

„Das Kind sollte alleine einschlafen“

Stand: 10.10.2021 | Lesedauer: 8 Minuten



Von **Stefan Frommann**
Chefreporter



Eine regelmäßige Abendroutine hilft Kindern, besser und schneller in den Schlaf zu kommen, sagt die Schlafberaterin

Quelle: Getty Images

Eltern wenden sich meist erst dann an sie, wenn sie mit den Nerven am Ende sind. Die ehemalige Gymnasiallehrerin Kati Klötzer ist zertifizierte Schlafberaterin. Sie weiß: Falsche Schlaferziehung kann für die Eltern auf Dauer sehr anstrengend werden.

Aus unterschiedlichen Gründen werden Babys nachts wach und sorgen dafür, dass auch die Eltern wach sind. Das Glück junger Paare über ihren Nachwuchs wird deshalb häufig begleitet von dem neuen Gefühl, selbst kaum noch Schlaf zu finden. Die Schlafberaterin Kati Kötzer gibt wertvolle Tipps, wie Eltern und Kinder den Schlaf bekommen, den sie brauchen.

WELT: Sie begleiten junge Eltern auf ihrem Weg. Was erleben Sie?

Kati Klötzer: Zu mir kommen Eltern, die mit den Nerven meistens richtig am Ende sind. Deren Leidensdruck enorm hoch ist. Die häufigsten Probleme, von denen sie berichten: Ihre Kinder wollen abends nicht ins Bett gehen, es gibt starken Protest. Sie brauchen sehr lange, um einzuschlafen. Oft müssen die Eltern stundenlang daneben liegen. Oder Kinder werden häufig nachts wach und brauchen sehr viel Hilfe, um zurück in den Schlaf zu finden.

WELT: Was korrigieren Sie als erstes?

Klötzer: Ich versuche, gemeinsam mit den Eltern den Problemen auf den Grund zu gehen: Warum wacht das Kind nachts so häufig auf? Oder warum protestiert es vor dem Schlafengehen? Gemeinsam werden wir es dann schaffen, gute und gesunde Schlafgewohnheiten zu etablieren, indem wir dem Kind auf behutsame Weise helfen, selbstständig einzuschlafen. Dann tut es das nämlich auch, wenn es nachts mal wach wird.

WELT: Was ist ein klassischer Fall, warum ein Baby schreit?

Klötzer: Ich nenne Ihnen dafür ein Beispiel: Ein Baby schläft mit der Flasche auf dem Arm der Mutter ein. Wird es dann schlafend ins Bett gelegt und wacht irgendwann in seinem Bettchen auf, wird es sich wundern: Ich hatte doch eben noch die Flasche im Mund und lag bei Mami im Arm? Es ist verwirrt und schreit. Denn es will, dass diese Situation wiederhergestellt wird, damit es zurück in den Schlaf findet. Wir nennen das eine Schlafstütze. Das kann vieles sein: Das Stillen, im Arm geschunkelt werden, ein Schnuller, im Auto fahren.

WELT: Im Auto fahren?

Klötzer: Kein Witz, ich habe Eltern, die genau davon erzählen. Das Kind schläft wochentags prima in der Kita, am Wochenende aber klappt das mit dem Mittagsschlaf nicht. Also steigen sie ins Auto. Oder sie planen gleich ihre Wochenenden so, dass sie einen weiten Ausflug machen, damit das Kind auf dem Weg hin und zurück im Auto schläft. Das Auto wird zur Schlafstütze, und alles dreht sich bei ihnen nur darum, wie sie ihr Kind zum Schlafen bekommen.

WELT: Wie schaffe ich es, dass das Kind gerne ins Bett geht?

Klötzer: Dafür benötigen wir eine Abendroutine, die dem Kind Freude bereitet. Ganz wichtig ist dabei, dass diese Routine wirklich immer gleich ist. Für die Kinder bietet das eine verlässliche Struktur. Ein Beispiel: Badet das Kind gerne, so empfehle ich, es abends vor dem Schlafengehen zu baden. Wenn das Kind allerdings sehr ungerne gebadet wird, dann würde ich das lieber zu einem anderen Tageszeitpunkt machen. Außerdem finden es Kinder toll, wenn sie selbst Dinge entscheiden dürfen. Deswegen empfehle ich den Eltern, dass sie ihre Kinder im Rahmen der klar strukturierten Routine Freiräume lassen, in denen die Kinder entscheiden dürfen. Beispielsweise, welchen Schlafanzug sie anziehen oder welches Buch vorgelesen wird.

WELT: Sollte man dann beim Kind bleiben, bis es eingeschlafen ist?

Klötzer: Ziel ist es, dass die Eltern nach dem Gute-Nacht-Kuss den Raum verlassen können und das Kind alleine einschläft. Wenn es nicht so ist, sollte das allerdings auf ganz behutsame Weise, also Stück für Stück, eingeführt werden.

WELT: Wenn das Baby nachts schreit: Stillen, schunkeln, singen – woran erkenne ich, was es eigentlich will?

Klötzer: Wenn ein Baby nachts schreit, kann das unterschiedliche Gründe haben. Vielleicht hat es Hunger oder eine volle Windel. Oder es hat schlecht geträumt und sich erschreckt. Auch ein Entwicklungsschub kann der Grund dafür sein. Häufig will es eigentlich nur eines: Einfach weiterschlafen.

WELT: Kann man das Schlafengehen vorbereiten?

Klötzer: Ja, indem Sie sich schon vor der Abendroutine ganz bewusst 20, 30 Minuten Zeit für das Kind nehmen – und zwar ausschließlich. Nicht nebenbei die Spülmaschine ausräumen, keine Handy-Mitteilungen nebenbei beantworten. Etwas mit dem Kind spielen, ein Buch lesen, kuscheln, toben, dem Kind genau die Aufmerksamkeit schenken, nach der es sich

sehnt. Ich nenne das „den Nähertank füllen“.

WELT: Aber kann zu viel Nähe nicht kontraproduktiv werden?

Klötzer: Das würde ich so nicht sagen. Es ist nichts dagegen einzuwenden, viel mit seinem Kind zu kuscheln und es herumzutragen. Problematisch wird es nur, wenn ein Kind auf die Anwesenheit der Mutter oder des Vaters angewiesen ist, um in den Schlaf zu finden. Das kann für die Eltern auf Dauer sehr anstrengend werden. Abends Essen gehen oder gar ein Wochenende zu zweit und das Kind bei den Großeltern lassen ist dann nicht möglich.

WELT: Wie viel Schlaf darf ich dem Baby tagsüber gönnen, ohne eine durchschlafende Nacht zu gefährden?

Klötzer: Ein großer Irrtum ist: Je mehr das Baby tagsüber schläft, desto schlechter schläft es nachts. In den allermeisten Fällen ist es genau umgekehrt. Je mehr es tagsüber schläft, desto besser schläft es auch nachts. Weil es eben nicht übermüdet ins Bett geht.

WELT: Also sollte das Kind nie zu übermüdet sein, wenn es schlafen geht?

Klötzer: Genau. Ein übermüdetes Baby hat häufig besonders große Schwierigkeiten, in den Schlaf zu finden. Es weint viel und wacht nachts häufiger auf. Es gibt Richtwerte, an denen sich Eltern orientieren können, wie lange ihre Kinder in welchem Alter wach bleiben können. Neugeborene sind maximal eine Stunde wach, dann brauchen sie wieder Schlaf. Und so werden diese Wachphasen mit dem Alter immer länger.

WELT: Woran erkenne ich, wie müde das Kind ist?

Klötzer: Es könnte sich beim Spielen wegrehen, das Interesse verlieren. Vielleicht nörgelt es auch und will auf den Arm genommen werden. Und wenn es richtig müde ist, dreht es den Kopf in den Arm der Mutter hinein und versteckt sich. Wenn man diese Zeichen übersehen hat, wird man erleben, dass das Kind anfängt zu schreien. Einen guten Rhythmus zu etablieren, ist deshalb ganz wichtig.

WELT: Muss ich denn bei jedem Geräusch, das das Baby nachts macht, aufspringen und nach ihm gucken?

Klötzer: Nein. Kinder machen viele Geräusche im Schlaf, das heißt nicht, dass sie zwangsläufig wach sind. Schreitet man dann zu schnell ein, läuft man Gefahr, sie erst richtig aufzuwecken. Ich empfehle daher immer, erst einmal kurz abzuwarten und genau hinzuhören.

WELT: Macht es grundsätzlich einen Unterschied, ob das Baby ein Mädchen oder ein Junge ist?

Klötzer: Gar nicht, nein, das ist total egal.

WELT: Sie unterscheiden Kinder in verschiedenen Altersklassen. Was ist der Unterschied zwischen einem zwei und einem sechs Monate alten Baby?

Klötzer: Je nach Alter verändern sich die Bedürfnisse. Während ein zwei Monate altes Baby häufig noch ein sehr ausgeprägtes Nähebedürfnis hat, fällt es bei einem sechs Monate alten Baby eventuell schon leichter, es abzulegen. Ganz pauschal kann man das allerdings nicht sagen, denn jedes Kind ist anders. Was man sagen kann, ist, dass ein zwei Monate altes Baby mehr Schlaf braucht und schneller wieder müde ist, als ein sechs Monate altes Baby.

WELT: Legt man die Grundlagen in einer Zeit, in der es kaum Probleme gibt?

Klötzer: Gute und gesunde Schlafgewohnheiten einzuführen, dafür ist es nie zu spät. Aber ja, je früher man damit anfängt, desto weniger haben sich Gewohnheiten eingebürgert, die auf Dauer Schwierigkeiten bereiten. Ein Dreijähriger, der beispielsweise die ganze Zeit im Bett der Eltern geschlafen hat, wird länger brauchen, sich an sein eigenes Bettchen zu gewöhnen. Es könnte Protest geben.

WELT: Sind Sie dagegen, dass Kinder im Bett der Eltern schlafen?

Klötzer: Das würde ich so nicht sagen. Ob man sich ein Bett mit seinen Kindern teilt oder nicht, ist eine sehr persönliche Entscheidung. Wenn sowohl Eltern als auch Kinder dann gut schlafen können – warum nicht? Ich erlebe es allerdings häufig, dass das nicht der Fall ist. Oft zieht ein Elternteil sogar in ein anderes Zimmer, um dort in Ruhe schlafen zu können, weil im Elternbett zu viel Unruhe herrscht. Die meisten Eltern, die sich an mich wenden, wünschen sich, wieder ihr Bett für sich zu haben.

WELT: Aber kaum kann das Kind laufen, könnte es nachts ständig am Bett der Eltern stehen. Was tun?

Klötzer: Klare Regeln formulieren und diese konsequent einhalten. Das kann man auch spielerisch gestalten. Zum Beispiel kleine Grafiken, die die Regeln visualisieren, ausdrucken. Diese können die Kinder selber ausmalen und aufkleben. Manche haben auch Lichtuhren, ein kleines Schaf zum Beispiel, das rot, gelb oder grün leuchtet. Auch so kann man den Kindern spielerisch helfen, sich an die Regeln zu gewöhnen.

WELT: Einige Eltern sind skeptisch gegenüber Schlafberatern. Sie halten die Methoden für veraltet.

Klötzer: Ja, ich kenne diese Sichtweise. Viele Eltern verbinden den Begriff „Schlafberatung“ mit der Idee, das Baby einfach so lange alleine schreien zu lassen, bis es einschläft. Das hat aber ganz und gar nichts mit meinem Ansatz zu tun. Meine Vorgehensweise ist sehr behutsam und darauf ausgelegt, Tränen im Rahmen der Schlafumstellung auf ein absolutes Minimum zu reduzieren. Außerdem wird das Kind dabei von seinen Eltern begleitet und nicht sich selbst überlassen. Veraltet ist diese Methode überhaupt nicht. Im Gegenteil, der Ansatz deckt sich tatsächlich mit dem neuesten Stand der Wissenschaft, wie ich gerade noch im Rahmen der jährlichen „World Sleep Conference“ im Juni erfahren habe.

Der Kurz-Link dieses Artikels lautet: <https://www.welt.de/234270646>