

BABY- & KLEINKINDSCHLAF

Schlafregressionen im Überblick

Warum sie auftreten, wann sie auftreten
und wie du dein Kind liebevoll begleiten
kannst

ANNA VERALDI

@VONHERZENGEBUNDEN

Einleitung

Elternsein bedeutet, das eigene Kind durch viele Entwicklungsschritte zu begleiten. Einige davon sind leicht und beglückend, andere herausfordernd und kräftezehrend. Schlafregressionen gehören für viele Familien zu genau diesen herausfordernden Phasen. Sie treten meist plötzlich auf, unterbrechen gewohnte Routinen und lassen uns Eltern zweifeln, ob etwas „falsch“ läuft.

Doch das Gegenteil ist der Fall:

Schlafregressionen sind kein Rückschritt, sondern ein Zeichen von Entwicklung. Das Gehirn deines Kindes arbeitet in diesen Phasen auf Hochtouren. Neue Meilensteine, stärkere Wahrnehmung, wachsende Autonomie und emotionale Reife sorgen dafür, dass der Schlaf vorübergehend unruhiger wird.

In diesem Guide erfährst du:

- wann Regressionen stattfinden
- welche Auswirkungen sie haben können
- und vor allem, wie du liebevoll, bedürfnisorientiert und sicher durch diese Phase begleiten kannst

Mir ist wichtig, dir sowohl wissenschaftliche Hintergründe als auch alltagsnahe, praktische Ideen an die Hand zu geben. Denn Schlafregressionen sind zwar fordernd aber sie gehen auch wieder vorbei. Und mit Verständnis, Nähe und einem Blick für die Bedürfnisse deiner Familie kann diese Zeit sogar verbindend wirken.

Lass uns gemeinsam hineinschauen, was hinter diesen Phasen steckt und wie du sie mit Gelassenheit, Wissen und Vertrauen begleiten kannst.

01 WAS IST EINE SCHLAFREGRESSION?

Schlafregressionen sind Phasen, in denen sich der Schlaf eines Babys oder Kleinkindes plötzlich verändert, obwohl vorher vielleicht alles stabil lief. Viele Eltern erleben diese Zeiten als Rückschritt oder als „Problem“, das man lösen müsse.

Doch tatsächlich steckt dahinter etwas ganz anderes:



→ Eine Schlafregression ist kein Rückschritt.
Sie ist ein Fortschritt.

Das Gehirn entwickelt sich in dieser Zeit so intensiv, dass sich Schlafmuster und Verhalten vorübergehend (für ~1-6 Wochen) verändern.

Warum treten Regressionen auf?

Schlaf ist eng an die neurologische, motorische und emotionale Entwicklung gekoppelt. Wenn ein Kind neue Fähigkeiten lernt oder seine Wahrnehmung sich erweitert, verarbeitet das Gehirn diese Eindrücke vor allem im Schlaf. Dadurch kann es dazu kommen, dass:

- Schlafzyklen plötzlich bewusster wahrgenommen werden
- mehr Nähe und Unterstützung nötig wird
- Einschlafen oder Durchschlafen schwerer fällt
- tagsüber mehr Reizverarbeitung stattfindet

Diese Reifungsprozesse sind aus Sicht der kindlichen Entwicklung etwas vollkommen Normales und Gesundes.

Regressiv wirkt nur das Verhalten & nicht die Entwicklung

Kinder zeigen in solchen Phasen manchmal Verhalten, das „jünger“ wirkt: mehr Weinen, stärkeres Klammern, häufigeres Aufwachen. Das bedeutet nicht, dass sie zurückfallen, sondern dass sie Unterstützung brauchen, um den neuen Entwicklungsschritt gut integrieren zu können.

Eine wichtige Perspektive

Babys und Kleinkinder verlieren in Regressionen nicht plötzlich ihre Fähigkeit zu schlafen, sie sortieren gerade Neues ein. Und sie tun das in ihrem eigenen Tempo, mit ihrem eigenen Temperament und ihren eigenen Bedürfnissen. Schlafregressionen sind also nicht das Ende ruhiger Nächte, sondern ein Zeichen dafür, dass Wachstum passiert.

WANN TRETEN REGRESSIONEN AUF?

02

Schlafregressionen treten meist in Phasen auf, in denen sich im Gehirn und im Körper eines Kindes besonders viel verändert. Sie sind eng verknüpft mit Entwicklungssprüngen, motorischen Meilensteinen und emotionaler Reifung.

Nicht jedes Kind erlebt jede Regression gleich stark aber die folgenden Zeitpunkte gelten als typische „Hotspots“:

→ 4-Monats-Regression (12.-19. LW): Die wichtigste Umstellung:

- Wechsel vom Neugeborenen- in den „reifen“ Schlaf
- Schlafzyklen werden klarer getrennt (ca. 30–45 Minuten)
- Babys wachen nach jedem Zyklus bewusster auf
- Häufiges nächtliches Aufwachen ist normal
- Nähe, Körperkontakt und Einschlafbegleitung sind in dieser Phase besonders wichtig
- Der zirkadiane Rhythmus und die Schlafarchitektur differenzieren sich jetzt deutlich.



8-Monats-Regression (32.-39. LW):

Trennungsangst & Objektpermanenz:

- Das Baby versteht nun, dass Bezugspersonen weg sein können
- Dadurch steigt das Bedürfnis nach Nähe
- Motorische Sprünge (Krabbeln, Hochziehen, Sitzen) sorgen für „Übe-Schlaf“
- Manche Kinder haben Schwierigkeiten, in den Schlaf zu finden oder wach zu bleiben
- Entwicklung des Bindungssystems + stärkere kognitive Reifung.



11/12-Monats-Regression (50.-54. LW):

Autonomie & Mobilität:

- Viele Kinder lernen um den ersten Geburtstag herum laufen
- Neue Freiheit → mehr geistige Aktivität → unruhigerer Schlaf
- Tagschläfe werden hinterfragt oder verkürzt
- Einschlafen kann länger dauern
- Motorische Zentren im Gehirn feuern stärker, selbst im Schlaf.

- 
- **18-Monats-Regression (73.-77. LW):**
Emotionale Reife & große Gefühle:
- Große Autonomiephase beginnt
 - Kinder verstehen mehr, können aber noch nicht alles kommunizieren
 - Stärkerer Protest beim Schlafen
 - Nächtliches Aufwachen ist häufig
 - Schlafbedarf kann sich verändern
 - Reifung im limbischen System (Emotionen) + Sprachentwicklung.

- **24-Monats-Regression (20.-24. LM):**
Sprachexplosion & Selbstbestimmung:
- Kinder träumen intensiver
 - Neue Wörter, neue Konzepte → Gehirn arbeitet „heiße Phase“
 - Schlaf kann lebhafter werden
 - Nachtschreck-ähnliche Episoden möglich
 - Einschlafbegleitung braucht oft wieder mehr Geduld
 - Beschleunigtes Wachstum neuronaler Verbindungen („Synaptogenese“).

Zudem gibt es zwei versteckte Regression um den 6. und um den 15./16. Lebensmonat rum. Sie werden als versteckte Regressionen bezeichnet, da sie meistens nur ca. 2 Wochen anhalten.

Wichtig:

Nicht jedes Kind erlebt
diese Phasen gleich stark
oder genau zu diesem
Zeitpunkt.

Die Zeitspannen sind
Richtwerte und
individuelle Entwicklung
ist immer maßgeblich.



TYPISCHE AUSWIRKUNGEN

Schlafregressionen zeigen sich nicht bei jedem Kind gleich und sie müssen auch nicht dramatisch ausfallen. Dennoch gibt es typische Muster, die viele Familien beobachten. Wichtig ist: Nichts davon ist ein Zeichen dafür, dass etwas „falsch läuft“. Es ist vielmehr ein Ausdruck dafür, dass sich im Nervensystem des Kindes gerade viel bewegt.



Häufiges nächtliches Aufwachen:

Das Kind wird nach einem Schlafzyklus bewusster wach und sucht eine vertraute Schlafsituation. Das ist kein „schlechtes Schlafen“, sondern ein natürlicher Schutzmechanismus des kindlichen Gehirns.



Längere Einschlafbegleitungen:

Viele Kinder benötigen in Regressionen mehr Unterstützung: Nähe, Körperkontakt, Stillen/Flasche, Schnuller oder die Anwesenheit der Bezugsperson. Wichtig: Das bedeutet NICHT, dass sich die Einschlafbegleitung „verschlechtert“ hat, das Bedürfnis des Kindes hat sich verändert.



Erhöhter Nähebedarf:

Gerade bei der 8-Monats-Regression (Objektpermanenz) oder rund um 18 Monate (emotionale Reife) suchen Kinder deutlich mehr körperliche Sicherheit.

Das ist entwicklungsbedingt und kein „Angewöhnen“.



Unregelmäßiger Tagschlaf:

Wenn viel im Gehirn passiert, fällt es schwerer, am Tag in den Schlaf zu finden oder Schlafzyklen zu verbinden. Schläfchen fallen kürzer oder ganz aus. Der Schlafdruck kann schwanken, das ist nur vorübergehend.



Unruhiger Schlaf:

Mit jeder motorischen Fähigkeit (Drehen, Sitzen, Hochziehen, Laufen) üben Kinder sogar im Schlaf weiter. Schlaf kann dadurch lauter, bewegter oder fragmentierter sein.



Regressives Verhalten am Tag:

Kinder wirken manchmal jünger als vorher: mehr Weinen, weniger Frustrationstoleranz, schnellere Überforderung. Das ist kein Rückschritt. Ihr Nervensystem arbeitet gerade auf Hochtouren.



Erhöhter Nahrungsbedarf:

Vermehrtes Stillen oder häufigeres Fläschchen-Trinken in der Nacht ist während Regressionen häufig zu beobachten.

Nähe + Regulation + Energiebedarf = völlig normal in solchen Phasen.

→ Stillen/Flasche ist idR in Regressionen ein legitimer, wirksamer Co-Regulationsmechanismus.



Nächtliche Wachphasen:

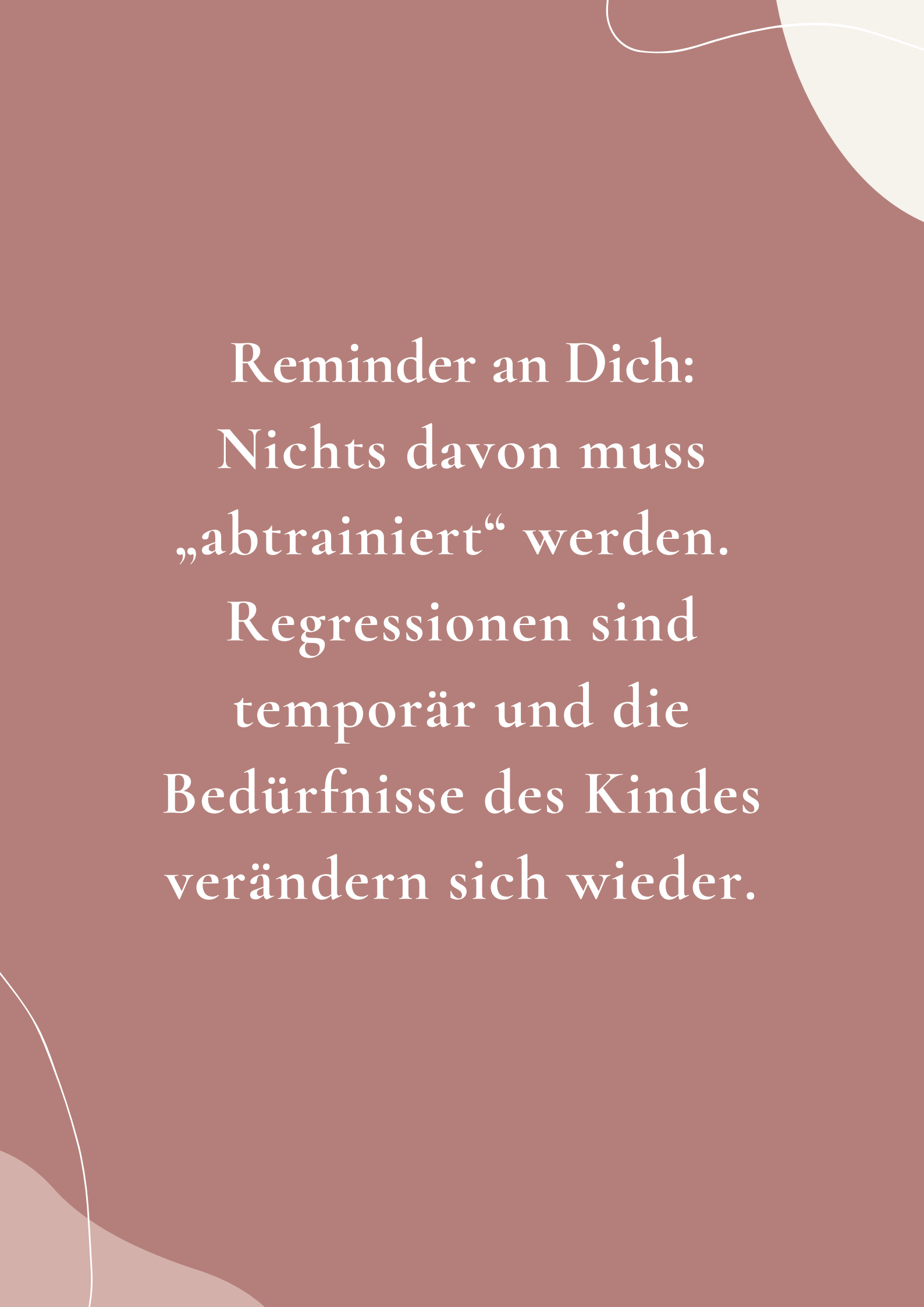
Während Regressionen kommt es bei vielen Kindern zu ungewöhnlich langen Wachphasen in der Nacht, manchmal 1–2 Stunden oder sogar länger.

Das passiert, wenn das Gehirn sehr aktiv ist (zB motorische oder sprachliche Entwicklung), der Schlafdruck am Abend nicht ideal war (zu wenig/zuviel Wachzeit tagsüber), Eindrücke noch verarbeitet werden müssen oder der Körper gerade „übt“, gelernte Fähigkeiten zu integrieren.



Erschöpfung bei Eltern:

Eltern erleben Regressionen oft als sehr fordernd. Das heißt nicht, dass sie etwas „falsch“ machen, sondern dass sie Menschen sind, die nachts mehrfach begleiten.



Reminder an Dich:
Nichts davon muss
„abtrainiert“ werden.
Regressionen sind
temporär und die
Bedürfnisse des Kindes
verändern sich wieder.



WIE KANN MAN GUT MIT REGRESSIONEN UMGEHEN?

04

Schlafregressionen fühlen sich oft chaotisch, unberechenbar und energieraubend an. Doch mit dem richtigen Verständnis und ein paar alltagsnahen Strategien kannst du diese Phase deutlich entspannter begleiten. Wichtig ist: Es geht nicht darum, das Verhalten abzustellen, sondern darum, Sicherheit zu geben, bis das Nervensystem wieder in Balance ist.

→ 1. Nähe, Sicherheit & Co-Regulation stehen an erster Stelle

Kinder brauchen in Regressionen das, was sie schon immer gebraucht haben: Bindung, Körperkontakt und eine sichere Bezugsperson.

Hilfreich kann sein:

- viel Körperkontakt (Tragen, Kuscheln, Familienbett oder Beistellbett)
- Einschlafbegleitung ohne Druck
- Stillen/Flasche als Regulation zulassen
- beruhigende Rituale (Streicheln, Wiegen, Summen)



2. Erwartungen temporär anpassen

Regressionen sind zeitlich begrenzt.

Du darfst also Erwartungen an Routinen, Abendgestaltung oder Nächte für eine Weile loslassen.

Besonders wichtig:

- nicht während einer Regression an Gewohnheiten arbeiten
- wenn möglich: Veränderungen auf ruhigere Zeiten verschieben
- Perfektionismus ablegen (Essen, Haushalt, Routinen dürfen „anders“ aussehen)
- Es ist leichter, eine Phase zu begleiten, wenn man nicht gegen sie ankämpft.



3. Tagesablauf sanft optimieren

Kleine Anpassungen können viel bewirken, ohne starre Pläne.

Hilfreich kann sein:

- Wachzeiten leicht anpassen
- Übermüdung oder Unterforderung prüfen
- Schlafsignale beobachten
- Tagesstruktur beibehalten, aber flexibel bleiben
- Abend nicht zu spät werden lassen
(Übermüdung fördert unruhigen Schlaf)

Ziel: genug Schlafdruck am Abend aber nicht zu viel Erschöpfung.



4. Einschlafumgebung beruhigend gestalten

Ein Umfeld, das dem Nervensystem hilft, runterzufahren:

- gedimmtes Licht
- ruhige, wiederkehrende Routine
- konstante Einschlafbedingungen
- wenig Reize (kein Spielen, kein neues „Programm“) → aber in Verbindung bleiben
- Temperatur angenehm und Schlafsack passend
- Wiederholungen bedeuten für Kinder: Sicherheit & Orientierung.



5. Einschlafbegleitung liebevoll anpassen

Kinder brauchen in Regressionen manchmal eine „Stufe mehr“ Unterstützung.

Das kann bedeuten:

- mehr Körperkontakt
- länger daneben liegen
- häufiger Stillen/Flasche
- mehr Hilfe beim Einschlafen
- Übergangshilfen wie Hand halten, Summen, Tragen

Wichtig: Nichts davon „verdirbt“ langfristige Schlafgewohnheiten.



6. Selbstfürsorge & Entlastung

Regressionen können extrem müde machen.

Deshalb:

- Schichten einführen (abwechselnde Zuständigkeit nachts)
- Powernaps für dich einbauen
- Pausen für dich tagsüber bewusst einplanen
- emotionale Unterstützung suchen (Partner, Freundinnen, Oma, Kita)
- Aufgaben abgeben, die nicht dringend sind

Wichtig: Du darfst müde sein. Du musst das nicht alleine tragen.



7. Vertrauen in den Prozess haben

Regressionen sind kein „Fehler“ im System, sondern ein Zeichen von Wachstum.

Der Schlaf stabilisiert sich wieder und oft zeigt sich nach der Regression ein Entwicklungssprung.

Reminder an dich:

Kinder arbeiten zu solchen Phasen an etwas Großem. Und es braucht dafür dich.

05

HÄUFIGE SORGEN VON ELTERN

Schlafregressionen sind nicht nur für Kinder anstrengend. Sie fordern auch Eltern emotional heraus. Viele machen sich Sorgen, zweifeln an sich oder haben Angst, etwas falsch zu machen. Die folgenden Fragen und Gedanken begegnen mir in der Beratung immer wieder und sie verdienen eine klare, entlastende Einordnung.



“Mache ich etwas falsch?”

Nein. Regressionen sind kein Hinweis auf ein Fehlverhalten oder „schlechte Schlafbedingungen“. Sie gehören zur normalen Entwicklung, bei allen Kindern.

Kinder schlafen nicht schlechter, weil Du etwas falsch machst, sondern weil ihr Gehirn sich neu sortiert.



“Ist das jetzt für immer?”

Nein. Auch wenn es sich endlos anfühlt, Regressionen sind zeitlich begrenzt.

Sobald das Kind den neuen Entwicklungsschritt integriert hat, stabilisiert sich der Schlaf wieder. Regressionen sind Phasen, keine Zustände.



“Verwöhne ich mein Kind, wenn ich es jetzt mehr begleite?”

Ganz klar: Nein.

Nähe ist ein grundlegendes biologisches Bedürfnis. Ein Kind, das in einer herausfordernden Phase mehr Sicherheit bekommt, entwickelt langfristig mehr Urvertrauen und emotionale Stabilität.

Du kannst dein Kind nicht mit Nähe verwöhnen aber du kannst es mit Distanz verunsichern.



“Sollte ich jetzt Schlafassoziationen abgewöhnen?”

Wenn du warten kannst, dann ist es besser Gewohnheiten in stabilen Phasen zu verändern.

Allerdings: Wenn der Leidensdruck hoch ist, darfst du die Schlafsituation auch verändern.

Nicht vergessen: Alle Bedürfnisse zählen. Auch deine!



“Wird mein Kind jemals alleine schlafen?”

Ja aber jedes Kind hat seinen eigenen Zeitplan. Viele Kinder schaffen es ganz natürlich, wenn Reife, Sicherheit und Bindung zusammenkommen. Man muss es nicht erzwingen. Selbständiges Einschlafen ist ein Ergebnis von Reifung.



“Ist es normal, dass mein Kind plötzlich ständig an die Brust möchte?”

Ja. Stillen kann in Regressionen verstärkt auftreten, weil es Regulation, Nähe und Sicherheit bietet. Das bedeutet nicht, dass sich ein neues Muster für immer festsetzt. Kinder stillen nicht „mehr“, um sich etwas anzugewöhnen, sondern um sich zu beruhigen.



“Warum ist mein Kind so anhänglich?”

Weil es gerade viel verarbeitet und dafür Rückhalt braucht. Regressionen wirken sich nicht nur nachts aus, sie betreffen das gesamte Nervensystem. Das Verhalten ist ein Zeichen von Verbindung und nicht von Abhängigkeit.

Und die wichtigste Frage:

“Geht es anderen Eltern auch so?”

Ja.

Auch wenn es im Freundeskreis oder in sozialen Medien manchmal anders wirkt...

Fast alle Familien kennen solche Phasen.

Du bist damit nicht alleine.

Es ist okay, wenn es schwer ist.

Das sagt nichts über deine Stärke aus.

Damit Du besser verstehst, warum Schlafregressionen auftreten, lohnt sich ein Blick auf die neurologischen, hormonellen und entwicklungsbezogenen Prozesse im Körper eines Kindes. Schlaf ist kein isoliertes System. Er ist eng mit der gesamten Entwicklung verknüpft. Genau deshalb verändern sich Schlafmuster in Wachstums- und Reifephasen besonders stark.



1. Reifung der Schlafarchitektur:

Babys kommen mit einem unreifen Schlafsystem zur Welt. Im Verlauf der ersten Lebensmonate und -jahre bildet sich ein immer klarerer Wechsel zwischen:

- Leichtschlaf
- Tiefschlaf
- REM-Schlaf (Traumschlaf)
- Wachphasen zwischen den Schlafzyklen

Rund um die 4-Monats-Regression entsteht erstmals ein zyklisch klar strukturierter Schlaf und damit werden Zwischenwachphasen deutlich bewusster erlebt. Das führt zu mehr nächtlichem Aufwachen.

Je reifer das Schlafsystem, desto bewusster wird Schlaf wahrgenommen.



2. Entwicklung des zirkadianen Rhythmus:

Der innere Tag-Nacht-Rhythmus („Circadian Rhythm“) wird bei Babys erst nach und nach stabil:

- Bildung von Melatonin
- Reaktion auf Licht und Dunkelheit
- Stabilisierung des Cortisolrhythmus
- Differenzierung von Tag- und Nachtschlaf

Phasen intensiver Entwicklung können diese Rhythmen vorübergehend „durcheinanderwirbeln“. Der Körper lernt, Schlaf zeitlich zu ordnen und das geschieht nicht linear.



3. Motorische Meilensteine:

Drehen, Krabbeln, Sitzen, Hochziehen, Laufen. All diese Fähigkeiten verändern die Aktivität bestimmter Gehirnareale. Kinder „üben“ neue Bewegungen sogar im Schlaf, was zu:

- unruhigem Schlaf
- vielen Positionswechseln
- plötzlichem Wachwerden
- nächtlichem Sitzen, Stehen oder Krabbeln führen kann.



4. Entwicklung der Objektpermanenz & Bindung:

Zwischen 7–10 Monaten beginnt das Baby zu verstehen, dass Menschen weiter existieren, auch wenn es sie nicht sieht. Diese Fähigkeit (Objektpermanenz) entwickelt sich parallel zur Trennungsangst und beeinflusst stark:

- Einschlafen
- nächtliches Aufwachen
- Nähebedürfnis

Das Bindungssystem ist in diesen Monaten besonders sensibel. Nähe beruhigt das Bindungssystem, Distanz aktiviert Stress.



5. Sprachentwicklung & kognitive Sprünge (2 Jahre):

Die sogenannte „Wortschatzexplosion“ beansprucht enorme Gehirnkapazitäten. Viele Kinder träumen intensiver, sprechen im Schlaf oder wachen häufiger auf. Kognition und Schlaf sind eng miteinander verbunden. Je mehr das Kind lernt, desto aktiver ist das Gehirn.



6. Emotionale und soziale Reife (18 Monate +):

Ab dem späten Kleinkindalter wächst die emotionale Komplexität:

- Wut & Frustration
- Autonomiebedürfnis
- erste Konflikte
- wachsendes Ich-Bewusstsein

Diese Entwicklung spiegelt sich auch im Schlaf wider. Oft mit Protest, längerer Einschlafbegleitung oder unruhigen Nächten. Emotionale Reife bedeutet auch: mehr Gefühl, weniger Regulation und das macht sich nachts bemerkbar.



7. Neurobiologische Belastung & Stressregulation:

Das kindliche Nervensystem befindet sich noch im Aufbau. Während Regressionen ist Co-Regulation besonders wichtig:

- reguliere ich mich (als Elternteil), kann sich auch mein Kind leichter regulieren
- hohe Reizverarbeitung → geringere Toleranz
- nächtliches Aufwachen = Anpassungsmechanismus, kein Fehlverhalten
- Schlaf ist ein Spiegel des Nervensystems.

Zusammenfassung

- **Schlafregressionen sind normale Entwicklungsschritte.** Sie entstehen durch Reifeprozesse im Gehirn, motorische und emotionale Meilensteine oder kognitive Sprünge.
- **Sie treten zu bestimmten, häufig ähnlichen Zeitpunkten auf.** Zum Beispiel rund um 4, 8, 11/ 12, 18 und 24 Monate.
- **Regressionen können den Schlaf vorübergehend verändern.** Häufigeres Aufwachen, längere Einschlafbegleitungen, kürzere Tagschläfe, stärkere Anklammerung oder lange nächtliche Wachphasen.
- **Du musst nichts „reparieren“.** Es geht nicht um Erziehung, Training oder Abgewöhnen, sondern um sichere Begleitung.
- **Nähe, Bindung und Co-Regulation sind die stärksten Werkzeuge.** Sie beruhigen das Nervensystem und helfen dem Kind, neue Fähigkeiten zu integrieren.
- **Die Phase geht vorbei und meist stabilisiert sich der Schlaf danach wieder von selbst.** Kinder finden zurück in ihren Rhythmus, wenn sie sich sicher fühlen und ausreichend begleitet werden.

Abschluss

Wenn du diesen Guide gelesen hast, darfst du eines mitnehmen:

→ **Du machst nichts falsch.**

Regressionen sind kein Zeichen von Problemen, sondern von Entwicklung.

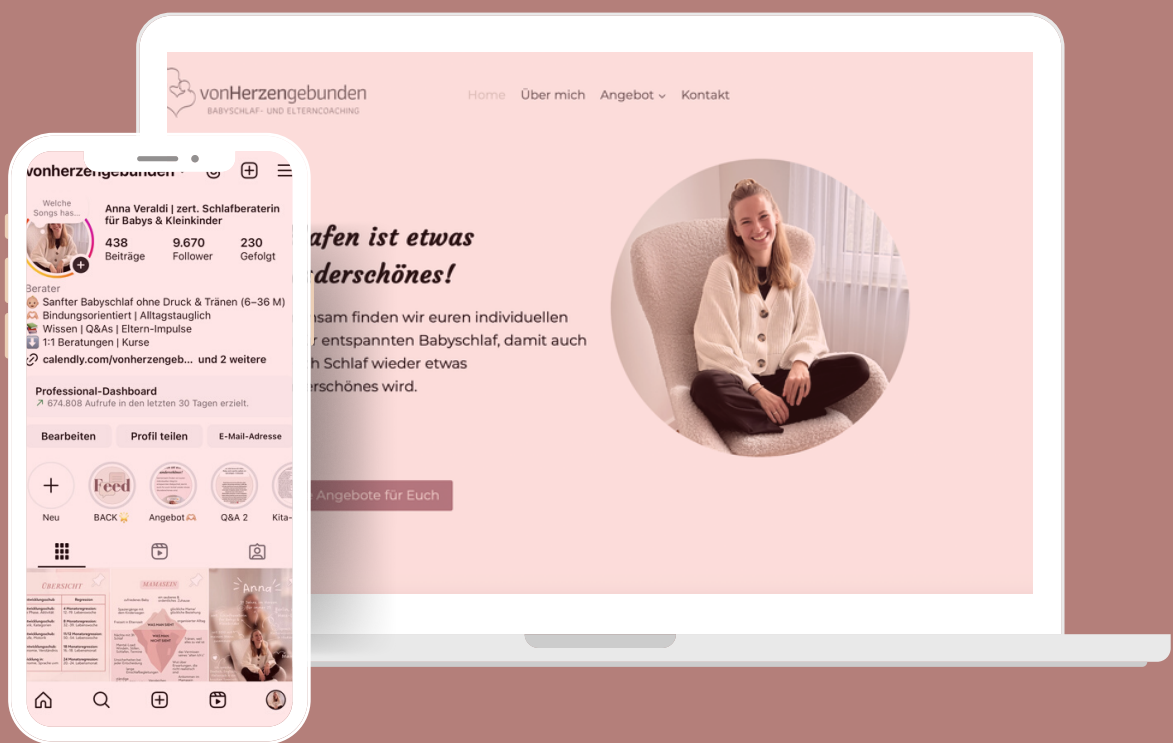
Und dein Kind braucht in diesen Momenten nicht Perfektion, sondern nur dich.

Mit deiner Nähe, Geduld und Feinfühligkeit hilfst du deinem Kind, große Entwicklungsschritte zu meistern. Und auch wenn die Nächte manchmal lang sind: diese Phasen gehen vorbei. Was bleibt, ist das Gefühl von Vertrauen und Geborgenheit, das du deinem Kind in diesen Zeiten schenkst.

Du begleitest dein Kind durch Wachstum, Veränderung und Reifung und das ist etwas unglaublich Wertvolles.

**Du bist genug.
Und du machst das wunderbar.**

Du möchtest mehr über bindungsorientierten Kinderschlaf wissen?



Dann folge mir bei Instagram
@vonherzengebunden!
Dort findest du kostenlose & alltagsnahe
Tipps und all mein Wissen, rund um das
Thema Kinderschlaf.

@VONHERZENGEBUNDEN

ANNA VERALDI