

friederike gräff

schlafgänger

alkoven schlafentzug

morpheus' arme

babyphone wake-a-thon



träumen wecker

rapid eye movement

schlaf*

powernap albtraum

ammenschlaf siesta

schlafwandeln koma

delta-wellen

international classification
of sleep disorders



halbhirnschlaf

RECLAM



Einschlafen – Showdown im Kinderzimmer und Morpheus' Arme in der Apotheke

Sonderbar, habe ich oft gedacht, wenn ich bei Freunden abends nicht mehr anrufen konnte, weil das die gerade ins Bett gebrachten Kinder hätte wecken können. Sonderbar, dachte ich, wenn sich Freundinnen vom

gemeinsamen Abendbrot für eine halbe Stunde verabschiedeten, weil ihre Kindergartenkinder nur einschliefen, wenn sie sich dazu legten. Jetzt habe ich selbst Kinder, die nur einschlafen wollen, wenn man sie nach genauen Anweisungen küsst. Ich sehe mir oft selbst mit Befremden dabei zu, aber ich finde keinen Weg, es anders zu lösen. Als die Zeit, die es dauerte, meine große Tochter ins Bett zu bringen, sich auf Stunden ausdehnte, habe ich die Beratung einer Kinderkrankenschwester aufgesucht. In den Buchhandlungen liegen Kinderbücher, in denen die Kinder so lange wach bleiben, bis ihre übermüdeten und hilflosen Eltern in den Kinderbetten der Schlaf übermannt, und unter den Erwachsenen entwickelte sich der

entnervte, Buch gewordene Aufschrei eines Vaters – *Verdammte Scheiße, schlaf ein* von Adam Mansbach – zum Bestseller.

Die meistgekauften Schlaflied-Spieluhren in Deutschland

1. Schlafe, mein Prinzchen, schlaf ein
2. Wiegenlied von Johannes Brahms
3. La Le Lu
4. Schlaf, Kindchen
5. Guter Mond, du gehst so stille
6. Sandmann, lieber Sandmann

Ich kann mich nicht daran erinnern, dass meine Mutter abends Stunden an meinem Bett verbracht hätte – wie auch, wenn vier andere Kinder versorgt sein wollten. Wenn ich sie danach frage, wie es war, sagt sie – und es scheint Mitleid mit mir durch –, dass es überhaupt nicht kompliziert gewesen sei. Meine Zwillingsschwester und ich schliefen in Gitterbetten, aus denen wir nicht hätten aussteigen können, einmal ins Bett gebracht waren wir eben ins Bett gebracht. Ganz einfach. Ich habe meine Kindheit alles andere als lieblos in Erinnerung, und in der Theorie würde ich es gern genauso machen. In der Praxis scheint dieses Procedere wie ein

Traum aus einem fernen, entschwundenen Land.

Wenn man die Geschichte des Kinderschlafs verfolgt, dann taucht dieser erst zu Beginn des 20. Jahrhunderts als Problem auf. Das lag nicht daran, dass die Kinder plötzlich nicht mehr schliefen, sondern an veränderten Erwartungen der Eltern. Und, so absurd das auf den ersten Blick wirken mag, am Bemühen der neu entstehenden Profession der Kinderärzte, sich Autorität zu sichern. Die Historiker Peter Stearns, Perrin Rowland und Lori Giarnella haben am Beispiel der USA nachvollzogen, wie zunehmend Experten in der Öffentlichkeit auftauchten, die mehr Schlaf für die Kinder verlangten; die