

Entspannt schlafen in Zeiten von Corona

Es ist eine herausfordernde Zeit, die wir als Gesellschaft gerade durchmachen. Wir reagieren alle anders auf die Veränderungen des Alltags und die aktuellen Belastungen. Berufstätige Eltern, deren Kinder normalerweise ausser Haus betreut sind, sind nun besonders gefordert. Aber auch Eltern, die nach wie vor «funktionieren» müssen, sind auf die nächtliche Erholung angewiesen und können gerade jetzt weniger gut mit schwierigen Nächten umgehen.

Es kann nun leicht zu einem **Teufelskreis** kommen: Viele Eltern fühlen sich sowohl durch die intensivere oder sogar pausenlose Betreuung ihres Kindes, als auch durch die Sorge um Gesundheit und Existenz ausgelaugt. Andererseits übertragen sich Anspannung, Stress und Nervosität der Eltern oft auf das Kind. Kinder sind sehr sensibel und nehmen den kollektiven Notzustand sehr wohl wahr. Sie verstehen aber – besonders wenn sie klein sind – nicht oder nicht ganz, um was es geht. Diese unangenehme Anspannung führt beim Kind zu einem inneren Stresszustand, den es zu lösen versucht, indem es entweder mehr Zuwendung einfordert, emotional und «anstrengend» ist oder aber sich zurückzieht und oftmals nicht einschlafen kann.

Wir haben Eltern gefragt, inwiefern ihre aktuelle **Schlafsituation durch den «Corona-Notstand» belastet** ist. Folgende Antworten haben wir bekommen:

- Das Einschlafen dauert ewig
- Mein Kind schreit beim Zubettgehen vermehrt
- Unser Kind möchte abends immer bei uns Eltern sein
- Die Nächte sind unruhiger
- Ich bin am Ende mit den Nerven
- Mein Kind schläft erst später als gewöhnlich ein
- Es kommt abends nicht zur Ruhe / ist total aufgekratzt
- Mein Kind möchte vermehrt kuscheln
- Seit mein Sohn nicht mehr in die Kita geht, will er mittags nicht schlafen

Alle diese «Nebenerscheinungen» sind in einer Krisensituation zu erwarten. Leider gibt es keine einfachen Lösungen, denn eine Krise ist nun mal für alle Betroffenen eine belastende, oftmals länger andauernde Zeit – und vom Coronavirus sind wir eben alle betroffen, sowohl die Eltern als auch unsere Kinder.

Ich bin überzeugt, dass Eltern ihr Bestes geben und zum Glück spüren die meisten sehr gut, was ihre Kinder und auch sie selbst gerade brauchen. Ich will hier keine pauschalen «Ratschläge» verteilen. Aber ich möchte versuchen, **Zusammenhänge und Möglichkeiten aufzuzeigen**, um die Situation zumindest ein bisschen zu entspannen.

Das Thema ist von grosser Wichtigkeit, denn es wurde aufgrund der gesellschaftlichen Auswirkungen des Coronavirus bereits ein **Anstieg an häuslicher Gewalt** festgestellt. Belastete Menschen, die den ganzen Tag auf engem Raum zusammen verbringen müssen, die sich durch die Ausgangsperre eingeengt fühlen und die sich Sorgen um ihre berufliche Existenz machen, neigen zu Affektverhalten; von harmloseren Wutausbrüchen bis hin zu körperlicher Gewalt. Wenn Kinder, die neben Frauen zu den häufigsten Opfern zählen, ihre Eltern in dieser Notlage auch noch vom Schlafen abhalten, kann die Situation schnell mal eskalieren.

Kinder wollen ihre Eltern nicht ärgern, wenn sie jetzt nicht (mehr) alleine ein- oder durchschlafen können. Auch wenn Du gerade jetzt von Deinem Kind erwartest, dass es Dir abends und nachts eine Pause gönnt, halte Dir vor Augen, dass **Dein Kind sehr brav seinen Auftrag erfüllt**. Und dieser Auftrag, den es mit ins Leben gebracht hat, lautet: «Solange Du klein, hilflos und verletzlich bist, stelle sicher, dass Du Dich **in der Nähe einer schützenden Bindungsperson** befindest. Das ist insbesondere dann wichtig, wenn Du krank oder müde bist, wenn es dunkel wird oder wenn eine Gefahr droht.» Genauso empfindet Dein Kind die aktuelle Situation vielleicht. Es spürt die «Gefahr» und verhält sich aus seiner Sicht goldrichtig: Es sucht in der Einschlafsituation und nachts vermehrt Deine Nähe oder die Deines Partners/Deiner Partnerin, es möchte vermehrt mit Euch kuscheln und tut sich schwer, loszulassen und einzuschlafen («Bin ich nach wie vor sicher, wenn ich eingeschlafen bin oder passiert dann vielleicht etwas?»). Das heißt umgekehrt: Das Beste, was Du tun kannst, damit Dein Kind und folglich auch Du Euch wieder entspannen könnt, ist, ihm – so gut es geht! – das zu geben, was es momentan braucht.

Wie Du Deine/Eure Situation entspannen kannst:

- Ganz **viel Sicher- & Geborgenheit** vermitteln (bei kleinen Kindern am besten in Form von Körperkontakt), besonders beim Einschlafen und nächtlichen Aufwachen
- **Nicht zu früh zu Bett** bringen! Da Dein Kind heute nicht in der Kita oder in der Schule war, hat es sich weniger bewegt und weniger erlebt. Genau wie in den Ferien ist es vermutlich nicht so früh müde (evtl. hat es morgens auch länger geschlafen). Wenn Du möchtest, dass es auch jetzt früher zu Bett geht, musst Du es am Morgen früher wecken und den Tagesschlaf früher ansetzen. Achtung **Zeitumstellung am 29. März**: Ging Dein Kind bisher immer um 19 Uhr zu Bett, wird es danach erst um 20 Uhr müde sein. Sein Organismus braucht ca. 2 Wochen, um sich auf die neue Zeit einzustellen.
- Auch wenn es völlig in Ordnung ist, dass Dein Kind jetzt öfters mal einen Film oder ein Game konsumieren darf, vor dem Zubettgehen sollte es **keinem grellen Licht / Blaulicht** (PC, Handy, Tablet) mehr ausgesetzt sein! Dies verhindert die für den Schlaf wichtige Melatoninausschüttung.

- Viel nach draussen gehen (wo das noch möglich ist), am besten in die Natur, wo es wenig Menschen und viel Platz für Bewegung hat. Das **Tageslicht und die Natur** wirken sich positiv auf unsere Psyche und unsere Schlafqualität aus.
- Wenn **Bewegung** ausser Haus nicht möglich ist: Stelle die Wohnung vorübergehend um und schaffe Platz zum Herumtoben. Wenn Dein Kind gerade eh nicht gut alleine schläft, richte doch ein «**Matratzenlager**» ein, wo Ihr nachts gemeinsam kuscheln und tagsüber Purzelbäume u.a. machen könnt. Die Matratzen schirmen auch den Lärm ab, sollten unter Euch empfindliche Nachbarn wohnen.
- **Rituale** vermitteln in schwierigen Zeiten Sicherheit. Gerade jetzt ist es besonders wichtig, bereits etablierte Rituale beizubehalten oder bewusst neue einzubauen. Das könnte z.Bsp. ein Tagebuch sein, wo Ihr jeden Abend gemeinsam einschreibt (oder zeichnet), wofür Ihr dankbar seid. **Dankbarkeit** hat eine positive Wirkung auf unser Wohlbefinden und unseren Schlaf!
- Falls Du die Nase voll hast von Kinderspielen und Märchenkassetten: Baue bewusst auch immer wieder **Momente ein, wo Du auftanken kannst**. Höre Musik, die Dir gefällt, tanze oder singe dazu, mache Yoga oder Fitnessübungen (Dein Kind kann daneben mitmachen), rufe eine Freundin an oder gönne Dir einen kleinen Luxus.
- **Ehrlich und offen mit dem Kind über die Situation reden**, damit es diese so gut es geht verstehen kann. Wenn wir etwas verstehen können, reduziert dies unsere Ängste. Permanent über den Coronavirus zu reden ist aber keine gute Idee. Vorsicht: Ständig Nachrichten hören/schauen! Das Kind kann durch die Flut an angstausslösenden Bildern und Botschaften überfordert sein.
- Eure **Gefühle sollen Raum bekommen!** Belastete Menschen können sich nicht permanent zusammenreißen. Vielleicht macht Ihr täglich ein «Ventil» auf, wo jeder mal nach Lust und Laune fluchen und herumtoben darf. Wenn Du zwischendurch die Kontrolle verlierst und, ohne es zu wollen, wütend oder genervt zu Deinem Kind bist: **Erkläre ihm den Grund für Deinen Ausbruch!** Dies ist für Dein Kind sehr entlastend, denn es versteht nicht, dass Du wegen der Ausgangsperre oder Deiner Arbeit angespannt bist – vielmehr bezieht es sonst Deine negativen Äusserungen auf sich und fühlt sich vielleicht schuldig.
- **Prüfe Deine Gedanken!** Frage Dich: Sind die Ängste und Sorgen in meinem Kopf real? Bin ich ganz sicher, dass meine schlimmsten Vorstellungen eintreffen werden? Während ich mit meinem Kind HIER&JETZT im frühlingshaften Wald spaziere oder gemütlich auf dem Sofa kuschle: Geht es uns im Moment gerade wirklich schlecht oder leide ich nur unter meinen Gedanken, die mir davon berichten, was vielleicht auf uns zukommt? Auch wenn es nicht einfach ist: Wie wunderbar, wenn es Euch gelingt, den gemeinsamen Moment zu geniessen! Vielleicht denken wir, sobald «die Zeiten von Corona» vorbei sind, auch etwas sehnsüchtig an diesen «terminfreien» Ausnahmezustand zurück.