

Maren Kramer · Dorothee Gutknecht

# Schlafen und Ruhen responsiv begleiten

Achtsame und konkrete  
Gestaltungsmöglichkeiten

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

In der Reihe *Entwicklungs- und Bildungsort Kita: Achtsame und responsive Frühpädagogik* wird Wert auf eine geschlechtergerechte und inklusive Sprache gelegt. Im Interesse der besseren Lesbarkeit werden vorzugsweise neutrale Begriffe verwendet und da, wo dies nicht möglich ist, der Gender-Doppelpunkt. Wenn Personen eines bestimmten Geschlechts gemeint sind, wird die entsprechende Form verwendet.



Überarbeitete Neuauflage „Schlafen in der Kinderkrippe“ 2026  
© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2017  
Hermann-Herder-Str. 4, 79104 Freiburg  
Alle Rechte vorbehalten

Fragen zur Produktsicherheit: [produktsicherheit@herder.de](mailto:produktsicherheit@herder.de)  
[www.herder.de](http://www.herder.de)

Fotos im Innenteil: Gudrun de Maddalena  
Umschlagkonzeption und Gestaltung: Gestaltungssaal, Rohrdorf bei Rosenheim  
Satz: Gestaltungssaal  
Vignetten im Innenteil: © applezr – Gettyimages, © gagap27 – shutterstock,  
© Lana Veshta – shutterstock, © smx12 – shutterstock

Herstellung: Graspö CZ, Zlín  
Printed in the Czech Republic

ISBN (Print) 978-3-451-39761-5  
ISBN EBook (PDF) 978-3-451-83221-5  
ISBN EBook (EPUB) 978-3-451-83225-3

# Inhalt

|  |           |
|--|-----------|
| Vorwort zur Reihe Entwicklungs- und Bildungsort Kita:<br>Achtsame und responsive Frühpädagogik | 8         |
| Einleitung   | 9         |
| <b>1 Die Lebensaktivität „Schlaf“ im geteilten Betreuungsfeld</b>                              | <b>11</b> |
| <b>2 Professionelles Antwortverhalten – Responsivität –<br/>in Schlafsituationen</b>           | <b>14</b> |
| 2.1 Schlaf und Kultur  | 16        |
| 2.2 Mittagsschlaf als Beantwortung der kindlichen Schlafbedürfnisse                            | 19        |
| 2.3 Müdigkeit: Signale erkennen und responsiv beantworten                                      | 21        |
| <b>3 Wie sich der Schlaf entwickelt</b>  | <b>25</b> |
| 3.1 Die Schlafarchitektur  | 27        |
| 3.2 Vom Einschlafen bis zum Aufwachen am Morgen  | 29        |
| 3.3 Alter und Schlafzyklen   | 30        |
| 3.4 Der zirkadiane Schlaf-Wach-Rhythmus: Orientierung an hell und dunkel                       | 33        |
| 3.5 Die innere Uhr: Eule oder Lerche   | 34        |
| 3.6 Balance zwischen Schlafen und Wachen: die Schlafhomöostase                                 | 36        |
| 3.7 Wie viel Schlaf brauchen Kinder?   | 37        |
| 3.8 Erholung, Lernen, Gedächtnis & Co: zentrale Funktionen des Schlafs                         | 39        |
| 3.9 Kritische Folgen von Schlafmangel  | 41        |
| 3.10 Wichtige Unterschiede zwischen Mittagsschlaf und Nachtschlaf                              | 43        |
| <b>4 In den Schlaf hinein ... – den Übergang zum Mittagsschlaf<br/>responsiv gestalten</b>     | <b>45</b> |
| 4.1 Erfahrungen bei der Mahlzeit haben Einfluss auf die Übergangsgestaltung                    | 48        |
| 4.2 Das „Drehbuch-Skript“ zum Schlafen oder Ruhen  | 49        |
| 4.3 Methodische Unterstützung zum Aufbau eines Skripts   | 51        |
| 4.4 Gruppieren: nicht alle Kinder auf einmal   | 53        |
| 4.5 „Ankerplätze“ für ruhefördernde Aktivitäten einrichten                                     | 55        |

|          |   |            |
|----------|---|------------|
| 4.6      | Eine ruhefördernde Gruppendynamik zulassen und unterstützen   | 57         |
| 4.7      | „Magische Momente“ erzeugen   | 57         |
| 4.8      | Typischen Problemsituationen bei der Übergangsgestaltung begegnen                                       | 58         |
| 4.9      | Empfehlungen für Team – Leitung – Träger  | 61         |
| 4.10     | Abholzeiten zu typischen Schlafzeiten   | 63         |
| <b>5</b> | <b>Während des Schlafs ... – den Mittagsschlaf<br/>responsiv begleiten</b>                              | <b>68</b>  |
| 5.1      | Geborgenheit und Sicherheit am Schlafort  | 69         |
| 5.2      | Einschlafstrategien von Kindern   | 78         |
| 5.3      | Stressreduktion bei den pädagogischen Fachkräften   | 91         |
| 5.4      | Responsive Schlafbegleitung unter kritischen Rahmenbedingungen  | 92         |
| <b>6</b> | <b>Aus dem Schlaf heraus ... – den Übergang vom Schlafen zur<br/>Tagesaktivität responsiv gestalten</b> | <b>95</b>  |
| 6.1      | Kinder in der Aufwachphase responsiv begleiten  | 97         |
| 6.2      | Schwierige Aufwachsituationen begleiten   | 99         |
| <b>7</b> | <b>Wenn Kinder eine Pause brauchen ... – die Ruhephase<br/>responsiv begleiten</b>                      | <b>102</b> |
| 7.1      | Zwang zu „stillem Liegen“ wirkt stressverstärkend   | 105        |
| 7.2      | Ruhe-Kinder wollen oft Teil des Schlafrituals sein  | 107        |
| 7.3      | Ruhen: einer (be)ruhigen(den) Tätigkeit nachkommen  | 108        |
| 7.4      | Förderung von Health Literacy in Ruhezeiten   | 111        |
| 7.5      | Mit der Kindergruppe in eine tätigkeitsbezogene Ruhebegleitung<br>hineinfinden                          | 112        |
| 7.6      | Zeitplanung von Ruhephasen  | 113        |
| 7.7      | Selbst initiierte Ruhephasen des Kindes im Alltag erkennen und nutzen                                   | 113        |
| 7.8      | Orte für Ruhe-Inseln im Alltag  | 114        |
| <b>8</b> | <b>Schlafen – zwischen Entwicklungsphänomenen und<br/>möglichen Störungen</b>                           | <b>116</b> |
| 8.1      | Einschlafschwierigkeiten  | 118        |
| 8.2      | Durchschlafschwierigkeiten  | 118        |
| 8.3      | Aufwachstörungen (Schlaftrunkenheit)  | 119        |
| 8.4      | Alpträume   | 120        |
| 8.5      | Atmung und Schlaf: Schnarchen   | 122        |
| 8.6      | Rhythmische Bewegungen/Kopfschlagen   | 122        |

|          |   |            |
|----------|---|------------|
| 8.7      | Zähneknirschen  | 123        |
| 8.8      | Schlafstörungen nach traumatischen Erfahrungen und Trauma-sensible Schlafbegleitung | 124        |
| <b>9</b> | <b>Zusammenarbeit mit Eltern im Kontext „Kinderschlaf“</b>                          | <b>127</b> |
| 9.1      | Wecken oder nicht wecken – eine zentrale Frage                                      | 131        |
| 9.2      | Elternbildung zum Thema „Kinderschlaf“  | 143        |
|          | Literaturverzeichnis  | 147        |
|          | Anhang  | 155        |
|          | Protokoll: Einen günstigen Weckzeitpunkt ermitteln                                  | 156        |
|          | Alter und Schlafzyklen  | 157        |
|          | Dank  | 158        |

# Vorwort zur Reihe Entwicklungs- und Bildungsort Kita: Achtsame und responsive Frühpädagogik

Die Fachbuchreihe thematisiert die Qualitätsmerkmale einer achtsamen und responsiven Frühpädagogik auf Basis des Konzepts zur Professionellen Responsivität nach Gutknecht (2010, 2026). Im Zentrum steht die Frage, was achtsames und responsives Handeln im pädagogischen Alltag bedeutet:

- in den Lebensaktivitäten wie essen und trinken, schlafen und ruhen, ausscheiden, an- und ausziehen
- bei herausfordernden Emotionen und Verhaltensweisen
- in Bildungsbereichen wie Sprache, Mehrsprachigkeit, Emotionen, Bewegung sowie im MINT-Bereich
- in Entwicklungsberatung und Leitung

Behandelt werden – mit Blick auf das jeweilige Buchthema – folgende Aspekte:

1. das professionelle Antwortverhalten der Fachkraft gegenüber dem Kind, der Kindergruppe, den Familien und dem Team
2. inklusive Perspektiven zu Kultur, Subkultur, Gender, Beeinträchtigung, Befähigung, Alter, Entwicklung, Werten, Sprachen
3. die partizipative Gestaltung von Alltagsskripts
4. Mikrotransitionen
5. Wege der Kommunikation, Wahrnehmung und Interaktion
6. Körperausdruck und Körperkompetenzen (inkl. Handling)
7. Impulse zu einer Verstehens-orientierten und Stress-reduzierenden Pädagogik
8. neue Antwortformen im digitalen Raum – etwa durch KI-gestützte Interaktion, technikvermittelte Wahrnehmung und synthetisch-mediale Responsivität.

Achtsamkeit und Mitgefühl gelten als globale Kompetenzen für eine inklusive Welt (Singh & Duraiappah 2021). Die Reihe übersetzt Zukunftsthemen aus den sozialen Neurowissenschaften, der Demokratie- und Responsivitätsforschung in konkrete Praxis. Responsivität umfasst dabei kulturelle, gruppenbezogene und ökologische Dimensionen als Förderung von Naturempathie und einer planetaren Perspektive (Gutknecht 2026; Brock 2022).

## Einleitung

Wenn pädagogische Fachkräfte in den Institutionen der frühkindlichen Bildung und Betreuung Kinder in den Lebensaktivitäten Schlafen und Ruhen begleiten, sehen sie sich mit vielfältigen Herausforderungen konfrontiert: Sie haben Kinder mit ganz unterschiedlichen biologischen und medizinischen Grundvoraussetzungen, kultur- und familienbedingten Schlaf- und Ruheeigenarten vor sich. Kinder können sich zudem nur dann einem erholsamen Schlaf, einer Ruhephase – beides zentrale Grundbedürfnisse – hingeben, wenn sie sich von einer vertrauenswürdigen Person geschützt und liebevoll umsorgt fühlen.

Insbesondere bezogen auf den Schlaf wirkt ein tief verankertes evolutionsbiologisches Schutzprogramm: Bei Gefahr wird eher ein Schlafdefizit in Kauf genommen, als zu schlafen. Das Bedürfnis nach Sicherheit steht im Fokus (Renz-Polster 2017). Gerade für die Eingewöhnungsphase in einer Institution ist das bedeutungsvoll und erfordert eine besonders sorgfältige Vorbereitung und Planung der Schlafumgebung, der Schlafrituale und der Übergangsgestaltungen, um Vertrautheit gezielt aufzubauen.

Wenn junge Kinder sowohl in der Familie als auch in einer Kindertageseinrichtung betreut werden, bilden Familie und Institution miteinander ein geteiltes Betreuungsfeld (Ahnert 2020). Beide Seiten, Familie und Einrichtung, müssen aus diesem Grund die Schlaf- und Ruhebedürfnisse eines Kindes im Blick behalten und einen engen Austausch miteinander pflegen. Zwischen Familie und Institution können Spannungen entstehen, wenn Eltern zum Beispiel fordern, dass ihr Kind mittags unbedingt schlafen oder umgekehrt auf jeden Fall wach bleiben muss. Ebenso verhält es sich, wenn pädagogische Fachkräfte entweder auf einem Mittagsschlaf bestehen oder ihn nicht ermöglichen (können). In der Zusammenarbeit mit Familien ist daher auch die Frage „Dürfen Kinder geweckt werden?“ von besonderer Bedeutung.

In diesem Buch werden Wege zu einer achtsamen und professionellen Begleitung der Lebensaktivitäten Schlafen und Ruhen in der Kindertageseinrichtung vorgestellt. Im Fokus stehen dabei Kinder im Altersspektrum von wenigen Wochen bis etwa sechs Jahren. Dabei kommunizieren wir die Besonderheiten der Kinder unter einem Jahr in puncto Schlafen und Ruhen über entsprechende Extrakästen im Buch.

Für alle Kinder stellen sich die Fragen: Wie lassen sich Schlaf-, aber auch Ruhesituationen angemessen und Stress-reduzierend gestalten? Wie kann mit den unterschiedlichen und vielfältigen kindlichen Bedürfnissen responsiv umgegangen werden?

Gerade für Institutionen kann es interessant sein, was Schlafen und Ruhen angeht, über den Tellerrand zu blicken und neben einer Drinnen- auch eine Draußenperspektive zu beachten. Schon Emmi Pikler hat in der von ihr entwickelten Säuglings- und Kleinkindpädagogik das Draußenschlafen von Kindern befürwortet. Auch in vielen skandinavischen Ländern wird dies praktiziert. Grundsätzlich lohnt es, den Außenbereich einer Kindertagesstätte nicht nur auf seine Aktivitätspotenziale, sondern auch in Hinblick auf Möglichkeiten des Schaffens von Ruhe-Inseln zu betrachten.

Eine besondere Rolle spielt bei der Ruhe- und Schlafbegleitung durch pädagogische Fachkräfte die Gestaltung der Alltagsübergänge, der sogenannten Mikrotransitionen (Gutknecht & Kramer 2018). Kinder in den Schlaf hinein, aber auch aus dem Schlaf hinaus zurück ins Wachsein zu begleiten, erfordert spezielle Formen der pädagogischen Assistenz und der emotionalen Unterstützung. Nicht wenige Kinder lassen bereits ab circa zwei Jahren den Mittagsschlaf weg und benötigen eine responsive Begleitung in eine altersangemessene Ruhe- und/oder Entspannungszeit.

Im Elementarbereich werden Ausruhen und Entspannen als zunehmend bedeutungsvoller eingeschätzt. Zum einen hat hier die Ganztagsbetreuung zugenommen, zum anderen hat die kulturelle Vielfalt in den Einrichtungen deutlich werden lassen, dass Kinder mit einer familiären Schlafkultur der Siesta am Mittag und späten Zubettgehzeiten am Abend oft den Mittagsschlaf in der Einrichtung benötigen. Doch wie finden Kinder zur Ruhe und Entspannung? Welche räumlichen, didaktischen und auch methodischen Überlegungen unterstützen Fachkräfte dabei, Kinder darin anzuleiten und zu begleiten? Gerade zu diesen Fragestellungen liegen heute neue und hilfreiche Forschungsergebnisse vor.

Fachkräfte sind verpflichtet, eine inklusive Pädagogik umzusetzen, was eine kultursensible Arbeit sowohl mit den Kindern als auch mit ihren Familien erforderlich macht. Auch der Umgang mit Kindern, die Auffälligkeiten oder Störungen im Schlafverhalten zeigen, oder mit Kindern, die durch einen hohen Unruhe-Level auffallen, verlangt eine responsive, familienorientierte Pädagogik. Dies gilt in besonderer Weise für Kinder, die durch häusliche Gewalt oder Gewalterfahrungen im Krieg oder auf der Flucht traumatisiert worden sind und vor diesem Hintergrund Schlafstörungen entwickelt haben.

Verschiedene Kita-Organisationsformen werden betrachtet: Einrichtungen mit Öffnungszeiten bis in den frühen Nachmittag müssen Schließ- bzw. Buchungszeiten mit den Schlaf- und Ruhebedürfnissen der Kinder abstimmen. Kinderschutz in Schlaf- und Ruhe-Situationen wird als Querschnittsthema aufgegriffen. Auch Raumgestaltung sowie Begleitung an Schlaf- und Ruheorten sind im Fokus.

1.

## Die Lebensaktivität „Schlaf“ im geteilten Betreuungsfeld



Erste „Gespräche“ mit dem Übergangsobjekt

In den ersten Lebensjahren eines Kindes ist die Entwicklung der Organisation, Regulation und Stabilisierung des inneren Schlaf-Wach-Rhythmus eine zentrale Entwicklungsaufgabe. Phasen einer hohen Irritabilität und Störanfälligkeit sind insbesondere in den ersten drei Lebensjahren typisch, doch auch bei älteren Kindern können noch Auffälligkeiten vorkommen (Alfer 2020). Kinder sind deshalb im hohen Maße auf die responsive Unterstützung der Bezugspersonen angewiesen, die diesen Prozess begleiten. Dies gilt für die primären Bezugspersonen in der Familie genauso wie für die sekundären – die pädagogischen Fachkräfte – in der Einrichtung. Denn: Wenn Kinder neben der Zeit in ihrer Familie einen Teil ihres Tages in einer Kita verbringen, befinden sie sich in einem Betreuungsfeld, das sich zwischen Familie und Institution aufteilt (Ahnert 2020). Beide Seiten müssen bezogen auf die Schlafsituation zu einer gut balancierten Zusammenarbeit finden. Der gesamte 24-Stunden-Rhythmus, den das Kind durchlebt, muss in den Blick genommen werden.

Durch die auf die Signale des Kindes abgestimmte Begleitung baut das Kind in vielfältigen Dialogen eine Wahrnehmung von sich selbst auf. Es lernt zu spüren: Wann bin ich müde? Wann bin ich wach und munter? Wann brauche ich Schlaf, wann Ruhe und Entspannung? Wann ist mir nach Anregung? Es lernt, seine Umgebung zu „checken“: Ist alles in Ordnung? Kann ich loslassen, mich ruhig dem Schlaf überlassen? Eltern und pädagogische Fachkräfte begleiten die Kinder hier bei der Entwicklung von Selbstpflege- bzw. Selbst(für)sorgekompetenzen bezogen auf Schlaf, Ruhe und Entspannung. Schlafen und Ruhen sind allerdings nicht die einzigen Bereiche, für die das Kind die Fähigkeit zur Selbstpflege oder Selbst(für)sorge entwickeln muss. Die pädagogischen Fachkräfte begleiten Kinder vielmehr in allen sogenannten „Aktivitäten des Lebens“.



## Aus Wissenschaft und Forschung: die Aktivitäten des Lebens

(nach Roper et al. 2009; Gutknecht 2026)

1. Kommunizieren
2. Sich bewegen
3. Atmen
4. Den eigenen Körper pflegen
5. Essen und trinken
6. Ausscheiden (windelfrei werden, Sauberkeitserziehung)
7. Sich kleiden
8. Ruhen und schlafen
9. Spielen
10. Das eigene Geschlecht entdecken
11. Für eine sichere Umgebung sorgen
12. Sinn finden im Werden – Sein – Vergehen

In Bezug auf die Lebensaktivitäten ist eine gut auf das Kind abgestimmte – responsive – Pflege umzusetzen. Das bedeutet zum einen, dass die Begleitung der Kinder immer kulturell responsiv gestaltet sein muss. Zum anderen ist damit gemeint, dass Kinder – unabhängig, ob gesund, krank oder mit Handicap – in allen Aktivitäten des Lebens eine unterstützende Assistenz erfahren. Pädagogische Fachkräfte handeln hier in einem Bereich der frühesten Gesundheitsbildung und -förderung. Was dies für die Bereiche „Schlafen und Ruhen“ genau bedeutet, soll im Folgenden ausgeführt werden.

