

Wenn du jetzt nicht schläfst ...

Kita-Katastrophe Mittagsschlaf?



Aus der Reihe „Hosentaschenpädagogik“
von Caren Leonhard

Wenn du jetzt nicht schläfst ...

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in diesem Buch durchgehend die weibliche grammatische Form verwendet. Selbstverständlich sind immer auch die Männer gemeint. Möge sich bitte kein Mann dadurch benachteiligt fühlen.

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jegliche Nutzung in anderen als den gesetzlich zulässigen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung der Herausgeberin.

Impressum

Verfasserin und Herausgeberin dieses Werkes ist die Pädagogin, Dozentin und Psychomotorikerin Caren Leonhard, Wittstocker Straße 1, 16837 Flecken Zechlin, caren.leonhard@gmx.de
Layout, Satz, Inhalt und Umschlag, Jürgen Unruh
Druck: Print Group Sp. z o.o., ul. Cukrowa 22, 71-004 Szczecin
Titefoto New Africa shutterstock,
Fotos Inhalt Jürgen Unruh, K. Reinhard, C. Leonhard
Copyright: Alle Rechte liegen bei der Verfasserin

ISBN 978-3-948398-15-6
1. Auflage
© 2021 Caren Leonhard

**Caren Leonhard –
Pädagogin aus Leidenschaft**

Wenn du jetzt nicht schläfst ...

Kita-Katastrophe Mittagsschlaf?

**Aus der Reihe Hosentaschenpädagogik
www.yogamotorik.de**

Inhalt	Seite
Einleitung – das „Warum“	5
Wenn du jetzt nicht schläfst	9
Wieviel Schlaf benötigt ein Kind?	10
Schlaf ist ein menschliches Grundbedürfnis	12
Was bedeutet Entspannung, was Schlaf?	13
Jedes Kind hat ein Recht auf Schlaf – aber keine Pflicht zum Schlafen	17
Wenn ein Kind schlafen soll, müssen die Bedingungen stimmen	21
Die räumliche Umgebung	23
Schlaf aus entwicklungstheoretischer Sicht	24
Schlafwache – damit der Schlaf nicht abhanden kommt	26
Einfühlsame Begleitung	28
Das Band des Vertrauens	30
Das Tor zum Schlaf	31
Entspannen bis der Schlaf uns küsst	33
Die Atmung ist das Tor zur Entspannung!	34
Praktische Ideen	35
Der Stille-Fluss	36
Stilleübung	38
Alternative (Montessori-Stille-Übung)	39
Der Traumfisch/Traumvogel	40
Der Stille-Wald	41
Kuscheltier-Körbchen und Fahrstuhl-Atmung	44
Geschichten zum Entspannen	48
Kindgemäße Entspannungsmethoden	52

Einleitung – das „Warum“

Mit diesem kleinen Büchlein möchte ich die Reihe der Hosentaschen-Pädagogik starten. Eine Idee, Diskussionen und Austausch zu verschiedenen pädagogischen Themen anzuregen und die eine oder andere Argumentationsgrundlage zu geben.

In meiner langjährigen Tätigkeit als Dozentin in der pädagogischen Weiterbildung gab es immer wieder Themen, die unabhängig vom Inhalt meiner Seminare, zu Fragen und Diskussionen in den Gruppen und in Teams geführt haben – Fragen zu unterschiedlichen pädagogischen Situationen im pädagogischen Alltag.

Ich konnte auch feststellen, dass viele dieser Themen nicht nur die Kolleginnen aus Krippe, Kita und Hort ansprechen, häufig waren es auch Erziehungsfragen und Anregungen für und von Eltern:

Mittagsschlaf, Essenssituation, An- und Auszie-

hen, Einschlaf-Rituale, Aufräumen, Konfliktsituationen ... diese Aufzählung könnte noch unendlich weitergeführt werden.

Es geht mir hierbei nicht um Belehrung, sondern vielmehr darum, die eigene Haltung zu reflektieren und Anregungen für das Team und/oder die Familie zu geben, sich über verschiedene pädagogische Standpunkte auszutauschen und Dinge in Bewegung zu bringen.

Ich erwarte nicht, dass jeder meine pädagogischen Standpunkte vertritt oder sie so umsetzt, wie ich sie umsetze oder umsetzen würde, aber ich möchte anregen, Dinge, Situationen zu verändern.

Viel zu lange sind wir häufig schon in Verhaltensmuster verstrickt, arbeiten mit Regeln und Angeboten, die längst überholt sind. Manchmal bedarf es nur eines kleinen Impulses, um etwas zu ändern.

Ich möchte den Kolleginnen und Eltern den Rücken stärken, die sich für die Veränderung einsetzen wollen. Partizipation darf nicht länger nur ein theoretischer Begriff sein über den in Kita-Teams diskutiert wird, ob er Einzug in die Konzeption erhalten soll oder nicht. Partizipation ist Grundvoraussetzung für die professionelle Arbeit von Pädagogen und darf nicht mehr in Frage oder gar zur Wahl gestellt werden. Wenn wir unsere Demokratie am Leben halten wollen, brauchen wir Kinder, die von Anfang an lernen,

Verantwortung für sich und für andere zu tragen. Ich möchte eine Idee davon mitgeben, wie Partizipation praktisch umgesetzt werden kann, jeden Tag, in jeder alltäglichen Situation, immer... Ich schreibe niemandem vor, wie die Arbeit als Erzieherin, Tagesmutter, als Pädagogin umgesetzt werden soll, aber ich möchte Anregungen geben, ich möchte Wissen vermitteln und alle an meinen positiven Erfahrungen teilhaben lassen. Ich warne an dieser Stelle die Leserinnen vor: ich bin in meinen Standpunkten manchmal sehr krass. Seichte Argumentation liegt mir nicht unbedingt, denn ich sehe es als meine Aufgabe an, wachzurütteln, zu provozieren und mich bedingungslos für eine gesunde, ganzheitliche Begleitung unserer Kinder einzusetzen. Wenn ich etwas bewegen will, mache ich es laut und vehement – sonst hört mir keiner zu!



Wenn du jetzt nicht schläfst ...

Kita-Katastrophe Mittagsschlaf?

Der tägliche Mittagsschlaf ist in den Kindergärten immer noch ein sehr brisantes Thema. Nicht selten erlebe ich es auch heute noch, dass alle Kinder in der Kita mittags schlafen müssen oder zum Schlaf genötigt werden. Das ist ein Zustand, den wir nicht länger akzeptieren dürfen!

Wenn ein Kita-Team mich einlädt, mit ihm an diesem Thema zu arbeiten, gibt es den ersten Schock-Moment oft schon oft zu Beginn, denn ich mache klar, wo für mich das Ziel der Zusammenarbeit liegt.

Partizipation beim Mittagsschlaf bedeutet:

Jedes Kind darf selbst entscheiden und zwar jeden Tag aufs Neue

- ob es schlafen möchte oder nicht
- wann es schlafen möchte
- wie lange es schlafen möchte
- wo es schlafen möchte
- neben wem es schlafen möchte
- was es zum Schlafen benötigt (z.B. Decke oder nicht, Kuscheltier, Schlafanzug oder auch nicht ...)

Erst wenn wir dem Kind diese Entscheidungen lassen, wird es partizipativ beteiligt.

Ich habe selber lange genug in der Praxis gearbeitet, um zu wissen, dass dieser Zustand nicht in jeder Kita erreicht werden kann. Dennoch sollte es unser aller Anliegen sein, uns diesem Zustand so weit wie möglich zu nähern.

Wir alle unterliegen Rahmenbedingungen, die oft nur schwer oder gar nicht zu ändern sind, wie die räumlichen Bedingungen oder auch die personellen.

Wir können nun mal nicht Räume anbauen oder mehr Personal einstellen, um die Mittagsschlaf Situation zu verändern. Trotzdem müssen wir aufhören, alles nur darauf zu schieben. Wir müssen kreativ werden und Ideen entwickeln, die es uns ermöglichen neue Wege zu gehen – und wir müssen uns endlich an den Bedürfnissen der Kinder orientieren.



Wie viel Schlaf benötigt ein Kind?

Grundsätzlich ist das natürlich immer eine individuelle Sache, aber natürlich gibt es Richtwerte, die auf Statistiken beruhen. Hinzu kommt natürlich aber auch, dass wir zum Beantworten dieser Frage wissen müssen, um welches Alter es sich handelt. Das Schlafbedürfnis eines 2-Jährigen unterscheidet sich von dem eines 6-Jährigen. Grundsätzlich können wir erst einmal davon ausgehen, dass Kinder unter drei Jahren noch häufig und regelmäßig das Bedürfnis verspüren, tagsüber zu schlafen (wenn es auch hier manchmal schon Ausnahmen gibt, so sind es aber doch Ausnahmen).

Die erste große Veränderung, nachdem Säuglinge ihren ersten Schlafrhythmus gefunden haben, findet mit ca. 12 Monaten statt. Nach dem ersten Lebensjahr verringert sich vor allem der Tagesschlaf. Es gibt hierbei aber individuelle Unterschiede. Die meisten Kinder benötigen im zweiten Lebensjahr noch zweimal täglich ein Schläfchen, anderen reicht die einmalige Pause und noch andere können schon vor dem zweiten Geburtstag ganz ohne Unterbrechung den Tag erleben.

Mit 18 Monaten verzichten nur weniger als 5% der Kinder auf ihren Mittagsschlaf, mit 24 Monaten sind es dann immerhin schon fast 15% der Kinder.

Dürfen wir der Bundeszentrale für gesundheit-

liche Aufklärung glauben, dann haben nur noch die Hälfte aller Kinder mit 3 Jahren tagsüber ein Schlafbedürfnis und mit 5 Jahren können Kinder gänzlich auf einen Schlaf außerhalb der Nacht auskommen.

Das ist das, was ich in den Statistiken, Fachbüchern und Artikeln im Internet lesen kann. Was aber ist in der Realität zu beobachten? Wie sieht der Tagesablauf in deutschen Kindertageseinrichtungen aus? Leider konnte ich keine öffentlichen Zahlen und/oder Berichte finden, aus denen hervorgeht, in wie vielen Kitas noch alle 3-Jährigen und auch alle 5-Jährigen Mittagsschlaf machen sollen. Aber ich bin deutschlandweit in vielen Kitas unterwegs, ich treffe beinahe täglich mit Erzieherinnen aus dem gesamten Bundesgebiet zusammen und ich weiß, dass immer noch in den meisten Kitas Mittagsschlaf angeordnet wird. In vielen Einrichtungen wird das tatsächliche Schlafbedürfnis der Kinder nicht berücksichtigt, das individuelle schon gar nicht.



Durchschnittliches Schlafbedürfnis junger Kinder

Alter	Schlafbedarf	Tagesschlafepisoden
0 – 2 Monate	14,8 Stunden	etwa gleichmäßig verteilt Tag/Nacht
3 Monate	13,6 Stunden	2 – 4 Episoden
6 Monate	12,9 Stunden	2 – 4 Episoden
12 Monate	12,9 Stunden	1 – 2 Episoden
1 – 2 Jahre	12,6 Stunden	1 – 2 Episoden
2 – 3 Jahre	12 Stunden	0 – 1 (am frühen Nachmittag)
3 – 5 Jahre	11,5 Stunden	0 – 1 (am frühen Nachmittag)

Durchschnittliches Schlafbedürfnis junger Kinder in 24 Stunden, insgesamt und dann tagsüber mit zunehmendem Alter (Quelle: Schlafdauer von jungen Kindern (nach Galland et al. 2012; Mindell & Owens 2015, in Kramer & Gutknecht 2016) (3.7.2021) www.nifbe.de/images/nifbe/Fachbeiträge/2018/Tabelle1

Schlaf ist ein menschliches Grundbedürfnis

Schlafentzug ist auch für Kinder Folter

Das Kind oder eigentlich jeder Mensch hat ein Grundbedürfnis nach Schlaf. Werden die Grundbedürfnisse nicht erfüllt, wird der Mensch krank und kann sogar sterben. Neben dem Grundbe-

dürfnis nach Schlaf gibt es aber auch ein Grundbedürfnis nach Entspannung – das sind allerdings zwei unterschiedliche Bedürfnisse. Unsere Aufgabe als Pädagogin ist es dafür zu sorgen, dass jedes Kind seine Bedürfnisse so erfüllt bekommt, dass es ganzheitlich gesund bleiben kann. Hierfür ist es entsprechend notwendig, dem Kind die räumlichen und zeitlichen Bedingungen zu schaffen, dass es sich zurückziehen kann, aber auch den sozialen Kontext zu schaffen, dass es Geborgenheit und Vertrauen erlebt, um diesen Bedürfnissen stattgeben zu können. Für uns ist es nicht immer einfach zu erkennen, welches der beiden Bedürfnisse gerade vordergründig gestillt werden muss: Entspannung oder Schlaf? Hierfür wäre es vielleicht erst einmal sinnvoll Beides voneinander zu unterscheiden.

Was bedeutet Entspannung, was Schlaf?

Entspannung ist nichts Esoterisches. Entspannung ist ein im Körper nachweisbarer Zustand, den der Mensch regelmäßig benötigt, um ganzheitlich gesund zu bleiben. Das ist auch der Grund, warum inzwischen viele Krankenkassen die Gebühren für Kurse für Entspannungstechniken übernehmen.

Unser vegetatives Nervensystem befindet sich

im Wach-Zustand im sogenannten Sympathikus. Das bedeutet alles in unserem Körper ist auf „Reaktion“ ausgerichtet. Genau genommen sogar auf Fluchtreaktion. Für unsere Vorfahren war es von immenser Bedeutung schnell reagieren und fliehen zu können, wenn Gefahr lauerte - und die lauerte früher nahezu überall. Unser Nervensystem befindet sich also in einem ständigen Zustand des Stresses. Für die Entspannung ist es notwendig das vegetative Nervensystem „umschalten“ auf den Parasympathikus. Dieser ist zuständig für die Erholung und Regeneration der inneren Organe und für den Aufbau körpereigener Reserven.

Im Entspannungszustand wird unser gesamtes Herz-Kreislauf-System heruntergefahren.

Die Pulsfrequenz und der Herzschlag verlangsamen sich. Der Blutdruck wird gesenkt und unsere Atmung verlangsamt sich. Das alles können wir auch beim Schlaf feststellen, jedoch gibt es einen Unterschied: die bioelektrische Hirntätigkeit. In den unterschiedlichen Schlafphasen verändert sich diese Hirntätigkeit immer wieder. Im Zustand der Entspannung wird diese Tätigkeit stark heruntergefahren und es treten verstärkt die sogenannten Alpha-Wellen auf. Sie sorgen dafür, dass man die Entspannung als einen Trance-ähnlichen Zustand zwischen dem Hellwach-Sein und dem tiefen Schlaf bezeichnet.

Ein gehäuftes Auftreten der Alpha-Wellen kann mit Autogenem Training, Progressiver Muskelentspannung aber auch Meditation erreicht werden. Der Zustand, in dem die Alpha-Wellen auftreten, ist von innerer Ruhe, Wohlgefühl und Entspannung gekennzeichnet. Mit Entspannungsverfahren kann dieser Zustand bewusst hergestellt werden. Dadurch kann ganz bewusst ein Ausgleich geschaffen werden und Ängste und Sorgen können abnehmen

(Claudia Kunze, Was mich glücklich macht, 2021).

Der Mensch – und damit auch das Kind benötigt also beides: Schlaf und Entspannung!

In unseren Institutionen gehen wir aber viel zu häufig davon aus, dass Kinder nur den Mittagsschlaf benötigen. Immer noch werden Kinder in großen Gruppen in dunkle wenig ansprechende Räume auf Matten oder Liegen gelegt, um dort zwangsverordneten Mittagsschlaf zu halten - egal, ob sie müde oder vielleicht nur angespannt sind. Es werden Vorschriften bzw. Vorgaben gemacht, deren Sinn ich an dieser Stelle auch in Frage stellen möchte. Warum müssen Kinder für den Mittagsschlaf einen Schlafanzug anziehen, warum dürfen sie nicht selbst entscheiden, neben wem sie liegen möchten, warum müssen

sie unter einer Decke liegen? Die Vorstellung, ich müsste mich für mein Entspannungsnickerchen am Nachmittag erst einmal ausziehen und einen Schlafanzug anziehen, um mich dann vielleicht aufs Sofa zu legen, lässt mich stutzen – warum? Ich lege mich doch nicht zur Nachtruhe. Auch die Vorstellung, dass meine Nachbarin vielleicht entscheidet wo ich mich hinlege, auf das Sofa oder vielleicht auf die Yogamatte, aber hinten neben dem Schrank... und wenn sie dann auch noch auf die Idee käme, dass nicht mein Mann nachts neben mir liegen sollte, sondern lieber die unfreundliche Mieterin aus dem dritten Stock, die ich nicht so gut leiden kann, mit der ich dann aber auch nicht so viel quatschen würde vor dem Einschlafen ...alles sehr befremdliche Vorstellungen für mich.

Als Erwachsene finden wir es aber oft selbstverständlich den Kindern zu sagen, wo sie ihre Matte hinlegen sollen und dass sie auf keinen Fall neben Felix oder Lisa liegen sollen, denn dann kämen sie ja nie zur Ruhe.

Leider sind immer noch viel zu viele Erzieherinnen in diesen Situationen so hilflos, dass sie zu solchen Maßnahmen greifen müssen:

Liebe Kolleginnen: wenn Kinder einen gesunden, erholsamen Schlaf erleben sollen ist es notwendig, eine vertrauensvolle, angenehme Situation zu schaffen und die Kinder an diesen Entscheidungen teilhaben zu lassen.

Jedes Kind hat ein Recht auf Schlaf – aber keine Pflicht zum Schlafen

Jedes Kind sollte in der Kita also die Möglichkeit zum Mittagsschlaf angeboten bekommen. Ob es dieses Angebot wahrnimmt, obliegt dem Kind selbst. Dieses Recht möchte ich auch schon für Krippenkinder geltend machen.

Ja, Krippenkinder sollten ebenfalls die Möglichkeit der Entscheidung bekommen. In der Regel benötigen Kinder unter drei Jahren tagsüber noch mindestens eine Schlafphase. Hier besteht die Schwierigkeit viel eher darin, die Umgebung zum Schlafen entsprechend rechtzeitig vorbereitet zu haben, da viele Krippenkinder so schnell in den Schlaf fallen, dass sie sich nicht mehr zum Schlafort oder -Freund äußern können - aber eine Entscheidung haben sie damit getroffen.

Was würde allerdings passieren, wenn ein 1,5- oder 2-Jähriges Kind mittags nicht schlafen will und sich nicht hinlegt? Meist schläft es dann trotzdem irgendwo mitten im Spiel ein. Erlebt das Kind dieses sogar mehrere Tage hintereinander, dann wird es dadurch erfahren, dass seine Kraft doch noch nicht ausreicht, den Tag zu überstehen ohne ein Schläfchen einzuschlafen. Es wird also mit großer Wahrscheinlichkeit

Über die Autorin



Caren Leonhard ist Pädagogin aus Leidenschaft und Mutter von drei Kindern. Sie leitet seit 2006 die Zusatzqualifikation Fachpädagogin für Psychomotorik für den Psychomotorik-Verein Berlin-Brandenburg e.V. und sie ist seit 2005 mit einer Vielzahl von Themen deutschlandweit als Dozentin für den Kita- und Grundschulbereich unterwegs. Seit 2015 hat sie, zusammen mit ihrem Mann Jürgen Unruh viele Sach- und Kinderbücher veröffentlicht und ein Konzept zur Entspannung mit Kindern entwickelt, für das sie eine Online-Ausbildung anbietet: YogaMotorik®

www.yogamotorik.de