

DOSSIER "BABYSCHLAF"

Die piklerische Sicht auf den bedürfnisorientierten Babyschlaf

In der heutigen Zeit steht vieles geschrieben, was Eltern alles so tun können, damit ihr Baby schläft und die Eltern auch schlafen können, oft wird das Familienbett angepriesen. Das sind Angebote, die sich jedes Elternpaar sorgfältig überlegen sollte und nicht einfach das, was hervorgehoben wird, umsetzen. Ich persönlich tendiere zu **einer ganz individuellen Entscheidung eines jeden Elternpaares mit einer genauen Beobachtung, was das Kind denn eigentlich benötigt und möchte**. Die Eltern entscheiden schlussendlich, wie sie etwas machen und/ oder nicht. Manchmal möchten Babys einfach auch in Ruhe in ihrem Bett schlafen und nicht bei den Eltern oder eben doch dort.

Es ist auch zu lesen, dass Babys einen anderen Schlafrhythmus haben als wir. Ihre Tief schlafphasen sind kürzer als die unseren, so dass sie öfters im Halbschlaf sind und eventuell je nachdem, wo sie sind, erwachen können. Stillkinder werden in der Regel sowieso nachts öfters wach, um zu trinken.

In der Pikler Pädagogik schaut man tatsächlich genau hin, was das Kind gerade benötigt.

Damit ein Kind gut schlafen kann, sollte es mit sich in Frieden sein, denn um die Augen schließen zu können, bedarf es Vertrauen. Dieses Vertrauen wird durch die Bezugspersonen des Babys vermittelt und gegeben. Das bedeutet in der Pikler Pädagogik nicht, dass die Eltern sich mit dem Baby hinlegen müssen, damit es schläft, oder es wiegen und schuckeln müssen. Vertrauen baut sich unter anderem

auf dem Wickeltisch auf.

Wie berühre ich das Baby

Wie lege ich es hin?

Wie nehme ich es auf?

Wie entferne ich die Windel?

Wie säubere ich das Kind?

Wie spreche ich mit dem Kind? Gerade die ruhige Sprache von uns versorgt das Kind mit Vertrauen.

Meine Hände sind dabei genauso eine Form der Kommunikation, wie meine verbale Sprache. Es gibt die Makro- und Mikrosprache, und beides wird von den Säuglingen aufgesaugt. Sie erlernen relativ schnell unsere ganz eigene persönliche Sprache. Ihr Muskeltonus kann sich, durch unsere ruhige Ansprache und der entsprechenden Handgestik von uns anpassen und sich lösen, sollten sie angespannt sein. Es geht hier eigentlich um die feinfühligkeit Art und Weise mit dem Kind umzugehen. Je langsamer ich werde, umso mehr kann sich das Kind in unseren Armen und auf dem Wickeltisch entspannen. Durch unsere Sprache, die sich oft am Tag wiederholt, während der stets wiederkehrenden Handlungen, weiß das Kind, was mit ihm als Nächstes geschieht.

Dadurch kann es Vertrauen aufbauen und kann sich entspannen. Ein Kind, welches weiß, welche Handlung als nächstes geschieht, kann in Ruhe die Augen schließen. Das mag im optimalen Fall so sein. Natürlich ist das nicht immer möglich.

Polly Edam, vom RIJ Institut, sagte einmal:

„Bevor ich zum Kind gehe, ziehe ich meine Schuhe aus.“ Das bedeutet, dass selbst das Geräusch der Schuhe die Kinder erschrecken kann und sie nicht darauf vorbereitet waren. Also kleine Details die Polly umgesetzt hat, um die Kinder in ihrem Tun oder ihrem Schlaf nicht zu beunruhigen.

Ein gereiztes Baby, wird kaum von sich selbst in den Schlaf finden.

Das bedeutet, dass ein Kind die Ruhe die es benötigt, bekommt. Ein zu viel an Reizen kann ein junger Säugling noch nicht verarbeiten und sich dann auch nicht einfach dem Schlaf überlassen.

Kinder werden transportiert, hingelegt, gewaschen, aufgenommen, hingelegt, angezogen, transportiert, vielleicht auch bespielt oder besungen. Ich weiß es nicht. Doch es sind viele kleine Handlungen, die das Baby erfährt.

Wenn ich mir vorstelle, dass das alles an mir getätigt werden würde, müsste ich innerhalb kürzester Zeit eine große Pause haben, da ich wahrscheinlich gestresst wäre.

Bewegt werden auf einem Arm ist nicht einfach mal bewegt werden. Es bedeutet aus dem eigenen Gleichgewicht zu kommen und mich an ein anderes Gleichgewicht anzupassen. Dafür ist der junge Säugling noch nicht in der Lage. Es kann noch nicht den Kopf heben, geschweige denn Ausgleichsbewegungen zu vollziehen, um wieder ins eigene Gleichgewicht zu gelangen. Also eigentlich ist es eine Form der Überreizung, sodass ich auch hier nicht erwarten kann, dass das Baby einfach so einschlafen kann. Jede kleine Handlung bedeutet für den Säugling, dass er sich anpassen muss an etwas Neues, obwohl er gerade auf die Welt gekommen ist.

Möchten wir, dass Säuglinge besser schlafen oder auch für sich in den Schlaf finden können, bedarf es der genauen Beobachtung des Kindes und der Frage, was das Kind nun genau von uns braucht, damit es mit sich in Frieden sein kann.

Da mag jedes Kind unterschiedlich sein, so wie jeder von uns unterschiedlich ist.

In der Pikler Pädagogik wird die feinfühligkeit Pflege, wenig bewegungsreiche Handlungen mit adäquater Sprache umgesetzt. Das Baby wird auch in einer entsprechenden Umgebung seinem Spiel nachgehen können. Der Platz für das kleine, ganz junge Baby ist dabei gering und geschützt.

Sollten Sie Fragen haben, freue ich mich darüber. Sie können mich gerne anschreiben unter info@liewensufank.lu

Herzliche Grüße,

Claudia Goudemond

Bewegungspädagogin, Pikler-Pädagogin und Mitarbeiterin der Initiativ Liewensufank

