

Susanne Mierau



SPIEGEL
Bestseller-
Autorin

Das Schlafbuch für die ganze Familie

Mehr Ruhe, Energie und
Ausgeglichenheit für
Babys, Kinder und Eltern

BELTZ

Susanne Mierau

Das Schlafbuch für die ganze Familie

Mehr Ruhe, Energie und Ausgeglichenheit
für Babys, Kinder und Eltern

BELTZ

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die im Buch veröffentlichten Hinweise wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Gewissen von der Autorin erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch weder vom Verlag noch von der Verfasserin übernommen werden. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle können wir auch für den Inhalt externer Links keine Haftung übernehmen. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Die Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-407-86792-6 Print
ISBN 978-3-407-86793-3 E-Book (EPUB)

1. Auflage 2024

© 2024 im Beltz Verlag
in der Verlagsgruppe Beltz • Weinheim Basel
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Alle Rechte vorbehalten
© Susanne Mierau

Illustrationen: Nadine Roßa, Berlin
Lektorat: Katharina Theml, Büro Z, Wiesbaden
Umschlaggestaltung: anjagrimmgestaltung.de
Bildnachweis: © Marta Lebek/Stocksy, Bearbeitung: Gutentag-Hamburg
Foto der Autorin: © Dorothea Vesper, Foto der Illustratorin: © privat
Foto Blume: © Michael Brauer; Foto Hohmann: © privat, Fotograf Uwe Steckhan;
Foto Weeß: © privat

Herstellung: Sarah Veith
Layout: anjagrimmgestaltung.de
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Beltz Grafische Betriebe ist ein klimaneutrales Unternehmen (ID 15985-2104-100).
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln
finden Sie unter: www.beltz.de

Inhalt

Einleitung	11
• Gebrauchsanweisung für dieses Buch	15
TEIL 1	
Endlich (Familien-)Schlaf verstehen	18
Wie Schlafprobleme von Eltern und Kindern zusammenhängen können	25
• Schlaf ist ein Grundbedürfnis von Eltern und Kindern	31
Woran unser Schlaf angepasst ist	33
• Allroundtalent Schlaf	34
• Wie unser Schlaf aufgebaut ist	37
• Vom Uterus in die Welt: Der Schlaf von Föten und Neugeborenen	40
• Von der Kleinkindzeit zur Jugend	45
• Erwachsenenschlaf	48
• Wie Schlafmangel auf uns wirkt	55
• Wie Schlafmangel auf Elternschaft wirkt	63
• Wie Schlafmangel auf Kinder wirkt	68
Warum wir wie schlafen	71
• Chronotypen & Schlafdauer: Im Schlaf ergänzen wir uns	74
• Schlaf in der Kleinfamilie	81

• »Steinzeiteltern«	84
• »Steinzeitbabys«	85
Das Wichtigste in Kürze	89

TEIL 2

Vom Wissen ins Handeln kommen: dein Schlaf-Mindset aufbauen	90
--	-----------

Was dein Kind zum Schlafen braucht.....	95
--	-----------

- **Mindset-Baustein 1:** Du verziehst dein Kind nicht durch Einschlafbegleitung und Co-Regulation 96
- **Mindset-Baustein 2:** Was für dich sicher ist, bedeutet nicht gleich Sicherheit für dein Kind 118
- **Mindset-Baustein 3:** Nachts findet Entwicklung statt, die Nahrung braucht..... 137
- **Mindset-Baustein 4:** Der ganze Tag bereitet den Übergang zum Schlaf..... 143

Was du zum Schlafen brauchst	149
---	------------

- **Mindset-Baustein 1:** Auch du brauchst einen guten Rhythmus aus Anspannung und Entspannung 152
- **Mindset-Baustein 2:** Ich bin es wert, guten Schlaf zu bekommen 157

Fahrplan zur Schlafvereinbarkeit	167
---	------------

- **Gewohnheiten verändern.....** 173

Wie Familien schlafen.....	178
-----------------------------------	------------

Das Wichtigste in Kürze	183
--------------------------------------	------------

TEIL 3

Kleine und große Herausforderungen auf dem Weg in den wohltuenden Schlaf 184

Babyzeit: Die kleinen und großen Schlafherausforderungen im ersten Jahr 188

- Mein Baby weint abends viel und findet schwer
in den Schlaf 188
- Wenn neue Zähne schmerzen 193
- Bauchschmerzen, Koliken, Beikost und Schlaf 195
- Erkältungszeiten 199
- Aber es hat doch schon viel besser geschlafen! 202
- Schnuller als Einschlafhilfe? 204
- Unangenehme Einschlafrituale 206
- Schöne Einschlafrituale mit Babys gestalten 209
- Mama, Papa oder beide? 211
- Sex, Müdigkeit und Familienbett 215

Kleinkindzeit bis Vorschule: Wie Fantasie und Abenteuer den Schlaf beeinflussen 219

- Träume und Alpträume 220
- Nachtschreck 223
- Gibt es hier Monster unter dem Bett? 224
- Nächtliche Schlafbesuche 227
- Schlafwandeln 229
- Angst vor dem nächtlichen Toilettengang 231
- Ein Geschwisterkind kommt! 231
- Trennung, Tod und schwere Erlebnisse 234
- Kooperationsbereitschaft am Abend 235
- Es schläft einfach nicht ein! Mittagsschlaf und
Zubettgehen auf dem Prüfstand 238

Schulalter und Teenagerzeit	246
• Es schläft immer noch bei uns! Muss jetzt langsam mal Schluss sein?	246
• Mein Teenagerkind steht einfach nicht auf	248
• Smartphone, Cola und Energydrinks.....	252
• Ich kann nicht einschlafen, wenn mein Kind nicht da ist	254
• Mein*e Partner*in macht »einfach« nicht mit.....	256
 Wenn Eltern an ihre Grenzen kommen	259
 Das Wichtigste in Kürze	263
 Lass uns gemeinsam träumen	264
 Anhang	271
• Schlafberatung, Kinderbücher, nützliche Apps und Online-Material.....	271
• Anmerkungen	276
• Zum Weiterlesen.....	284
• Über die Autorin und die Illustratorin	287



»Es gibt viele Bücher, die den Schlaf von Babys und Kleinkindern in den Blick nehmen. Dieses Buch nimmt DICH als Elternteil in den Blick und will dir helfen, endlich den Schlaf zu bekommen, den du brauchst – und gleichzeitig deinem Kind ermöglichen, kindgerecht schlafen zu können.«

Susanne Mierau



Einleitung



Wann hast du zum letzten Mal gut geschlafen und warst nach dem Aufstehen so richtig ausgeruht? Es ist ein wenig provokant, Eltern diese Frage zu stellen. Umso mehr, da du wahrscheinlich aus einem guten Grund zu diesem Buch gegriffen hast: Schlaf ist ein Problem in deiner Familie. Und nicht nur in deiner, sondern in vielen. Kaum ein Thema beschäftigt viele Eltern so durchgehend während der ersten (und auch späteren) Jahre des Begleitens von Kindern wie das Schlafen. Und kaum ein Thema geht uns so nah, verlangt uns so viel ab wie Schlafmangel.

Schlafmangel ist eine Foltermethode, das wissen wir. Wie kann es dann sein, dass die Natur es so eingerichtet hat, dass wir am Anfang unseres Familienlebens einer solchen Tortur ausgesetzt sind? Dass Konflikte innerhalb der Familie entstehen, weil wir so unglaublich müde sind? Das kann doch nicht richtig sein, oder? Tatsächlich ist es das auch nicht: Ausgeruhte Eltern sind wichtig für ihre Kinder, ausreichend Schlaf ist wichtig für unsere körperliche und psychische Gesundheit, die Gestaltung unserer Beziehungen jenseits von Familie und unsere Arbeitsfähigkeit. Babys und Kinder brauchen den zu ihrer Entwicklung passenden Schlaf in ausreichender Menge, ebenso wie Jugendliche, aber auch Erwachsene je nach Lebensalter. Wenn innerhalb eines Familiensystems eine Person Schlafmangel erleidet, wirkt sich das auch auf die anderen Menschen in diesem System aus: Das Baby, das häufig aufwacht, wird sich auf die Schlafgewohnheiten der Bezugsperson(en) auswirken.

Bekommt diese Bezugsperson zu wenig Schlaf durch die Begleitung des Babys, wirkt sich der Schlafmangel der Erwachsenen auf die Möglichkeiten der Begleitung des Kindes aus und darüber hinaus auf unsere Alltagsgestaltung. Und nicht nur das: Einige Eltern bilden in den ersten Jahren Verhaltensmuster aus, um den Schlaf des Babys oder Kleinkindes gut zu begleiten, die ihrem eigenen Schlaf nicht zuträglich sind und so langfristig zu Schlafproblemen führen können, die über viele Jahre das Familienklima beeinflussen. Schlafmangel ist keinesfalls »normal«, im Sinne von natürlicherweise vorgesehen für Eltern, da er sich negativ auf alle Beteiligten auswirkt und es erschwert, Kinder liebevoll und bedürfnisorientiert zu begleiten. Elternschaft und das Begleiten von Kindern sollen uns eigentlich Freude bereiten, ein warmes Gefühl von Verbundenheit und Glück schenken, anstatt Erschöpfung und Müdigkeit. Dennoch ist Schlafmangel in den Industrieländern die Norm, und wir nehmen ihn wegen seiner Omnipräsenz als ungeliebte Begleiterscheinung von Elternschaft und unseres gesamten Lebens an. Eltern sind eben immer müde, oder?

Aber du musst nicht unter Schlafmangel leiden: Es ist keineswegs natürlich, dass Eltern immer zu wenig schlafen. Wir denken oft, dass unser erwachsener Schlafmangel daran liegen würde, dass Babys, Kinder und auch Teenager anders schlafen als wir und deswegen die Kinder die Stellschraube für einen besseren Schlaf wären. So schön sich die Idee davon anhört, dass wir nur ein klein wenig an unseren Kindern ändern müssten, um viel besser schlafen zu können, so einfach ist es aber nicht. Im Gegenteil: Die Manipulation des kindlichen Schlafes sollten wir in den meisten Fällen sogar dringend unterlassen. Sie kann das Kind, aber auch unsere Beziehung zum Kind, langfristig schädigen.

Dass die Unterschiede im kindlichen und erwachsenen Schlaf zu unserem Schlafmangel führen, ist oft richtig (wenn auch nicht ausschließlich). Die Stellschraube für besseren Schlaf sind den-



Zahnräder, die beim Schlaf ineinandergreifen

noch meistens *nicht* die Kinder – und es ist auch nicht die Drosselung unseres Erwachsenenschlafes. Vielleicht hast du es ja selbst bereits ausprobiert an der ein oder anderen Stelle: Viele Schlafprogramme oder Onlinekurse versprechen, dass sie Eltern die Anleitung für einen gesunden Schlaf des Babys geben könnten, oder suggerieren, dass das Kind auf jeden Fall durchschlafen würde, wenn man nur dieses oder jenes beachten würde und sich konsequent daran hält. Oder sie erklären ausführlich, warum Babys und Kleinkinder eben so schlafen, wie sie schlafen, und halten Eltern dazu an, nicht in diesen Schlaf einzugreifen, wodurch sie aber selbst jahrelang schlecht schlafen. Beide Methoden sind langfristig nicht sinn-

voll. Es gibt viele andere Stellschrauben für einen besseren Schlaf, an denen wir durchaus drehen können und auch sollten. Welche das sind, wirst du in diesem Buch erfahren. Wir werden uns gemeinsam auf die Suche danach begeben, was guten Schlaf für Babys, Kinder, Jugendliche und Erwachsene ausmacht und wie dieser gute und ausreichende Schlaf hergestellt werden kann. Es ist ein weitverbreiteter Mythos, dass wir die EINE Lösung finden müssen bei Problemen mit Babys und Kindern. Oft ist es ein Zusammenspiel von verschiedenen Faktoren – nicht nur beim Schlafthema. Und oft sind diese Faktoren von Familie zu Familie ein wenig unterschiedlich, da wir alle in verschiedenen Familien mit unterschiedlichen Menschen und unterschiedlichen Rahmenbedingungen leben. Deswegen gibt es auch beim Schlaf nicht die eine, für alle richtige Lösung. Aber in diesem Buch kannst du die richtige Lösung für euch ganz persönlich, für deine Familie, finden. Und sie immer wieder neu anpassen, denn auch das steht fest: Schlaf verändert sich über die Zeit, und auch unsere Herausforderungen in Bezug auf das Schlafverhalten der Familienmitglieder ändern sich. Wenn du verinnerlicht hast, welche Zahnräder hier ineinandergreifen, und die bedeutsamen Stellschrauben kennst, wirst du immer wieder eine Lösung finden können, die zu euch passt. Und zwar auf Basis von Verständnis, Vertrauen und Entspannung anstatt von Druck, Angst und Anspannung. Dieses Buch lädt dich daher immer wieder dazu ein, dich und deine Familie in Hinblick auf das Schlafverhalten zu reflektieren und anhand von Fragen, Protokollen und Beobachtungen herauszufinden, wie der zu euch passende Schlaf aussehen kann. Denn: Wirklich guten Familienschlaf findet ihr dann, wenn die ganze Familie als System betrachtet wird.

Über die Frage danach, wann du zum letzten Mal gut geschlafen hast, wirst du dann nicht mehr lange nachdenken müssen. Sicherlich gibt es im Familienleben immer wieder mal Tage, an denen Eltern nicht ausreichend schlafen, aber die Grundmelodie deines

Schlafverhaltens wird harmonischer sein, wenn du weißt, welche Zahnräder ineinandergreifen müssen, damit eure Spieluhr die passende Schlafmusik spielen kann.

Gebrauchsanweisung für dieses Buch

Du hast dieses Buch zur Hand genommen, weil du oder eine andere Person in deiner Familie offenbar von Schlafproblemen betroffen ist. Das bedeutet, dass Zeit besonders kostbar ist, schließlich könntest du auch schlafen, statt zu lesen. Du profitierst am meisten von diesem Buch, wenn du den gesamten Inhalt liest, aber du kannst dich auch nur mit den jeweils passenden Abschnitten beschäftigen. Im ersten Teil des Buches erhältst du alle wichtigen Informationen über den Schlaf: wie er sich über die Lebenszeit entwickelt, warum Babys und Kinder anders schlafen als Erwachsene, welche Schlafphasen es gibt und warum Schlaf für uns Menschen so unglaublich wichtig ist. Obwohl wir eigentlich wissen, wie wichtig Schlaf ist, messen wir ihm dennoch nicht die Bedeutung zu, die er verdient hat, und haben Schwierigkeiten, eine wirklich gute Schlafhygiene in der Familie zu etablieren. Deshalb geht es im zweiten Teil um dein Mindset: warum du wie über den Schlaf denkst und wie du das ändern kannst, damit Schlaf endlich den Raum in eurer Familie bekommt, den er braucht. Im dritten Teil geht es schließlich um ganz konkrete Probleme unseres Familienalltags: Das Kind will nicht einschlafen, der Nachtschreck macht uns den Alltag schwer oder das Teenagerkind will am Wochenende beim Familienfrühstück nicht aufstehen. Wenn du in enormer Zeitnot bist, kannst du sofort zu den Problemstellungen im dritten Teil des Buches springen. Ich würde dir allerdings empfehlen, auch die Inhalte im ersten und zweiten Teil zu lesen, da ein grundlegendes Verständnis der Bedeutung des Schlafs und seiner Wirkungen eine wichtige Basis für

ein gutes Schlaf-Mindset bildet. Um die Arbeit mit diesem Buch für dich so effizient wie möglich zu machen, findest du darin außerdem folgende Anregungen:

Das **Wichtigste in Kürze**: Alle wichtigen Informationen eines Teils kurz zusammengefasst.



In **Gut-zu-wissen** findest du interessante Informationen, die den Inhalt des Textes ergänzen. Diese Informationen benötigst du nicht zwingend für das Verständnis des Textes, aber es sind spannende kleine Ergänzungen, die du lesen kannst, wenn du Zeit dafür hast.



Reflexionen. Es gibt nicht den einen richtigen Weg für einen gesunden Schlaf. Du musst aber den richtigen Weg für dich und deine Familie finden. Dafür kannst du die Reflexionen im Buch nutzen.

Audio-Dateien: Durch QR-Codes erhältst du Zugriff auf Traum- und Fantasiereisen. Diese Hördateien sollen dir ermöglichen, dich noch besser in das jeweilige Thema oder Problemfeld einzufühlen. Sie geben dir auch Anregungen für Entspannungsübungen für dich und dein Kind im Alltag. Siehe auch die Hinweise zum Online-Material auf Seite 275.

In den **Kurz und Knapp-Kästen: Was kann helfen?** im dritten Teil siehst du bei Bedarf schnell auf einen Blick, was du bei den kleinen und großen Herausforderungen rund um Schlaf wie Krankheit, Schnuller geben oder Energydrinks und Smartphone bei deinem Teenager tun kannst.



Zum Verständnis eures Familienschlafes führen dich in diesem Buch nicht nur viele Informationen, sondern auch Beispiele aus dem praktischen Alltag. Hierfür habe ich Erfahrungen aus meinem eigenen Leben mit meinen Kindern, Schlafberichte aus meinem näheren Umfeld und Themen aus 15 Jahren Beratungspraxis in einer Familie, die uns durch dieses Buch führt, zusammengebracht. In **Aus dem Familienalltag von Anna & Amir** erleben wir, wie Anna und Amir ihr zweites Kind bekommen, welchen Herausforderungen sie sich in der Begleitung ihres ersten Kindes Mayla stellen mussten, wie ihr zweites Kind Luca im Uterus schläft und wie sie ihren Weg zu einem guten Familienschlaf finden.

TEIL 1

Endlich
(Familien-)
Schlaf
verstehen





In all den Jahren meiner Arbeit als Familienbegleiterin habe ich unzählige Male gehört: »Mein Baby schläft schlecht« oder »Mein Kleinkind kann noch immer nicht richtig schlafen«, und Familien beraten, wie sie eine bessere Schlafroutine für sich entwickeln können. Auch wenn sich schnell das Gefühl einschleicht, dass alle anderen Kinder besser schlafen als das eigene und nur in der eigenen Familie ein Schlafproblem besteht, stimmt das absolut nicht: Eine Langzeitstudie des Deutschen Instituts für Wirtschaftsforschung, an der zwischen 2008 und 2015 Eltern teilnahmen (2 541 Frauen und 2 118 Männer), zeigte, dass der Schlaf von Eltern innerhalb der ersten sechs Jahre nach der Geburt des ersten Kindes in seiner Qualität und Dauer beeinträchtigt ist. Innerhalb der ersten drei Monate schlafen Mütter hierzulande sogar durchschnittlich (!) insgesamt eine Stunde weniger, Väter 15 Minuten weniger – unabhängig vom Familienstand und unabhängig davon, ob die Familien wohlhabend oder arm sind.¹ Vielleicht klingt eine Stunde weniger Schlaf erst einmal verkraftbar. In Anbetracht des Umstandes, dass wir oft ohnehin zu wenig schlafen und eine ganze Stunde weniger Regenerationszeit schon enorme Folgen auf unsere psychische und physische Gesundheit haben kann, ist es aber keinesfalls eine Kleinigkeit. Das Schlafproblem zieht sich durch die Elternschaft und scheint ganz besonders Mütter zu betreffen. Gerade ihnen wird dann von Familie und Freunden erklärt, dass das ganz normal sei und schon irgendwann wieder anders werden würde. Aber dieses »irgend-

wann« bedeutet statistisch gesehen sechs Jahre. Und sechs Jahre zu wenig Schlaf sind sechs Jahre zu wenig Schlaf! Das kann sich nicht nur auf unsere Gesundheit auswirken, sondern auch auf Care- und Erwerbsarbeit, Freizeitverhalten und Beziehung – sprich: unser gesamtes Leben.

Der schlechte Schlaf wird uns vielleicht erst durch das Kinderhaben bewusst, oder wir bilden in dieser Zeit ungute Schlafmuster aus, die wir dann später nur schwer wieder loswerden, aber er ist längst nicht »nur« ein Problem des Familienlebens und Begleitens von Kindern, sondern ein Problem unserer Zeit und Gesellschaft: Viele von uns schlafen zu wenig und zu schlecht – wobei die Schlafmenge, wie wir noch sehen werden, individuell verschieden ist. Auch hier zeigen sich wieder geschlechtsspezifische Unterschiede: Es lässt sich allgemein festhalten, dass besonders Frauen schlechter schlafen. Und das eben auch in der Zeit des Elternseins, aber nicht nur. Wenn du ganz ehrlich zu dir bist und einmal darüber nachdenkst, wie es vor dem Kinderhaben um deinen Schlaf stand, werden dir wahrscheinlich auch Zeiten während der Ausbildung oder im Studium einfallen, in denen du besonders oft müde warst, sei es, weil du abends länger feiern warst, über eine Hausarbeit gegrübelt hast oder nachts wach lagst, weil dir ein Beziehungsproblem nicht aus dem Kopf gehen wollte. Damals war das natürlich oft wesentlich selbstbestimmter, und du warst jünger. Ein ungesundes Schlafverhalten haben wir also häufig auch schon vor der Babyzeit – und leider oft auch dann, wenn »die Kinder aus dem Gröbsten raus sind«. Eine Studie im Rahmen des Gesundheitsmonitorings des Robert Koch-Instituts aus dem Jahr 2013 zeigt, dass bei der deutschen Bevölkerung im Alter zwischen 18 und 79 Jahren der Anteil der Kurzzeitschläfer (5 Stunden und weniger) *und* Langzeitschläfer bei 12,3 Prozent liegt, während der Prozentsatz in dem in Hinblick auf das Schlafverhalten oft kritisch diskutierten Japan beispielsweise bei 4 beziehungsweise 3,2 Prozent liegt. Auch Ein- und Durchschlafstörungen bis hin zur

krankhaften Schlafstörung sowie die Einnahme von Schlafmitteln sind hierzulande weitverbreitet.² Nicht zufällig wurden die in den 1960er-Jahren entwickelten Benzodiazepine (wie Librium und Valium) als »mother's little helpers« beschrieben und von den Rolling Stones besungen: Die Pillen wurden besonders von Frauen gegen Schlafstörungen genutzt, ihr entspannender Effekt dann aber auch tagsüber als Beruhigungsmittel eingesetzt, was viele in eine gesundheitsschädliche Abhängigkeit führte. Zwar werden die »kleinen gelben Pillen«, wie die Rolling Stones sie nannten, heute nicht mehr so leichtfertig verschrieben und eingenommen, aber auch jenseits dieser Präparate boomt der Markt der vermeintlichen »Schlafmittel«³. Gerade das Hormon Melatonin, das sich auf den Schlaf auswirkt, wird gern in frei verkäuflichen Nahrungsergänzungsmitteln vom Melatonin-Einschlafspray bis zum Gute-Nacht-Gummibärchen eingesetzt. Auch wenn einige Publikationen durchaus den Vorteil der Gabe von Melatonin bei Erwachsenen und beispielsweise auch bei Kindern und Jugendlichen im Autismusspektrum zeigen, deuten Bedarf und Absatzmarkt gleichzeitig darauf hin, dass die Nachfrage aufgrund bestehender Schlafprobleme wirklich groß ist. Wenn wir also von vielen Red Flags umgeben sind, die klar darauf hindeuten, dass wir wirklich ein gesellschaftliches Problem mit dem Schlafen haben und viele Menschen unter Schlafproblemen bis -störungen leiden, verschließen wir ziemlich gekonnt die müden Augen vor all den Warnzeichen – bei Kindern wie Erwachsenen.



»Mother's little helpers«

»Mother's little helpers« sind nicht die einzigen Mittel, die Müttern im Laufe der Zeit empfohlen wurden, um mit der Überlastung an Care-Arbeit, teilweise in Kombination mit Erwerbsarbeit, zurechtzukommen. Neben Valium wurde ab

1950 das alkoholhaltige Frauengold (bei dem sich später herausstellte, dass es Wirkstoffe enthielt, die als krebsfördernd und nierenschädigend galten) empfohlen. Schon seit 1938 war im Handel die sogenannte Hausfrauenschokolade erhältlich: Pralinen, die mit dem Aufputzmittel Methamphetamin versetzt waren, diese wurde später als »Panzerschokolade« für Soldaten im Zweiten Weltkrieg eingesetzt. Auch wenn gern erklärt wird, dass »Mütter das früher doch auch alles so geschafft haben, ohne zu jammern«, stimmt das nicht: Auch früher waren Frauen und Mütter häufig überlastet, aber sie erhielten weniger öffentliches Gehör und wurden wahlweise zusätzlich ruhiggestellt oder aufgeputzt, um die ihnen zugewiesenen Aufgaben zu erfüllen. Deswegen: Du musst deine Schlafprobleme weder verschweigen noch sollten andere Menschen dir erklären, dass du da durchmusst, weil andere das schließlich auch geschafft hätten.

Dabei wirken unsere eigenen, unter den Tisch gekehrten Probleme eben nicht nur auf uns, sondern im Familienkontext auch auf unsere Kinder. Der Schlafforscher Dr. Hans-Günter Weeß, den ich für dieses Buch interviewt habe, hat dazu erklärt: »Erwachsene, die Schlafprobleme haben, sind sehr auf das Schlafproblem fokussiert und sprechen dem Schlaf eine hohe Bedeutung zu. Je mehr wir uns mit dem Thema Schlaf beschäftigen als Erwachsene, desto mehr werden wir verunsichert und sind angespannt. Wenn ich als Kind merke, dass der Schlaf eine hohe Bedeutung hat und ich unbedingt schlafen muss, wie die Erwachsenen das vorleben, dann überträgt sich die Anspannung und die Fokussierung ungewollt auf die Kinder, und diese können dann durch diese Übertragung Schlafprobleme ausbilden.« Kein Wunder, dass es neben den frei verkäuf-

lichen Nahrungsergänzungsmitteln für Erwachsene auch schon Mittel für Kinder gibt – von Sirups über Tee bis zu ätherischen Ölen, die – zwar ohne Melatonin – Abhilfe bei Schlafproblemen versprechen, ohne das Thema umfassend in den Blick zu nehmen.



Tatsächlich zeichnen auch die Daten für Kinder und Jugendliche schon ein schwieriges Bild: Schlafprobleme im Schulalter sind häufig. Die KIGGS-Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland gibt an, dass 23,1 Prozent der 11- bis 13-Jähri-

gen und 20,7 Prozent der 14- bis 17-Jährigen von Schlafproblemen betroffen sind. Auch hier zeigt sich wieder, dass Mädchen und junge Frauen häufiger betroffen sind.⁴ Wie viele junge Erwachsene schon in der Kindheit und/oder Jugend unter Schlafstörungen litten, ist aber bislang für Deutschland noch nicht ausreichend erforscht. In internationalen Studien zeigt sich allerdings, dass Schlafstörungen eine hohe Wahrscheinlichkeit dafür haben, bestehen zu bleiben (Chronifizierung), und dass sie zudem zu verschiedenen Störungen wie Depressivität, Angst und Verhaltensauffälligkeiten in späteren Jahren führen können.