

# Ausruhen und Schlafen

## Fachwissen

Warum schlafen wir  
denn überhaupt?!

...und wie wäre es  
denn eigentlich,  
wenn wir gar nicht  
schlafen würden?



# Warum schlafen wir denn überhaupt?!

- Neurowissenschaftliche Forschung: Menschen müssen schlafen.
- Im Schlaf:
  - verarbeiten wir Informationen,
  - Synapsen werden im Gehirn gebildet oder verstärken sich,
  - der Körper kann entspannen, die Aufmerksamkeit verlagert sich von außen nach innen
  - Der Cortisolwert (Stresshormon) im Körper senkt sich

→ dieser Prozess dient der menschlichen Entwicklung und im späteren Alter der Erhaltung der Lebenskräfte





Nathan Dumlao / unsplash

# Wie wäre es eigentlich, wenn wir gar nicht schlafen würden?

Macha & Hildebrandt, 2020

Das Fehlen von Schlaf kann dazu führen, dass:

- kognitive Leistungen beeinträchtigt werden
- Lernschwierigkeiten und emotionale Regulierungsprobleme entstehen
- Die Lebensbedingungen verschlechtert werden
- Menschen erkranken, z.B. steigt das Risiko von Adipositas und Diabetes mellitus Typ 2

# Schlaf ist individuell

Macha & Hildebrandt, 2020

- die Dauer des Schlafs, die Schlafphasen und die Zeitpunkte des Schlafens sind genetisch bedingt und individuell unterschiedlich
  - Manche Menschen brauchen viel Schlaf, manche wenig
  - Manche Menschen schlafen spät ein und ruhen lange, manche schlafen früh ein und wachen früh auf

→ diese Prädispositionen hat jeder Mensch, unabhängig davon, welche Gewohnheiten das soziale Umfeld an ihn heranträgt

- Kinder, die wenig Schlaf benötigen, brauchen eine ausgeglichene Balance von Anspannung und Entspannung, damit die notwendigen Verarbeitungsprozesse im Körper und im Gehirn vollzogen werden können



# (Familien-)kulturelle Unterschiede

Macha & Hildebrandt, 2020

- Normen und Werte in Bezug auf das Schlafen sind stark von (familien-) kulturellen Bewertungen und Erfahrungen geprägt
- Die Schlafgewohnheit im Rahmen der nordeuropäischen Kultur passt sich an die Ziele Autonomie, Selbstständigkeit und Selbstverwirklichung an
  - Kinder lernen also früh allein in einem Bett oder Zimmer zu Schlafen, die Nähe von den Bezugspersonen wird früh reduziert und andere Objekte, wie Schnuller oder Flasche werden zur Unterstützung eingesetzt.
- In Siesta-Kulturen dagegen steht die Verbundenheit im Fokus und so gleicht sich der Schlafrhythmus der Kinder stärker an die anderen Familienmitglieder.
  - Kinder kommen eher später zur Ruhe und schlafen ganz selbstverständlich am Tag, oft mit allen Familienmitgliedern in einem Raum oder Bett



Toa Heftiba / unsplash



Laura Lee Moreau / unsplash

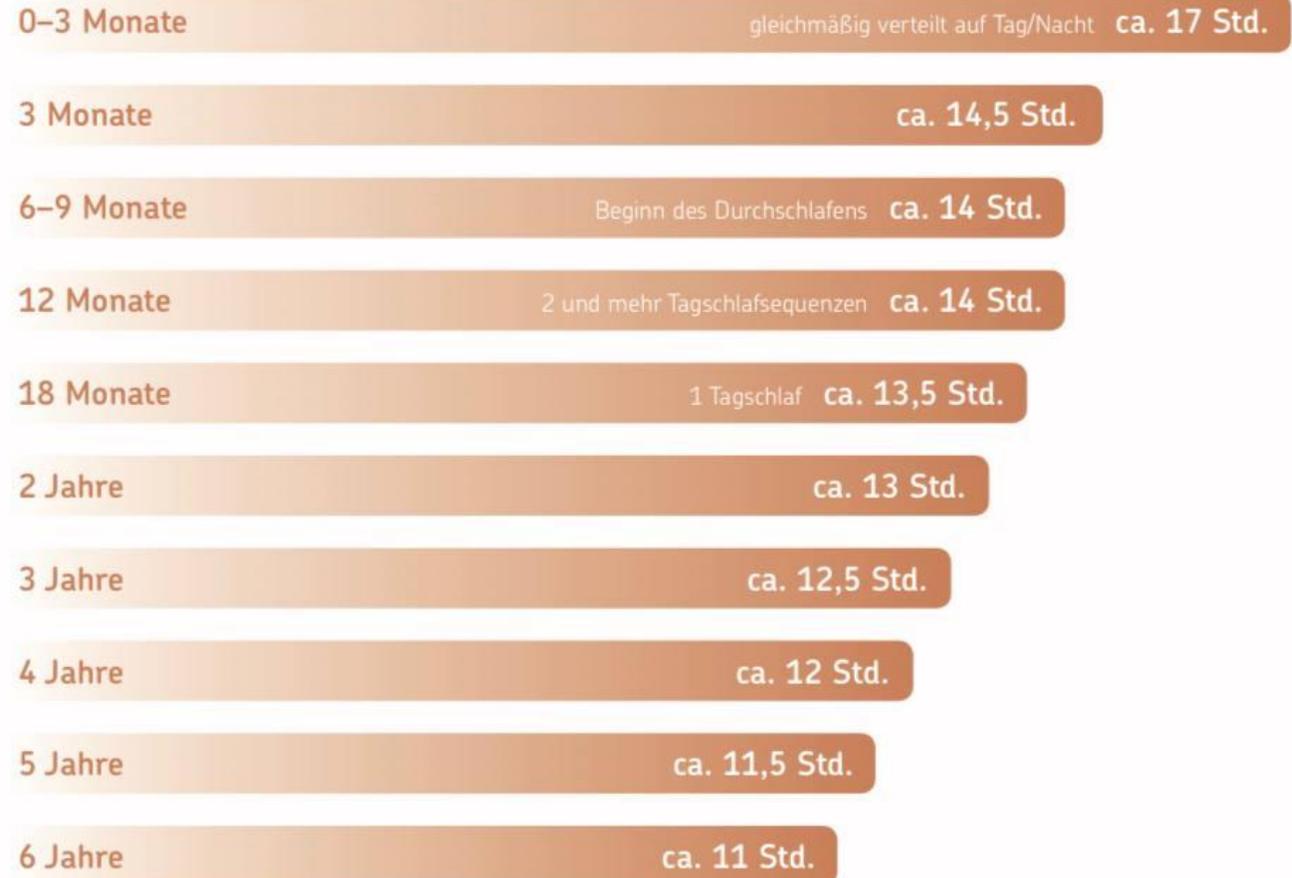


Kelly Sikkema / unsplash



Simon Berger / unsplash

# Schlafdauer und Schlafverteilung bei Kindern im Alter von 0 – 6 Jahren



Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung - [www.Kindergesundheit-info.de](http://www.Kindergesundheit-info.de)  
pdf zum Herunterladen:  
<https://www.kindergesundheit-info.de/themen/schlafen/1-6-jahre/infografik-schlafdauer/>

# Schlafdauer von jungen Kindern

Alter in Monaten bzw. Jahren	Gesamtschlafdauer im Durchschnitt bezogen auf 24 Stunden	Minimale und maximale Gesamtschlafdauer bezogen auf 24 Stunden	Anzahl der Tagschlafepisoden
0-2 Monate	14,8 Stunden	9,3-20,0 Stunden	Tag- und Nachtschlafepisoden sind etwa gleich verteilt.
3 Monate	13,6 Stunden	9,4-17,8 Stunden	
6 Monate	12,9 Stunden	8,8-17,0 Stunden	2-4
12 Monate	12,9 Stunden	10,1-15,8 Stunden	
1-2 Jahre	12,6 Stunden	10,0-15,2 Stunden	1-2
2-3 Jahre	12,0 Stunden	9,7-14,2 Stunden	0-1 (am frühen Nachmittag)
3-5 Jahre	11,5 Stunden	9,1-13,9 Stunden	0-1 (am frühen Nachmittag)

**Tabelle 1:** Schlafdauer von jungen Kindern (nach Galland et al. 2012; Mindell & Owens 2015, in Kramer & Gutknecht 2016)

# Kinder, die tagsüber schlafen, nach Altersgruppen

	Kinder, die tagsüber schlafen:	Kinder, die tagsüber nicht mehr schlafen
12 Monate	100 % der Kinder	0 % der Kinder
18 Monate	96 % der Kinder	4 % der Kinder
2 Jahre	87 % der Kinder	13 % der Kinder
3 Jahre	50 % der Kinder	50 % der Kinder
3-5 Jahre:	<b>Ende des Mittagsschlafs</b>	
4 Jahre	35 % der Kinder	65 % der Kinder
ab 5 Jahre	0 % der Kinder	100 % der Kinder

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung - [www.Kindergesundheit-info.de](http://www.Kindergesundheit-info.de)  
pdf zum Herunterladen:

[https://www.kindergesundheit-info.de/fileadmin/user\\_upload/kindergesundheit-info.de/Infografiken/Infografiken\\_als\\_PDF/Kinder-mit-Tagschlaf\\_BZgA\\_kindergesundheit-info.pdf](https://www.kindergesundheit-info.de/fileadmin/user_upload/kindergesundheit-info.de/Infografiken/Infografiken_als_PDF/Kinder-mit-Tagschlaf_BZgA_kindergesundheit-info.pdf)

# Der Schlafzyklus

Alter in Monaten	Zykluslänge in Minuten
0 - 2	ca. 45 - 55
3 - 9	ca. 50 - 70
9 - 36	ca. 60 - 80
36 - 72	ca. 70 - 110

**Tabelle 2:** Zykluslänge des Schlafs in Abhängigkeit vom Alter des Kindes (nach Jenni et al. 2003; Mindell & Owens 2015)

- Ein Schlafzyklus bei einem Erwachsenen dauert ca. 90 Minuten
  1. Halbschlaf
  2. Leichter Schlaf
  3. Tiefschlaf
  4. REM-Schlaf
- Verhältnis und Länge können innerhalb eines Zyklus unterschiedlich ausfallen
- Tief- und REM-Schlaf: wichtige Bedeutung für komplexe Vorgänge bzgl. Gedächtnisleistung, Gesundheit und Emotionsregulation (Schäfer, 2011)
- Nach einem Zyklus wacht die schlafende Person auf. Bei weiterem Schlafbedarf, beginnt der Zyklus erneut und das Erwachen bleibt nicht in Erinnerung.

# Ruhe und Erholung sind individuell

Lukas streckt sich auf der Wiese kurz aus. Er beobachtet die Wolken und liegt dabei ganz still.



Marie holt Mausli aus ihrem Garderobenschrank und nagt ein wenig an ihren Ohren. Das nimmt ihr die Anspannung.



Max legt sich nach dem Tischdecken auf die Bank im Kinderrestaurant. Er schaut aus dem Fenster und lauscht den Geräuschen aus der Küche.

Moritz, Ferdinand und Mila haben sich Decken und Kissen in ihre Burg geholt und gönnen sich eine gemeinschaftliche Pause.

Greta legt sich auf die Decke, macht die Augen zu und genießt die Sonnenstrahlen.



Sandra Lukas



Auf einem stabilen Ast relaxt es sich besonders gut.

Sarah Bohnes



Jetzt ist Entspannung angesagt!

Sarah Bohnes



Ein Liegepolster und zwei Pullover als Decke – das reicht für einen Powernap.

Sarah Bohnes



Olivia und Mareike gönnen sich eine Draußenpause und machen es sich im Blätterbett gemütlich.



Rosemarie Rosenthal

Eine Lesepause auf der Bank bringt Ruhe in den Nachmittag.



Rosemarie Rosenthal

Jana nutzt eine kurze Spielpause für ein Nickerchen – ihr Hund Wuffel ist natürlich dabei!



Sigrid Diebold

In der Baumhöhle zusammen ruhen und reden.



Rosemarie Rosenthal

Dick eingepackt schläft Frieda tief und fest.

Die Vertragsstaaten sichern dem Kind, das fähig ist, sich eine eigene Meinung zu bilden, das Recht zu, diese Meinung in allen das Kind berührenden Angelegenheiten frei zu äußern, und berücksichtigen die Meinung des Kindes angemessen und entsprechend seinem Alter und seiner Reife.

(Artikel 12 Abs. 1, UN  
Kinderrechtskonvention)





Schubert-Suffrian & Regner, 2015; Hansen et al., 2015

# Was passiert durch Partizipation?

Kinder lernen

- zu erkennen, zu formulieren und auszuhandeln, was sie selbst möchten
- sich und andere Menschen als gleichwertige autonome Personen zu verstehen
- Überzeugungen, Wünsche und Emotionen zu erkennen und andere zu verstehen
- Rechte zu respektieren
- sich Grenzüberschreitungen entgegenzustellen
- Perspektivwechsel
- eigenes Handeln zu begründen und zu reflektieren

# Beteiligung von Kindern soll...

- transparent und informativ
- freiwillig
- achtungsvoll
- bedeutsam
- kinderfreundlich
- inklusiv
- unterstützt durch Bildungsmaßnahmen
- sicher und risikobewusst
- rechenschaftspflichtig

... sein.





Liana S / unsplash

# Film zu Salutogenese

<https://youtu.be/fN15Zk8y8t8>

# Salutogenese

- Der Begriff wurde von Aaron Antonovsky geprägt, der die Faktoren erforschte, die Menschen trotz schwieriger Lebens- und Arbeitsbedingungen gesund halten.
- Salutogenese beschreibt die Entstehung und Erhaltung von Gesundheit
- Zur Stressbewältigung brauchen Menschen Widerstandsressourcen:
  - Ein positives Selbstwertgefühl
  - Zugang zu Arbeit und Geld
  - Soziale Beziehungen



Fred Robin / unsplash

# Salutogenese

- Wie gut es Menschen gelingt, belastende Situationen zu bewältigen, ist stark von den Vorerfahrungen abhängig
  - Kohärenzgefühl
    - Vertrauen darin, dass man Ereignisse versteht
    - Herausforderungen sich bewältigen lassen
    - Und dass es lohnenswert ist zu handeln
  - Ein hohes Kohärenzgefühl stärkt die psychische Gesundheit positiv
- Der Fokus wird auf die Stärkung der Gesundheit und nicht auf die Krankheit gelenkt

Peter Blaké / unsplash

# Fachliteratur

- Betz, Christine/Franz, Margit: Partizipation im Kita-Alltag leben. Mit Kindern zur Ruhe kommen. Bedürfnisorientierte Begleitung von Schlaf und Erholung in Krippe und Kita. Klett Kita GmbH, Stuttgart 2022
- Hansen, R., & Knauer, R. (2015). Das Praxisbuch: Mitentscheiden und Mithandeln in der Kita: Wie pädagogische Fachkräfte Partizipation und Engagement von Kindern fördern. Verlag Bertelsmann Stiftung.
- Hebenstreit-Müller, Sabine/Hildebrandt, Frauke (Hrsg.): Mit Kindern denken. Gespräche im Kita-Alltag. Dohrmann Verlag, Berlin 2018
- Hildebrandt, Alice/Wiemann, Melanie Julia/Macha, Katrin: Partizipation im Kita-Alltag. Impulse aus der Praxis. Wamiki, Berlin 2022
- Höhme-Serke, Evelyne/Priebe, Michael/Wenzel, Sascha (Hrsg.): Mit Kindern Demokratie leben: Handbuch zur Projektentwicklung und Evaluation. Shaker, Aachen 2012
- Höhme-Serke, Evelyne/Beyersdorff, Sabine/Behring, Ellen: Praxisbuch für die Fortbildung von Erzieherinnen und Erziehern. Shaker, Aachen 2011
- Kramer, Maren: Ruhen und Schlafen in der Kita. wamiki 5/2018
- Kramer, Maren: Ruhe- und Schlafbedürfnisse junger Kinder in der Kita. In: frühe kindheit 04-18, Verfügbar unter: <https://www.nifbe.de/component/themensammlung?view=item&id=815:ruhe-und-schlafbeduerfnissen-junger-kinder-in-der-kita&catid=67> Zugriff am 9. 3. 2020
- Kramer, Maren: Schlafen in der Kinderkrippe. Achtsame und konkrete Gestaltungsmöglichkeiten. Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2018
- Macha, Katrin/Bielesza, Aleksandra/Friedrich, Robert: „Das macht’s echt leichter!“ Den Alltag mit dem Situationsansatz gestalten. Verfügbar unter: [https://www.kita-fachtexte.de/fileadmin/Redaktion/Publikationen/KiTaFT\\_Macha\\_2018\\_AlltagmitdemSituationsansatz.pdf](https://www.kita-fachtexte.de/fileadmin/Redaktion/Publikationen/KiTaFT_Macha_2018_AlltagmitdemSituationsansatz.pdf) Zugriff am 8. 3. 2020
- Macha, Katrin/Hildebrandt, Frauke: Wir müssen Mittags nicht mehr schlafen! Veränderungsprozesse mit Kita-Kindern gestalten. Wamiki, Berlin 2020
- Schubert-Suffrian, F., & Regner, M. (2015). Partizipation in Kita und Krippe. Verlag Herder.