



Eine der wohl einschneidendsten Veränderungen im Leben junger Frauen und Männer, ist die Erfahrung, die Verantwortung für ein neues Leben zu übernehmen. Das heißt, nicht nur Verantwortung zu übernehmen, auch seine eigenen Bedürfnisse anfänglich etwas zurück zu stellen.

Und ein großer Verzicht, (den die Mütter und Väter sehr schnell spüren) sind am Anfang regelmäßige Nächte. Erholung die jedes Elternteil, besonders die Mütter (da sie meist stillen) brauchen, um im „wachen Zustand“, den Belangen ihrer Kleinsten gerecht zu werden.

Bei keinem Thema der Baby-Kind-Entwicklung werden so große Maßstäbe gesetzt, wie beim „Schlafen gehen. Da berufen sich die Eltern gerne auf vielerlei Statistiken, wann ein Baby durchzuschlafen hat, und welche Schlaftrainings es dafür gibt. Beim zahnem, krabbeln, babbeln lassen sie sich Zeit (da ist die Entwicklung sichtbar und die Familien und Freunde können es täglich miterleben).

Zu oft wird das Thema „Schlaf und seine Entwicklung“ ignoriert. Oder einfach nur nicht verstanden, weil unser Schlaf nicht wirklich „greifbar“ ist.

Warum lassen sich so viele Mütter und Väter beim Thema Schlafen so verunsichern!

Denn gerade der Schlaf ist einer der größten Entwicklungsschritte, den nicht nur die Kleinsten gehen. Da geht es darum, die Grundbedürfnisse des Neugeborenen zu stillen. Und ihrem neuen Erdenbürger Sicherheit, Liebe, Geborgenheit und das Vertrauen in sein neues Leben zu schenken. Mit dem Eintritt ins Leben ist die wichtigste Voraussetzung zu schaffen = das Vertrauen ins Neue, in das Leben, das jeden Tag eine Herausforderung ist. Die Bindung zu den Bezugspersonen ist der Grundstein für dieses Vertrauen. Die Kleinen dürfen sich täglich einen Schritt weiter entwickeln, immer mit dem Vertrauen ich werde gehalten. Und dieses Vertrauen spiegelt sich beim täglichen Loslassen in den Schlaf nieder.

Denn der Schlaf ist der erste Ort, den die Neugeborenen ganz alleine gehen. Unser immer noch urzeitliches Gehirn verbindet einschlafen mit Gefahr.

Der Tag zeigt sich mit Wärme (auch im Winter ist der Tag fühlbar wärmer als die Nacht), mit Licht und Freundlichkeit, mit den Geräuschen der Natur. Die Entwicklungsschritte der Babys zeigen, sie öffnen sich jeden Tag einen kleinen Schritt weiter ins Leben. Damit sie ihre Erlebnisse auch verarbeiten können und das Gehirn sie festigen kann, brauchen wir aber die Nacht. Nachts wenn das Leben zur Ruhe kommt kann sich der Körper und Geist regenerieren und Erlebtes verarbeiten und abspeichern.

In so mancher dunklen, ruhigen Nacht fühlen sich auch Erwachsene nicht immer gleich wohl.

Grundbedürfnisse eines Neugeborenen:

Grundbedürfnisse stillen schafft Bindung aufbauen - Bindung aufbauen - schafft Urvertrauen



-Luft = ohne Luft können wir nur wenige Minuten überleben. Der Atem schenkt uns unser Leben. Der Rhythmus von Ein-und Ausatmen verbindet uns mit all der Lebendigkeit. Die Polarität, die wir durch den Wechsel von Tag und Nacht erfahren, erleben wir durch das Ein-und Ausatmen tief in uns, im stetigen Rhythmus.



-Wärme = nach ca 1 Stunde wären wir unterkühlt.

Für die Entwicklung des Neugeborenen ist es besonders wichtig, viel Wärme und Nähe zu spüren, da es seine Körpertemperatur nur vermindert selbst regulieren kann. Durch Wärmeverlust und das Absinken der Körpertemperatur können wichtige Funktionen des Körpers eingeschränkt werden.



-Wasser = nach einigen Tagen würden wir austrocknen. Denn der Mensch besteht aus ca 80% Wasser. Wasser regelt sämtliche Stoffwechselfvorgänge im menschlichen Körper. Neben Regelfunktionen von Herz-Kreislauf sowie Verdauung, dient Wasser als Lösungsmittel für Mineralien und Salze. Zudem hat es eine zentrale Bedeutung für die Wärmeregulation des Menschlichen Körpers. Schon mit kleinsten Veränderungen des Wasserhaushalts reagiert der Körper mit gravierenden Störungen.



-Schlaf/Ruhe = ohne Schlaf würden wir nur einige Tage überleben. Der Schlaf dient als Grundnahrungsmittel. Regeneriert auf körperlicher, sowie seelischer Ebene.



-Nahrung und Licht = würden uns 1-2 Wochen überleben lassen. Unsere tägliche Nahrung schenkt uns die Energie, die unser Gesamtstoffwechsel zur Entwicklung benötigt. Für unsere innere Uhr ist das Licht ein wichtiger Taktgeber und somit auch eine der wichtigsten Voraussetzungen für einen gesunden Schlaf. In unserem Körper findet eine Vielzahl von biochemischen Prozessen statt, deren Voraussetzung unser Tages-Sonnenlicht ist. Diese Prozesse werden durch zu wenig Tageslicht gestört. Das Licht ist für uns Menschen genauso wichtig wie das Wasser, die Luft und unsere Nahrung. Es sorgt für einen besseren Schlaf, erhöht die Leistungsfähigkeit und unsere Konzentration. Licht wirkt unsere Schmerzen entgegen und hält unsere Haut jung und elastisch.



-Körperkontakt und Pflege = ohne Körperkontakt und Pflege würde das Neugeborene nach einigen Monaten nicht überleben.

Gerade bei einem Neugeborenen ist es wichtig diese Grund-Bedürfnisse richtig zu erkennen. Da sie sich nicht äußern können, und die Eltern sie nicht immer gleich richtig deuten, besteht die Gefahr, dass die Kleinen noch unruhiger werden. Nicht immer ist es das Hunger-Durstbedürfnis, das die Eltern stillen dürfen.

Wenn wir uns anschauen, wie nah der Schlaf neben der Atmung als Grundbedürfnis liegt (*und die Atmung schenkt uns das Leben*). Und wieviele schlaflose Nächte die Eltern zu Beginn der Geburt verbringen (das ist normal, und da heißt es auch sich dem Rhythmus des Kindes anzupassen) ist der Schlaf schon bald ein großes Thema. Denn schon nach einigen schlaflosen Nächten liegen die Nerven blank. Der Körper ist müde und leistungsarm. Die Konzentration und Geduld lassen nach und wir reagieren oftmals empfindlicher auf äußere Reize. Gerade daran sehen wir, wie wichtig der erholsame Schlaf für unsere Gesamtgesundheit ist. Nicht nur für Kinder auch für die Erwachsenen.

Damit ihr Baby lernt sich an einen guten Schlaf zu gewöhnen, beginnen sie es an den Unterschied von Tag und Nacht zu gewöhnen. Und das schon von Geburt an. Schaffen sie schon in den ersten Tagen/Wochen eine gute Grundlage, die sich für den späteren Verlauf des Schlafes für beide Seiten positiv bewährt.

Das neugeborene wächst in Rhythmen hinein, die sich mit jeder Woche der Entwicklung festigen können.



Guter Tag



Gute Nacht

Helpen sie ihrem Sprössling die Unterschiede von Tag und nacht zu finden

- beim morgentlichen Erwachen, bringen sie Helligkeit ins Zimmer
- wechseln sie den Schlafanzug, und machen sie ihr Baby tagfein
- reden und spielen sie mit ihm, setzen sie Zeichen der Tag hat begonnen
- sprechen oder singen sie beim Stillen oder Füttern
- lassen sie es am Alltagsgeschehen teilnehmen
- beim Tag/ Mittagsschlaf sollten sie das Zimmer nur gering abdunkeln, das Kind darf spüren lernen, das es eine andere Art zu schlafen ist wie nachts.
- ist ihr Baby wach, spielen sie mit ihm
- trennen sie aber den Schlafplatz mit dem Platz des Spielens

Zur Nacht hin:

- Schaffen sie abendliche Rituale wie, Nachthemd wechseln, leise Geschichten vorlesen, Schlaflied singen.....vermitteln sie das GEFÜHL, der Tag geht zu Ende
- dimmen sie das Licht
- verhalten sie sich ruhig und dämpfen sie Geräusche
- beim Stillen und füttern, bleiben sie liebevoll und leise. Machen sie nur wenig Licht an
- wenn ihr Baby nachts aufwacht, lassen sie es nicht schreien, geben sie ihm eine liebevolle Hand, Liebkosung, schenken sie ihm das Gefühl von Nähe, es darf erkennen, es ist Nacht es ist still, dadurch bleibt es auch ruhig und wird nicht zusätzlich durch Licht oder sprechen aufgewühlt und aktiv
- da es ein ganz normaler Vorgang ist, nach jeder Schlafphase kurz zu erwachen(egal ob Baby oder Erwachsener), und Babys sich oftmals zu Beginn schwer tun selbst wieder in den Schlaf zu finden, hilft es manchen auch, ein kleines Schmusetier-tuch bei sich zu haben, das ihm vertraut ist. Und da Babys sehr geruchsempfindsam sind, können sie es an ihrem Körper anschmiegen und mit „Mamaduft“ versehen. Das schafft ein vertrautes Gefühl.
- legen sie ihr Kind dann ins Bett, wenn es schläfrig ist, aber noch nicht übermüdet. Wenn es sich schon vor dem richtigen Schlaf mit seinem Bett vertraut macht, und sie ihm das Gefühl von Liebe und Geborgenheit geben, verbindet es das Schlafen mit einem angenehmen Gefühl. Dieser Prozess braucht etwas Geduld.
- wenn sich die Partner abwechseln, hat das Kleine von Anfang an zwei Bezugspersonen für die Nacht, und jeder einmal die Möglichkeit „durchzuschlafen“
- geben sie ihrem Neugeborenen von Anfang an das sichere Gefühl, das schlafen etwas ganz normales ist. Kuscheln sie mit ihm(wenn möglich immer die gleiche Zeitspanne einhalten), und legen sie sich mit ihm dazu hin.

Der kleine Igel (Igel-Ball) möchte an einem schönen Abend einen Ausflug machen, Und dir dabei helfen entspannt in die Nacht zu schlummern. Der kleine Igel schläft noch tief und fest (der Igel-Ball liegt auf den Fußsohlen des Baby/Kind) er fühlt sich wohl und warm und atmet ruhig und entspannt. Plötzlich kitzeln die morgentlichen Sonnenstrahlen, die durch das Fenster blinzeln, an seiner Nasenspitze, und wecken den kleinen Igel sanft aus seinen Träumen. Er reibt sich die Augen, räkelte und streckt sich hin und her, bis er richtig erwacht ist (den Ball auf der mittleren Fußsohle



mit etwas Druck leicht hin- undherbewegen) Der kleine Igel steht auf, öffnet das Fenster, (den Ball zur Ferse hochrollen) sieht den wunderschönen Tag beginnen und beschliesst einen Ausflug zu den Hügeln am Stadtrand zu machen. Vor lauter Aufregung vergißt er dabei sein Frühstück zu richten, und läuft fröhlich drauflos. Erst geht es einen kleinen Hügel (die Wade) hinauf, dann überquert er einen Bach (die Kniekehle) und überlegt, ob er den Bach überspringen soll oder mit seinen Pfötchen hindurch waten. (bei empfindlichen Kindern überspringen). So langsam steigt der erste Berg richtig an (den Oberschenkel hoch bis zum Po) bis er die erste Bergkuppe entdeckt. Sein Ausblick von hier oben ist wunderschön. Und so schaut sich der kleine Igel (Ball auf dem Po hin und herrollen) einmal recht und einmal links vom Hügel um. Noch hat der kleine Igel sein Ziel vor sich. Er hat noch diesen steilen Berg zu bezwingen, den er in Zick-Zack-Kurven bewältigt.(in Zick-Zack-Linien den Ball den Rücken hinauf rollen). Der Igel genießt die wunderschönen Blumen auf dem Wiesenhang. Bunte Schmetterlinge und das Zwitschern der Vögel begleiten ihn auf seinem Weg. Fröhlich und vergnügt kommt der Igel oben auf dem Hügel an. (Ball zwischen die Schulterblätter rollen) Er freut sich so sehr über diesen herrlichen Tag, dass er erst einmal ein kleines Tänzchen mit den Schmetterlingen macht rechts herum - und links herum – und noch mal rechts - und noch mal links (den Igelball zwischen den Schulterblättern kreisen lassen).



Das viele Wandern und Hüpfen hat ihn hungrig und durstig gemacht. Er wandert den schmalen Pfad hinunter(am Arm entlang bis zur Hand) und da findet er auch etwas Leckerer zu essen. Er isst, bis er sich satt und wohl fühlt. (auf Handrücken-oder Fläche den Ball hin-und herrollen). Einmal durchgeatmet macht sich der kleine Igel wieder auf den Weg zum Hügel. Das hat ihn jetzt aber auch Durstig gemacht, ein bisschen Wasser zum Abkühlen wäre jetzt das Richtige für ihn. Er erinnert sich an einen kleinen Bach des zweiten schmalen Weges. Dort läuft er hinunter(Ball den anderen Arm entlang rollen) und freut sich über den kleinen frischen Bach. Er freut sich so sehr, dass er tanzend zurück zum Hügel (Ball rechts und links herum) schwebt. Am Hügel angekommen sieht er wie die Sonne so langsam sinkt. So macht sich unser kleiner Igel im Zick-Zack-Schritt den Weg nach unten zum kleinen Hügel(Gesäß). Hier verweilt er einen Moment, blickt recht und links den Berg hinunter(Ball rollt abwechselnd). Die Sonne steht wie ein roter Feuerball



am Himmel und versinkt langsam am Horizont. Der kleine Igel ist wie verzaubert von dem schönen Abendrot, das die ganze Landschaft verzaubert. Jetzt hat er noch den letzten Abstieg vor sich, nun kann er sich entscheiden, ob er links oder rechts herum nach Hause läuft(das Bein herunterrollen, das beim hoch laufen nicht genommen wurde). Auf diesem Weg entdeckt er noch einen kleinen Spielkameraden. Am Fuße des Berges angekommen, schlüpft er in seine Höhle(Fußsohle), legt sich in sein Bettchen. Ganz schnell vermißt er sein Kuscheltierchen und bemerkt, das ist doch das Bett seines Freundes. Müde und erschöpft hüpfte er in einem Igelkatzensprung (mit dem Ball zur anderen Fußsohle) in seine Höhle. Der kleine Igel fällt müde, aber seelig in sein Bett und träumt noch ein klein wenig von seinem wunderschönen Tag (Ball nochmals leicht hin und her bewegen) bis er in einen tiefen zufriedenen Schlaf fällt.

Eltern brauchen Pausen:

Sorgen sie in erster Linie für ihre persönliche Entspannung und Gelassenheit und achten sie für sich auf Ruhephasen, denn ihr Wohlfühlstatus überträgt sich auf ihr Kind

Atemübungen, damit Eltern zu sich finden und die Ruhe bewahren:

-nehmen sie eine bequeme Haltung ein. Schliessen sie ihre Augen und entspannen sie bewußt ihre Schulter- und Rückenpartie. Legen sie ihre linke Hand auf ihr linkes Knie. Mit dem Daumen der rechten Hand verschließen sie ihr rechtes Nasenloch. Atmen sie durch das linke Nasenloch tief ein. Und schliessen sie mit einem Finger der rechten Hand das linke Nasenloch. Atmen sie durch das rechte Nasenloch langsam wieder aus. Im Wechsel links und rechts. Nach ca 10 min. dürfen sie Entspannung spüren und ihre Gedanken sind ruhiger.

-nehmen sie eine bequeme Haltung ein. Eine gerade Haltung lässt ihre Energien besser fließen. Schliessen sie leicht die Augen und halten sie ihren Blick leicht nach unten gerichtet. Legen die ihre Hände, mit Handfläche nach oben gerichtet auf ihre Oberschenkel. Tief ausatmen. Atmen sie über die Nase tief in den Unterbauch und über den Mund wieder aus. Versuchen sie bei jedem Atemzug tiefer und länger ein und auch wieder auszuatmen. Versuchen sie mit 5 sec. Einatmen und 8 sec. Ausatmen. Diese Übung regt die Hypophyse an, und so werden Hormone freigesetzt, die gegen Stress wirken, regt die Regeneration an und verschafft ein klares Denken, Zielstrebigkeit und Selbstbewußtsein.

- nehmen sie eine bequeme Haltung ein. Atmen sie langsam ein und spannen sie dabei ihre Muskeln an. Kurz Innehalten und beim langsamen ausatmen die Muskeln wieder entspannen. Durch das anspannen der Muskeln wird Blut in die Gefäße gepumpt und durch das Lockern kann das Blut besser fließen und die Gefäße werden erweitert. Sie verspüren eine angenehme Wärme.

Machen sie diese Übung 5 mal hintereinander. Dann fühlen sie mit geschlossenen Augen nach, lassen den Atem natürlich fließen und gehen sie ihren guten Gedanken nach. Wenn sie das Gefühl haben es ist gut, beginnen sie sich zu räkeln und strecken. So verspüren sie neue Energien.





Bei ADHS Syndrom ist es wichtig die Schlafeigenschaften abzuklären. ADHS kann leicht mit einer Schlafstörung verwechselt werden und die Kinder/Jugendlichen brauchen kein Ritalin. Schlafmangel kann die Symptome von ADHS verstärken

Hier entsteht eine neue Seite zum Thema Schlaf und ADHS bei Kindern