

# VORAB

Wer in der Kita arbeitet, weiß: Manche Kinder wollen nicht schlafen, andere schon. Manche Eltern wollen nicht, dass ihre Kinder schlafen, andere schon. Manche Pädagog\*innen sind sicher, dass Kinder schlafen müssen, andere nicht.

In diesem Buch wollen wir dem Schlafen und Ausruhen der Kinder auf die Spur kommen. Es wendet sich an alle Teams, die mit der Schlafsituation in ihren Kitas unzufrieden sind und etwas verändern wollen – gemeinsam mit den Kindern. Genauer gesagt: Wir gehen davon aus, dass Ihr Team sich schon entschieden hat, die Schlafsituation zu verändern, weil es erkannt hat, dass die Schlafbedürfnisse von Kindern unterschiedlich sind, und weiß, wie viel Stress es verursacht, alle Kinder über einen Kamm zu scheren. Zuallererst für die Kinder, aber auch für Sie.

Auch beim Thema „Schlafen, Ruhen und Entspannen“ geht es darum, den kindlichen Bedürfnissen und der Entscheidungskraft der Kinder mehr Raum zu geben. Können Kinder tatsächlich über sich selbst bestimmen und erleben, dass ihre Bedürfnisse ernst genommen werden, wird die Kita der UN-Kinderrechtskonvention und den Bildungszielen der Bildungspläne gerecht. Dies setzt jedoch voraus, dass klar ist, was die Menschen, die in einer Kita zusammenleben, eigentlich brauchen und wollen – alle gemeinsam wie jede\*r Einzelne. Um das herauszufinden, schlagen wir Ihnen in diesem Buch eine ausführliche Erkundungsphase vor, die schon vor der Umgestaltung der Schlafsituation beginnt und helfen kann, einen Überblick über die unterschiedlichen Schlaf- und Ruhebedürfnisse der Beteiligten zu gewinnen. Wir stellen Ihnen Anregungen und Methoden zur Verfügung, um mit den Kindern ins Gespräch zu kommen und Transparenz für die Eltern herzustellen.

Nach dieser Erkundungsphase können Sie Ziele für Ihre pädagogische Arbeit formulieren, die Sie in einem Veränderungsprozess umsetzen, an dem alle – Kinder, Eltern und das Team – beteiligt sind.

Bedingungen oder gar Strukturen können wir dafür nicht vorgeben, denn wir kennen Ihre Kita nicht. Sie müssen mit den Menschen, mit denen Sie in der Kita zusammenleben und -arbeiten, selbst herausfinden, was sinnvoll ist. Anregungen und Methoden, wie das zu bewerkstelligen ist, finden Sie in diesem Buch, dessen Ausgangspunkt ein Veränderungsimpuls in Ihrer Kita ist: Das Team will die Schlaf- oder Ruhesituation verändern. Und zwar so, dass die Kinder frei entscheiden können, wie und wann sie schlafen. Wie können Sie diesen Veränderungsprozess mit ihnen gemeinsam gestalten? Wie finden Sie heraus, was Kinder eigentlich wollen?

Wir danken den Kindern und Erwachsenen, die mit uns und Nadin Kübler über die Schlafsituationen in ihren Kitas und Familien gesprochen haben.

Interessante Momente beim Lesen und Verändern wünschen Ihnen

*Frauke Hildebrandt und Katrin Macha  
Berlin, September 2020*



**WAS WOLLEN SIE  
ÄNDERN?**

# WAS WOLLEN SIE ÄNDERN?

Schlafen ist ein konzeptioneller Baustein Ihrer pädagogischen Arbeit, den Sie bewusst gestalten können, damit er zu Ihrer pädagogischen Konzeption passt – und damit die aktuellen pädagogischen Werte, die Erkenntnisse aus der Fachliteratur und vor allem die Rechte der Kinder darin erkennbar werden.

Mittagsschlaf und Mittagsruhe sind eine Phase, in der Kinder sich ausruhen und neue Kraft tanken können. Doch je älter sie werden, desto weniger sind sie am Schlafen oder Ruhen interessiert. Und zwar schon gar nicht, wenn eine erwachsene Person ihnen das vorschreibt, denn es widerspricht ihrem Wunsch nach Autonomie und Selbstbestimmung. So kollidieren zwei wesentliche Bedürfnisse von Kindern: Sie brauchen Entspannungsphasen, um ihr enormes Lern- und Entwicklungspensum zu verarbeiten – und gleichzeitig brauchen sie Erfahrungen von Autonomie, damit sie sich über ihre Bedürfnisse klar werden und ein positives Selbstwertgefühl entwickeln können.

Vielleicht erscheint Ihnen das unvereinbar, doch das ist es nicht. In dem Veränderungsprozess, der schließlich zu einer anderen Schlafsituation führt, wird sich beides verbinden, denn: Wenn Kinder sich als autonom erleben, haben sie die Möglichkeit, sich ihrer Bedürfnisse bewusst zu werden. Sie spüren selbst, wann sie eine Pause brauchen und wie sie diese Pause brauchen, ob sie schlafen, ruhen oder entspannen müssen, um fit für den Rest des Tages zu bleiben. Einen Rahmen zu schaffen, in dem das möglich wird, das ist Ihre Aufgabe. Das heißt: Sie geben nicht mehr vor, wann und wie ein Kind zu schlafen oder zu ruhen hat. Aber Sie nehmen die kindlichen Bedürfnisse bewusst wahr und begleiten die Kinder bei ihren Entscheidungen.

## WAS HABEN SIE DAVON?

Wenn die Schlaf- oder Ruhesituation an den Bedürfnissen der Kinder ausgerichtet ist, profitieren zuerst die Kinder. Sie können sich ihrer Bedürfnisse besser bewusst werden und müssen mit Ihnen nicht mehr um die Befriedigung dieser Bedürfnisse kämpfen.

Für Sie wird die Arbeit leichter, weil Sie Kinder, die nicht schlafen wollen, nicht mehr dazu zwingen müssen. Das wirkt sich auf Ihre Arbeitszufriedenheit aus: Sie müssen nicht mehr für Ruhe sorgen, Unruhestifter\*innen sanktionieren oder Kinder beschüt-

## WAS WOLLEN SIE ÄNDERN?

zen, die wirklich schlafen wollen. Der Übergang in die Ruhephase wird entzerrt, denn Sie müssen nicht mehr alle Kinder dirigieren, sondern können sich auf einzelne Mädchen oder Jungen konzentrieren.

Hinzu kommt: Sie verlassen alte Muster und erleben, dass Sie etwas anders machen können. Die Situation entspannt sich, und dadurch entspannen auch Sie.

Vielleicht wird es Sie überraschen, wie selbstständig die meisten Kinder nach der Übergangsphase ihre Bedürfnisse einschätzen können und wie selbstbewusst sie dafür sorgen, dass sie ruhen oder schlafen können. Wahrscheinlich werden Sie Kinder erleben, die ihre neuen Möglichkeiten neugierig und fröhlich ausprobieren.

## WAS KOMMT AUF SIE ZU?

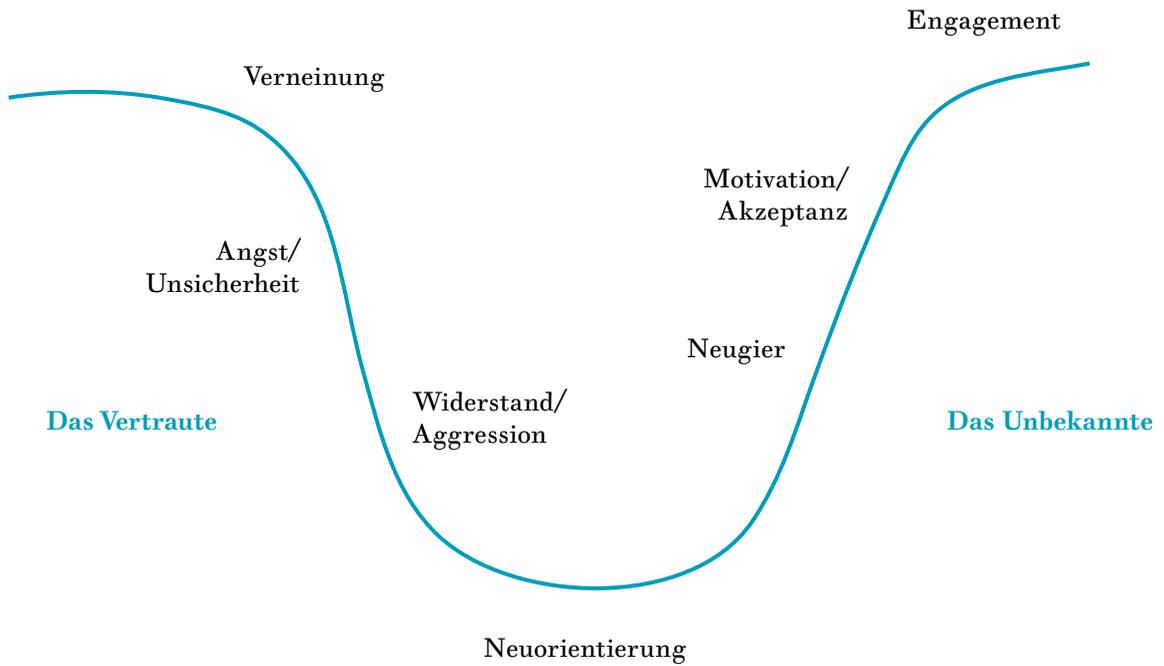
Wenn sich Ihr Team entscheidet, die Schlaf-, Ruhe- und Entspannungssituation zu ändern, dann kommen auf Sie, auf die Kinder und Eltern allerhand Veränderungen zu. Sie müssen für Ihre Arbeit und Ihre Räume neue Strukturen entwickeln und anders planen, neue Handlungsstrategien finden und sich daran gewöhnen. Vielleicht müssen Sie sogar liebgewonnene Abläufe aufgeben. Das ist nicht leicht.

Die Gefühlskurve für Veränderungsprozesse – siehe Abbildung – zeigt typische Emotionen, die im Verlauf der Veränderungen in Ihrem Team auftreten können. Das Modell wurde in der Trauerforschung<sup>1</sup> entwickelt und auf Veränderungsprozesse in Unternehmen übertragen. Wir nutzen es, um deutlich zu machen, was auf Sie zukommt, und stellen Ihnen später Methoden und Strategien vor, wie Sie mit diesen Emotionen umgehen können. Eine Kernerkenntnis aus den Forschungen zu Veränderungen ist nämlich: Wenn wir die Gefühle der am Prozess Beteiligten nicht ernst nehmen und nicht darauf eingehen, misslingen Veränderungen oft.

---

<sup>1</sup> Kübler-Ross 2018

## Die Gefühlskurve für Veränderungsprozesse



## WAS WOLLEN SIE ÄNDERN?

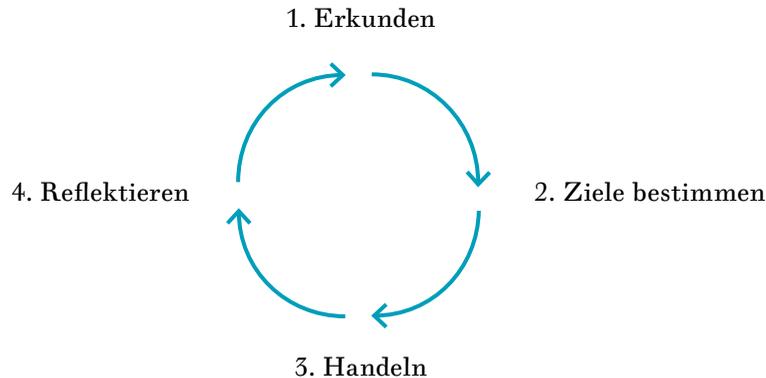
Wahrscheinlich gibt es in Ihrem Team Kolleg\*innen, die die Veränderung der Schlaf-, Ruhe- und Entspannungssituation initiiert hatten, weil sie unzufrieden sind und Lust auf etwas Neues haben. Vielleicht haben sie sogar Ideen, was Sie anders machen könnten. Da dies weitreichende Folgen für Kinder und Eltern hat, war Ihr Impuls sinnvoll, im Team darüber zu beraten, um möglichst alle Mitglieder ins Boot zu holen. Aber es gibt Skeptiker\*innen, auch unter den Eltern, die sich nicht vorstellen können, wie das mit den Kindern möglich sein soll, oder grundsätzlich dagegen sind. Das mag ihren Kindheitserfahrungen geschuldet sein oder veraltetem Ausbildungs-Wissen und erzeugt Unsicherheit, Unbehagen oder Angst. Respektieren Sie diese Gefühle nicht, gehen Sie nicht darauf ein, wächst der Widerstand. Er schwindet, wenn die Beteiligten erleben, dass sie ernst genommen werden und ihre eigenen Wege einschlagen können, um sich den Veränderungen zu nähern.

Bedenken und Anliegen, die in dieser Phase geäußert werden, geben Ihnen Hinweise darauf, an welchen Stellen Sie neues Wissen zur Verfügung stellen sollten, um neue Handlungsweisen entwickeln zu können. Greifen Sie die Einwände also auf, bedenken Sie sich dafür und versichern Sie, zu einem späteren Zeitpunkt gemeinsam wieder darüber nachzudenken. In der Regel sorgt die Auseinandersetzung mit neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen und vor allem mit den Sichtweisen der Kinder dafür, dass der Widerstand Stück für Stück nachlässt und eine Neuorientierung möglich wird.

Nun haben Sie das Tal durchschritten und nähern sich einer produktiven konzeptionellen Phase, in der Sie wahrscheinlich umräumen und ausprobieren. Es ist aufregend und macht Spaß, neue Ideen für die Schlaf-, Ruhe- und Entspannungssituation zu entwickeln.

In dieser Phase müssen Sie dranbleiben und auswerten, was klappt und was nicht, um nach und nach eine klare konzeptionelle Linie zu finden, die Ihre Arbeit leitet. Hat diese Linie sich herauskristallisiert, wird sie schriftlich festgehalten.

Um die Veränderung der Schlaf-, Ruhe- und Entspannungssituation bewusst und gezielt anzugehen, eignen sich die Planungsschritte des Situationsansatzes:



In **Schritt 1** geht es vor allem darum, mit den Kindern herauszufinden, was Schlaf, Ruhe und Entspannung ausmachen, welche Praktiken die Kinder kennen und was sie für jedes einzelne Kind bedeuten.

In **Schritt 2** formulieren Sie Ihr Ziel: Was genau wollen Sie verändern? Machen Sie sich klar, welche Kompetenzen die Kinder, Sie und Ihr Team in diesem Prozess entwickeln können.

In **Schritt 3** folgt die Umsetzung. Im Grunde ist alles Alltagshandeln sinnvoll, das dazu beiträgt, die Kompetenzen zu entwickeln, die Sie in Schritt 2 benannt hatten. Überlegen Sie, was Sie und Ihr Team tun oder tun können, um Kinder und Erwachsene dabei zu unterstützen. Zwar geben wir in diesem Buch Anregungen und Ideen, die Sie inspirieren können, aber Sie müssen Ihren eigenen Weg finden, einen Weg, der zu Ihnen passt, sonst wirken die Veränderungen nicht so nachhaltig, wie Sie sich das wünschen.

In **Schritt 4** reflektieren Sie mit dem Team, wie sich die Veränderungen vollzogen haben, was sinnvoll ist, und Sie legen gemeinsam fest, wie Sie die Schlaf-, Ruhe- und Entspannungssituation in Zukunft weiter gestalten.

Der Veränderungsprozess, vor dem Sie jetzt stehen, ist eine großartige Chance für die Kinder. Wenn Sie sie an Ihren Überlegungen teilhaben lassen, sie einbeziehen und mit ihnen herausfinden, was beim Schlafen, Ruhen und Entspannen wichtig ist und welche Bedürfnisse jeder einzelne Mensch in der Kita diesbezüglich hat, können die Kinder den Prozess mitvollziehen und lernen gleichzeitig, wie sie etwas selbst verändern können.

Ohnehin sind Kinder eine sprudelnde Quelle für Qualität und Expert\*innen für gelingende Kita-Abläufe. Deswegen richten sich die meisten Vorschläge, Ideen und Methoden in diesem Buch darauf, die Sicht der Kinder einzubeziehen und den Veränderungsprozess mit ihnen zu gestalten.

Bevor Sie sich der Erkundung widmen, möchten wir Ihnen zwei Zielvarianten empfehlen, die Ihnen die Perspektive auf das Ergebnis eröffnen können. Im Laufe der Auseinandersetzung mit dem Thema – unter Beteiligung der Kinder und Eltern – können sich natürlich andere Ziele ergeben.

Unsere beiden Zielvarianten berücksichtigen, dass unterschiedliche Teams und Kitas verschiedene Wege bei der Veränderung der Schlaf-, Ruhe- und Entspannungssituation beschreiten. Jedes Kita-Team hat seine eigenen konzeptionelle Werte und Abläufe und entscheidet, welches Ziel zu ihm passt. Dennoch beziehen wir uns in diesem Buch immer wieder auf die folgenden beiden Varianten. Falls Sie andere Ziele formuliert haben – wir freuen uns, wenn Sie uns davon berichten.

**Zielvariante****A:**

Die Kinder entscheiden selbst komplett frei, wann und wo sie ruhen oder schlafen, strikt orientiert am individuellen Schlafbedürfnis.

In der Kita gibt es ausreichend Räume oder Plätze, die den Kindern dies jederzeit ermöglichen.

**Zielvariante****B:**

Es gibt drei Gruppen – die Schlaf-, die Wach- und die Ausruhgruppe –, denen die Kinder sich, je nach ihren Bedürfnissen, zuordnen können.

**Methode: A-oder-B-Diskussion**

Diskutieren Sie im Team, was die beiden Varianten in Ihnen auslösen. Sammeln Sie die Fragen und Bedenken, um später darauf einzugehen und dadurch für mehr Klarheit bei der Umsetzung sorgen zu können.

Entscheiden Sie sich mit allen Kolleg\*innen für die Variante, die Sie gut finden und die zu Ihrem pädagogischen Anspruch passt.

Sollten Kinder bei Ihnen schlafen müssen und das als Zwang erleben – Sie erkennen das daran, dass Kinder stören und Sie permanent schimpfen müssen, um für Ruhe zu sorgen, damit andere Kinder schlafen können –, dann beenden Sie diesen Zustand sofort. Finden Sie für den Übergang eine Zwischenlösung, zum Beispiel: die Aufteilung in eine Schlaf- und eine Ruhegruppe, in der die Kinder leise sind und nicht liegen oder schlafen müssen, sondern Geschichten vorgelesen bekommen oder Fantasiereisen machen.