie ihr Elterndasein bestmöglich genießen können.

Woran kann es liegen, dass Kinder schlecht schlafen?

VALESKA VON TOLL: Es spielen verschiedene Faktoren eine Rolle. Häufig ist jedoch Übermüdung ein Problem. Die meisten Eltern vertreten den Mythos, dass ihr Kind besser und länger schläft, wenn es so spät wie möglich ins Bett geht. Jedoch ist das Gegenteil der Fall. Schlaf fördert Schlaf! Ist das Kind erst einmal übermüdet, schüttet der Körper das Stresshormon Cortisol aus und das Kind dreht noch einmal richtig auf, was das Einschlafen unmöglich macht. Zudem set-

zen wir unsere Jüngsten heutzutage häufig zu viel „Sozialstress“ aus – wo wir als Eltern doch nur das Beste für unser Kind wollen und versuchen, so viele Babykurse wie möglich unter einen Hut zu bekommen. Gutgemeint, aber nicht immer gut fürs Kind.

KATI KLÖTZER: Ab dem vierten Monat etwa kommen zur Tiefschlaf- und Traumphase die beiden Leichtschlafphasen dazu, das Kind wird geräuschempfindlich und schläft häufig schlechter. In dieser Zeit schleichen sich oft erste Fehler ein, da Eltern gewisse Einschlafhilfen – etwa das Schunkeln oder in den Schlafstilen – anwenden, um ihr Kind zum

Schlafen zu bringen. Hat sich das Kind erst einmal daran gewöhnt, kann es ohne nicht mehr einschlafen.

Was kann man für guten Kinderschlaf tun?

KATI KLÖTZER: Das Thema Schlafhygiene spielt hierbei eine wesentliche Rolle. Zum Beispiel sollte die Umgebung möglichst dunkel und nicht zu warm sein, maximal 18 bis 20 Grad. Zudem raten wir aus Sicherheitsgründen von Geburt an zu einem eigenen Bett. Am Anfang ein Beistellbett und im Anschluss ein eigenes Gitterbett – mindestens bis zu einem Alter von 2,5 Jahren, es



Heute ist Valeska von Toll fröhlich und positiv.

Die Frauen hinter der Schlafberatung

■ Valeska von Toll (39) lebt mit ihrem Mann und den drei Töchtern Carlotta (5), Philippa (3) und Tessa (1) in Detmold. Aufgewachsen ist die gebürtige Hamburgerin auf dem Land. Eigentlich Personalberaterin, hat sie die Ausbildung zum Schlafcoach 2021 absolviert, nachdem sie über die Schlafberatung Hilfe mit der ältesten Tochter bekam.

■ Katrin – Kati – Klötzer (36) kommt gebürtig aus Münster und lebt mit ihrem Mann, Sohn Carlo (3) und Tochter Florentine (8 Monate) in Einbeck bei Göttingen. Auch Carlo hatte Probleme mit dem Schlaf. Die beiden Mütter kannten sich sporadisch, bis sich ihre Wege durch die Schlafberatung erneuerten. Mittlerweile arbeiten sie als „Sandmänn-

chen & Friends“ zusammen in der Schlafberatung.

■ Ihr Ziel ist es, langfristig verstärkt interdisziplinär mit Verhaltenstherapeuten, Ärzten und Co. zusammen zu arbeiten, damit Eltern Hilfen aus einer Hand bekommen. Für Firmen möchten sie eine 360 Grad Betreuung – vom Mutterschutz bis zur Einschulung des Kindes – anbieten. Neben Vorträgen gehört die individuelle Betreuung dazu.

■ Zusammen mit vier weiteren Schlafberaterinnen haben sie einen „Neugeborenen-Ratgeber“ herausgebracht. Sechs Mamas, 13 Kinder geballte Erfahrung. Das Buch ist direkt bei ihnen erhältlich. Weitere Infos gibt es unter www.sandmaennchen-and-friends.com. (cbr)

verleiht dem Kind ein Gefühl der Sicherheit.

VALESKA VON TOLL: Außerdem spielen die Wachphasen je Alter des Kindes eine wesentliche Rolle. So wissen die wenigsten von uns, dass ein Neugeborenes nur eine Wachphase von etwa 45 Minuten inklusive Stillen hat. Zusätzlich raten wir Eltern dazu, frühzeitig eine gewisse Tagesstruktur zu etablieren. Auch das verleiht dem Kind ein Gefühl der Geborgenheit und Sicherheit.

Ab wann hat das Schlaftraining Sinn?

VALESKA VON TOLL: Es ist nie zu früh, den Grundstein für gesunde Schlafgewohnheiten zu legen. In den ersten Lebensmonaten schaffen wir gemeinsam mit den Eltern die Basis für gesunden Schlaf, damit dieser erst gar nicht zum Problem wird. Dazu bieten wir eine Schwangerschafts- und Neugeborenen-Beratung an. Ein konkretes Schlaftraining empfehlen wir frühes-

tens ab dem 5. Monat.

Sie wollen auch Unternehmen auf die Schlafberatung aufmerksam machen ...

VALESKA VON TOLL: Unbedingt. Ausreichend Schlaf ist nicht nur Privatsache der Mütter und Väter, sondern betrifft auch den Arbeitgeber. Schließlich wirkt sich Qualität des Schlafs auf die gesamte Gesundheit und Leistungsfähigkeit des Menschen aus. Was gibt es also Besseres für ein Unternehmen, als in das Wohlbefinden seiner Mitarbeiter zu investieren? Gerade im Hinblick auf den Fachkräftemangel sicherlich etwas, mit dem Firmen herausstechen können – Stichwort Gesundheit und Wertschätzung. Und schlussendlich profitiert eine Firma von ausgeschlafenen Mitarbeitern, da sie produktiver, effektiver und weniger krank sind.

Das Interview führte LZ-Redakteurin Carolin Brokmann-Förster, zu erreichen per E-Mail an cbrokmann@lz.de



Kati Klötzer mit Sohn Carlo.

Bildrechte: K. Klötzer

Fünf Tipps, damit das Kind gut schläft

Es gibt Rahmenbedingungen für guten Schlaf, wissen die Schlafberaterinnen Valeska von Toll und Kati Klötzer. Sie verraten, worauf Eltern achten sollten.

Kreis Lippe (cbr). Guter Schlaf ist wichtig für jeden, schläft das Kind schlecht, dann sicher auch die Eltern. Die Schlafberaterinnen Valeska von Toll und Kati Klötzer haben dies mit ihren ältesten Kindern selbst durch. Sie wissen, worauf es ankommt.

Weniger ist mehr

„Babys müssen lernen, ohne Einschlafhilfen wie Füttern,

Schnuller, Schaukeln oder Streicheln einschlafen zu können. Andernfalls werden sie bei jedem nächtlichen Erwachen diese Hilfe benötigen, um wieder einzuschlafen“, erklären die Schlafberaterinnen. Das erfordert meist das Eingreifen der Eltern in der Nacht. „Es ist wichtig, dass Kinder gesunde Schlaf-fähigkeiten entwickeln, damit sie lernen, selbstständig und unabhängig einschlafen zu können.“

Routinen

Ein altersgerechter Tagesablauf, der feste Schlaf- und Mahlzeiten beinhaltet, sei für Baby und Kleinkind enorm wichtig. „Es verleiht ihnen das Gefühl der Beständigkeit und hilft ihnen dabei, ihre eigene Körperuhr zu regulieren.“ Und: Es erlaube den Eltern, den Tag rund um die Schlafenszeiten besser planen und gestalten zu können.

Dunkelheit

Das Schlafzimmer des Kindes sollte komplett abgedunkelt sein, raten die Expertinnen. Denn eine dunkle Atmosphäre stimmt den Körper auf den Schlaf ein und sorgt dann für die nötige Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin. Und das wiederum ist für einen ausreichenden und qualitativ guten Schlaf notwendig.

Frühes Zubettgehen

Es sei ein Trugschluss zu glauben, dass das Kind, je später es ins Bett geht, eher die Nacht durchschlafen und morgens später aufwachen werde. „Denn das Gegenteil ist der Fall. Ein Baby kann sehr schnell übermüdet sein“, erklärt Valeska von Toll. Je übermüdet das Baby ist, desto schlechter werde es ein- und durchschlafen.

Konsequenz

Konsequenz sei der Schlüssel zum Erfolg, betont Valeska von Toll. Denn Kinder bräuchten konsequente Handlungen, um verstehen zu können, was richtig ist und was falsch ist. Deshalb sei es wichtig, sich an den Schlafplan zu halten und gegebenenfalls auch weitere Bezugspersonen hierbei mit einzubinden.