

spielen viele verschiedene Bedürfnisse innerhalb einer Familie eine Rolle. Die Bedürfnisse aller Familienmitglieder wollen erfüllt werden. So gibt es viele Situationen rund um den Schlaf, die dazu führen, dass ein unerfülltes Bedürfnis als Mangelzustand wahrgenommen wird. Zum Beispiel, wenn ein Elternteil das Bedürfnis nach Ruhe und Erholung hat, während das Kind das Bedürfnis nach Nähe erfüllt bekommen möchte.

Je jünger ein Kind ist, desto kürzer kann es warten, bis sein Bedürfnis gestillt wird. Erwachsene können ihre Bedürfnisse zeitweise auch mal hintenanstellen. Langfristig betrachtet kann das aber sehr unglücklich und unzufrieden machen, denn ein unerfülltes Bedürfnis klopft immer wieder an und wird mit der Zeit immer lauter. Aus diesem Grund kann es zu Konflikten kommen, wenn die Bedürfnisse zwischen Eltern(teil) und Kind(ern) auseinandergehen und Eltern hier keinen guten Mittelweg finden, um alle betroffenen Bedürfnisse zu berücksichtigen.

Überblick über eure Bedürfnisse in der Familie

Die folgende Liste kann dir eine Hilfe sein, um dir ein Bild über deine Bedürfnisse zu machen, die Bedürfnisse deines Kindes oder die weiterer Familienmitglieder (sie ist nicht vollständig):

<i>Schlaf</i>	<i>Wertschätzung</i>	<i>Nahrung</i>
<i>Ruhe/Erholung</i>	<i>Unterstützung</i>	<i>Freiraum</i>
<i>Geborgenheit</i>	<i>Nähe</i>	<i>Verständnis</i>
<i>Austausch</i>	<i>Alleinsein</i>	<i>Selbstverwirklichung</i>
<i>Autonomie</i>	<i>Zugehörigkeit</i>	
<i>Sexualität</i>	<i>Bindung</i>	
<i>Anerkennung</i>	<i>Schutz/Wärme</i>	

Die Schlafsituation ist häufig eine Situation, in der unterschiedliche Bedürfnisse aufeinandertreffen und es zu einem **Bedürfniskonflikt** kommen kann: denn dein Kind benötigt unter anderem ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit, um möglichst entspannt ein- und weiterschlafen zu können. Die Bedürfnisse nach Sicherheit und Geborgenheit können beispielsweise durch Nähe und Körperkontakt, also durch deine emotionale Begleitung, erfüllt werden.

Wenn du als Elternteil dein Kind Abend für Abend über einen längeren Zeitraum beim Einschlafen begleitest und über lange Phasen auch nachts für es da bist, dann stellst du deine Bedürfnisse erst einmal hintenan. Das mag eine Zeit lang gut gehen, vor allem dann, wenn die Grundbedürfnisse, wie zum Beispiel Hunger, Hygiene oder das Bedürfnis nach Ruhe, erfüllt sind. Allerdings kommt nahezu jeder Elternteil irgendwann an den Punkt, an dem er an seine Grenzen stößt, weil die eigenen Bedürfnisse – insbesondere nach Ruhe, Autonomie und Schlaf – vielleicht schon zu lange hintenangestellt wurden. In einem solchen Fall kollidieren entgegenstehende Bedürfnisse und es kommt zu einem Konflikt.

Das Bedürfnis nach Nähe

Viele Kinder empfinden die Schlafsituation als Trennungssituation. Genauer werden wir dir das insbesondere im Kapitel → „Schlaf ist mächtig komplex“ noch erklären. Aus diesem Grund wird dein Kind phasenweise sehr viel unternehmen, um dieser Trennungserfahrung zu entgehen. Bestimmte emotionale und kognitive Fortschritte können auch dazu führen, dass dein Kind noch mehr Sicherheit und Nähe benötigt als sonst. So suchen zum Beispiel Kinder, die sich in der Fremdelphase befinden, häufiger die Nähe ihrer Bezugspersonen, da sie verstanden haben, dass Mama und Papa eigenständige Personen sind und sie nicht eine Symbiose mit ihnen bilden.

Das kann Kindern Angst machen: Sie haben bereits verstanden, dass ihre Bezugspersonen (Mama/Papa usw.) weggehen können, nur fehlt ihnen der notwendige Erfahrungswert, dass sie zuverlässig da sind, auch wenn sie sie nicht mehr sehen. Hierbei spielt die sogenannte „Objektpermanenz“ zwar kognitiv eine große Rolle, allerdings bringt die Fertigkeit vielen Kindern emotional noch nicht so viel. Objektpermanenz bedeutet im Übrigen, dass dein Kind weiß, dass du auch weiterhin noch existierst oder da bist, auch wenn du nicht mehr in Sichtweite bist. Und obwohl dein Kind diese Fähigkeit besitzen mag, bedeutet das nicht, dass es nicht trotzdem deine Nähe und Körperkontakt braucht. Dein Kind benötigt vielmehr die Erfahrung, dass es verlässlich begleitet wird, auch wenn du dich mal entfernst. Daher ist das Bedürfnis nach Nähe vor allem bei kleinen Kindern noch sehr ausgeprägt.

Das Bedürfnis nach Nähe ist ein Grundbedürfnis und kein Manipulationsversuch seitens des Kindes: Von Kindern wird oft erwartet, allein zu schlafen, obwohl dies viele Erwachsene nicht einmal gerne tun. Manche Menschen benötigen Licht zum Einschlafen, andere brauchen jemanden neben sich, weil sie Angst im Dunkeln haben oder sich unwohl fühlen. Unser Gehirn treibt in der Dunkelheit Spielchen mit uns, denn es versucht die Gegenstände, die im Raum stehen, zu erkennen. Das fällt unserem Gehirn schwer. Daher sehen wir im Dunkeln die seltsamsten Dinge. Viele Kinder mögen die Dunkelheit aus diesen Gründen nicht sonderlich. Ab der magischen Phase (ab ca. 2,5 bis 3 Jahren) glauben Kinder außerdem an Monster und andere Fabelwesen. Was denkst du, sieht dein Kind nachts statt des Schanks in seinem Zimmer?

Bei jüngeren Kindern (Kinder unter 8 bis 12 Monaten) kommt hinzu, dass ihre Objektpermanenz noch nicht vollständig entwickelt ist. Wenn die Eltern aus dem Zimmer gegangen sind, dann ist ihnen nicht bewusst, dass sie noch in der Nähe sind. Eine Bezugsperson nicht mehr zu sehen, heißt für Kinder, die noch nicht die Fähigkeit

zur Objektpermanenz besitzen, dass diese Bezugsperson nicht mehr da ist. Den Kindern fehlt dann das Vorstellungsvermögen, dass sich die Eltern im Wohnzimmer oder in der Küche befinden. Daher versteht ein Baby noch nicht, dass du da bist, auch wenn du aus dem Schlafzimmer gegangen bist.

Das Bedürfnis nach Nähe schützt dein Kind, da es auf dich angewiesen ist. Kleine Kinder sind von ihren Eltern abhängig und durch das ständige Suchen nach Nähe erfüllt ein Kind nicht nur ein psychisches Grundbedürfnis, sondern sichert somit auch sein Überleben. Denn Eltern sorgen für ihr Kind – am Tag und in der Nacht. Kinder haben nämlich auch in der Nacht Hunger, Durst, eine volle Windel oder wollen sich einfach nur versichern, dass ihre Eltern noch da sind.

Bindung ist ein Grundbedürfnis

Eines der bedeutendsten Bedürfnisse eines Kindes ist das Bedürfnis nach Bindung. Menschen sind soziale Wesen und kommen mit mehreren Verhaltenssystemen auf die Welt, die das Überleben des Säuglings sichern sollen. Eines dieser Systeme ist das Bindungsverhaltenssystem (das sich zum Beispiel durch Schreien, Weinen oder das Einfordern von Körperkontakt zeigen kann). Ein schreiender Säugling macht auf sich aufmerksam und erhofft sich dadurch, dass ein nicht erfülltes Bedürfnis erfüllt wird. Dein Kind zeigt auf diese Weise, dass es Hilfe oder Unterstützung benötigt, da Säuglinge und Kinder von ihren Eltern (oder anderen Bezugspersonen) abhängig sind, um zu überleben.

Trennung vom Tag, vom Spielen, von den geliebten Bezugspersonen – das kann Kindern phasenweise Angst machen. Vor allem dann, wenn sich dein Kind in einer auf die Bindung auswirkenden Phase befindet. Die phasenweise vermehrten Trennungs- oder Verlustängste kommen während beispielsweise emotionaler (z. B. Fremdel-

phase) oder kognitiver (magische Phase) Entwicklungsphasen häufiger vor. Nicht nur die allgemeine Entwicklung wirkt sich auf das Bindungsverhalten eines Kindes und auf dessen Schlaf aus, sondern auch Veränderungen im Alltag deines Kindes. In solchen Phasen kann es sein, dass dein Kind für das Einschlafen noch intensivere oder längere Begleitung benötigt als davor.

Kinder sind gerne in Verbindung mit ihren Liebsten, denn das schenkt ihnen ganz viel Halt und Sicherheit. Sie verbringen gerne Zeit mit ihren engsten Bezugspersonen, sowohl am Tag als auch am Abend, wenn sie einschlafen, sowie nachts. Körperkontakt schenkt ihnen dabei sehr viel Nähe und Geborgenheit.

Du kennst es sicherlich: Weil du verlässlich die Bedürfnisse deines Kindes erfüllst und auf die Bindungsbeziehung achtest – also auf die Signale deines Kindes reagierst – kommen häufiger ungefragte Ratschläge von anderen, die deinen Weg nicht verstehen können. Diese Ratschläge verunsichern oder nerven dich vielleicht auch. Das kann dazu führen, dass du gar nicht mehr weißt, wie du dein Kind jetzt noch in den Schlaf begleiten sollst und ob das alles so richtig ist, wie es bei euch zu Hause abläuft.

Dazu sagen wir dir ganz klar:

Du darfst dein Kind so in den Schlaf begleiten und in der Nacht beruhigen, wie es sich für dich richtig anfühlt und wie es dir und deinem Kind guttut. Du musst keine Angst haben, dein Kind zu verwöhnen und du musst auch nicht befürchten, dass es nicht selbstständig wird, denn es entwickelt sich durch deine Begleitung weiter.