

Wissen

## ● Tagesstruktur und Rhythmen

Schlaf und Ruhephasen. Tagesstruktur und Rhythmen.

### Schlaf und Ruhephasen

Kinder brauchen genügend Schlaf, um mit Energie und Freude spielen, in die Schule gehen und die vielen Anforderungen des Tages gelassen durchstehen zu können. Der Schlafbedarf ist von Kind zu Kind unterschiedlich gross. Babys schlafen etwa 14–20 Stunden und haben vor allem zu Anfang noch keinen klaren Tag – Nacht – Rhythmus. Bei Kleinkindern kann man eine Schlaflänge von 9–14 Stunden erwarten, bei Kindern zwischen 3 und 10 Jahren sind es noch etwa 9–12 Stunden. Bis etwa dem 4. Lebensjahr benötigen die meisten Kinder einen Mittagsschlaf. Wichtig ist zu wissen, dass Kinder, die am Tag schlafen, diese Schlafstunden in der Nacht nicht mehr benötigen. Mit dem Älterwerden nimmt der Schlafbedarf nochmals ab auf durchschnittlich 7 Stunden bei Jugendlichen. Er bleibt aber ein Leben lang individuell verschieden.

Wo das Kind schläft und mit wem es das Zimmer teilt, ist von Familie zu Familie und von Kultur zu Kultur sehr unterschiedlich. Es gibt Familien, die lieben ihr grosses Familienbett, in dem die Eltern und alle Kinder schlafen und das sogar Jugendliche noch ab und zu nutzen. In anderen Familien ist ein eigenes Zimmer für jedes Familienmitglied vorgesehen, was von allen geschätzt wird. Wichtig ist, dass sich Eltern und Kinder mit der Regelung wohl fühlen. Eine gewisse Intimsphäre soll für jedes Kind und auch für die Erwachsenen möglich sein. Selbstverständlich sollen Kinder nicht in das Sexualleben ihrer Eltern (oder anderer Personen) einbezogen werden. Der Schlafplatz soll einem Kind eine geschützte Atmosphäre bieten. Neben einem ruhigen, abgedunkelten Raum soll das Kind die Möglichkeit haben, sich bei nächtlichen Ängsten (Dunkelheitsangst, Alpträume) trösten lassen zu können. Das magische Denken von Kindern zwischen ca. 2 und 5 Jahren kann bewirken, dass Kinder besonders in der Nacht Schreckgespenster sehen oder befürchten. Oft hilft ein Nachtlicht, die Monster unter dem Bett oder hinter der Tür zu bannen. Nächtliches Aufwachen ist bei Kindern und Erwachsenen normal. Wir nehmen es meist nicht wahr, weil wir sofort wieder einschlafen. Wenn Kinder schlecht schlafen, kann dies verschiedene Gründe haben. Zum Beispiel können zu lange Ruhezeiten, unruhige, unregelmässige Einschlafsituationen oder Tagesabläufe oder Situationen, welche das Kind belasten (Trennung von den Bezugspersonen, Spannungen in der Familie, zu hohe Anforderungen) bewirken, dass ein Kind nachts wach ist.

Auch Eltern brauchen Ruhephasen. Diese sind, vor allem wenn die Kinder noch klein sind, nicht leicht zu finden. Welche Eltern kleiner Kinder kennen keine Gefühle der Übermüdung und Erschöpfung?! Der Schlafrhythmus des kleineren und grösseren Kindes ist zumeist ein Kompromiss zwischen den Bedürfnissen der Eltern und derjenigen der Kinder. Die Eltern stellen sich – bewusst oder unbewusst – die Frage, wann sie selbst «Ruhe vor dem Kind» wünschen, und gestalten das Zubettgehen des Kindes danach. Für Kinder ist es wichtig, dass ihre Eltern offen mit ihren Bedürfnissen nach Erholung und eigener Zeit umgehen, bereits kleine Kinder können diese dann besser respektieren.

### Tagesstruktur und Rhythmen

Kleinere und grössere Kinder benötigen äussere Tagesstrukturen und Rhythmen, also Regelmässigkeiten. Sie helfen ihnen sich besser zu orientieren und sicherer zu fühlen. Das hängt damit zusammen, dass vor allem kleine Kinder Zeit noch nicht erfassen und Abläufe nicht

Fortsetzung nächste Seite »

genügend überblicken können. Ausserdem sind sie auf äussere Sicherheiten angewiesen, weil sie noch nicht über genügend eigene innere Struktur verfügen, um sich selbst die nötige Sicherheit geben zu können. Die Eltern als «Manager» des Familienlebens formen zusammen mit den Kindern die Tagesstrukturen einer Familie. Sie koordinieren die gemeinsamen Zeiten und gestalten den familiären Raum. Regelmässigkeit kann ein Kind auf verschiedene Weise erleben, z.B. durch regelmässige Mahlzeiten, regelmässige Zeiten des Zubettgehens, durch regelmässig gemeinsam verbrachte Zeit. Rhythmen werden auch räumlich gestaltet, etwa indem ein spezieller Ort zum Schlafen oder zum Hausaufgaben machen zur Verfügung steht. Zu wenig Rhythmen verunsichern Kinder, sie können mit schwierigem Verhalten oder Rückzug reagieren. Aber auch starre Gewohnheiten gehen an den Bedürfnissen eines Kindes vorbei. Sie engen es ein, machen es unzufrieden und unselbständig. Es ist Aufgabe der Eltern, eine familiäre und zeitliche Struktur zu bieten, die dem Kind Halt gibt und ihm hilft, sich zu orientieren. Die hohe Kunst des Elternseins besteht darin, die verschiedenen Bedürfnisse der Kinder, der Eltern und ev. weiterer Familienmitglieder zu berücksichtigen. Am besten geht dies, wenn die Kinder bewusst einbezogen werden und sie den Tagesablauf mitgestalten können. Das heisst etwa: Das Mittagessen gibt es um 12.30h, daran ist nichts zu rütteln. Ob es auf dem Balkon oder am Esstisch eingenommen wird, darf das Kind mitbestimmen. Kinder sind zumeist freudig dabei, wenn sie mitgestalten dürfen, sie lernen viel und werden auf diese Weise zur Selbständigkeit erzogen. Jede Familie hat ihre eigenen Regeln und ihre eigene «Familienkultur», diese soll und darf gepflegt werden.

**weiterführende Literatur:**

- Bowlby, J. (1975). *Bindung*. München: Kindler.
- Keller, H. (Hrsg., 1998). *Entwicklungspsychologie*. Bern: Huber.
- Largo, R. (2007). *Babyjahre*. München: Piper.
- Largo, R. (2000). *Kinderjahre*. München: Piper.
- Prekop, J. (1996). *Schlaf Kindlein, verflixt noch mal*. München: Kösel.