

Ruhen und Schlafen

Konzept im Waldorfkindergarten Pankow



Jedes Kind hat das Recht zu spielen, sich zu bewegen, am künstlerischen und kulturellen Leben teilzuhaben und ebenso das Recht, sich verlässlich auszuruhen und zu erholen. Regenerierende, ausreichende Schlaf- und Ruhephasen über den Tag sind für das Wohlbefinden, die gesunde Entwicklung und die Verarbeitung von Erlebtem und Gelerntem unabdingbar. Daraus ergeben sich pädagogische Fragen und Aufgaben: Wie können Kinder ihre frisch geborenen Kräfte so nutzen, dass während des Mittagsschlafes und der Nacht eine wohltätige Rückwirkung auf die körperlich-seelische Bildung geschehen kann? Wie können wir das noch werdende Ich in seinen Bewusstwerdeprozessen begleiten und schützen? Wie gelingt es uns hier im Kindergarten, eine Atmosphäre der seelisch-geistigen Hülle und Wärme zu gestalten, in der sich die Kinder beheimaten und frei entfalten können?

Ausgehend von diesen Erkenntnissen, Fragen und unserem langjährigen Erfahrungswissen entstand unsere Konzeption „Ruhen und Schlafen“, die vom gesamten Kollegium gruppenübergreifend mitgetragen und regelmäßig evaluiert wird. Die pädagogische Gestaltung der Ruhe- und Schlafsituation im Tagesablauf unseres Kindergartens orientiert sich an den Bedürfnissen der Kinder im Gruppenalltag. Die Individualität jedes Kindes und die jeweilige Kindergruppe finden dabei gleichermaßen Berücksichtigung.

Bei der Auseinandersetzung mit dem komplexen Thema Ruhen und Schlafen im Kindesalter, der Evaluation und Konzeptentwicklung zur Ruhe- und Schlafbegleitung wird uns bewusst, wie sich unsere professionelle Haltung, Sprache und Kommunikation, die Interaktions- und Beziehungsgestaltung mit den Kindern sowie pädagogische Angebote und Handlungspraktiken auf die Qualität des Ruhens und Schlafens auswirken. Unsere rhythmische, vorhersehbare Tagesstruktur mit Phasen des freien Spiels, Mahlzeiten, ritualisierten Tagesübergängen, Bad-/Pflegesituationen, Morgen-/Mittagskreis, wiederkehrenden Naturerfahrungen und pädagogischen Angeboten ermöglicht einen ausgewogenen Wechsel von sinnlichen Wahrnehmungen und Aktivitäten mit Zeiten des Nachwirkens, Verarbeitens von Eindrücken und des Zur-Ruhe-Kommens. Durch jene Balance wird der Übergang zur Mittagsruhe in allen sechs Kindergruppen achtsam angebahnt.

In die professionelle Gestaltung der Ruhe- und Schlafphase fließen Impulse aus der aktuellen Fachliteratur, Erkenntnisse der Schlafforschung und geisteswissenschaftliche Grundlagen mit Blick auf das Wesen der Kinder im ersten Lebensjahrsiebt ein. Es ist uns ein Anliegen, unser Konzept transparent mit den Eltern zu kommunizieren. Wir möchten in Aufnahme- und Entwicklungsgesprächen und auf Elternabenden in einen dialogischen Austausch miteinander kommen, um familiäre Gewohnheiten und kulturelle Hintergründe zum Ruhen und Schlafen der Kinder zu erfahren. Zugleich vertreten wir unsere klare pädagogische Haltung im Sinne der täglichen Pflege des Ruhens und Schlafens bei allen Kindern in unserem Kindergarten.

Die UN-Kinderrechtskonvention betont das Kinderrecht auf Ruhe, Schlafen und Erholung (im Artikel 31). Das bedeutet, dass Kinder nicht wachgehalten werden dürfen, wenn sie müde und erschöpft sind, und nicht gezwungen werden dürfen zu schlafen.

Die erholsame Mittagsruhe und der Mittagsschlaf gehören zum Qualitätsanspruch unseres Kindergartens. Kinder benötigen diese verlässlichen Erholungsphasen für die Regeneration ihrer leiblichen, seelischen, geistigen und ihrer Lebenskräfte. Erst allmählich entwickelt sich in der Kindheit ein zirkadianer Rhythmus von Wachen und Schlafen. Kinder erlernen Schritt für Schritt, sich selbst zu regulieren, sich auszuruhen, in die Ruhe und in den Schlaf zu finden. Das sind lebenswichtige und äußerst nachhaltige Lernprozesse.

Wir möchten die Kinder darin unterstützen, sich zu entspannen und das Ruhen und Schlafen zu lernen. Jene Fähigkeiten bilden die Quelle für wichtige Willens- und Lebensimpulse. Die gesundende Wirkung des Schlafes für den Leib, die Seele und den Geist ist hinlänglich erforscht und im Gruppenalltag beobachtbar. Studien zeigen, dass Schlafgewohnheiten und Vorstellungen über Ruhen und Schlafen kulturell geprägt und tief verankert sind. Deshalb geht es bei der Auseinandersetzung mit dem Thema Ruhen und Schlafen auch darum, eigene Einstellungen und biografische Erfahrungen zu reflektieren und Unterschiede in den Familien der Kinder in Betracht zu ziehen und zu berücksichtigen.

Während der verschiedenen Schlafphasen verändern sich physiologische Parameter. In den Bereichen der Muskelaktivität, Herzströme, Atmung, Gehirnströme, Augenbewegungen und Sauerstoffsättigung im Blut sind Veränderungen messbar und den Schlafphasen zuordenbar. Jene Schlafphasen/Schlafstadien werden differenziert in den Leichtschlaf, Tiefschlaf und Traumschlaf (REM Rapid-Eye-Movement). Während der Nacht und auch beim Mittagsschlaf durchlaufen wir diese Schlafstadien. Entscheidend ist, dass wir eine bestimmte Zeit in jedem Schlafstadium verweilen und die Schlafstadien in einer physiologischen Abfolge erfahren. Beide Phasen, REM und Non-REM, haben wichtige Funktionen. Durch den REM-Schlaf wird das prozedurale Lernen gestärkt. Insbesondere Fertigkeiten wie das Einprägen von Bewegungsmustern und körperlichen Handlungsabläufen werden hierbei konsolidiert. In dieser Phase sind erhöhte Aktivitäten des Gehirns zu beobachten. Wir verarbeiten Erlebtes auch durch Träume. In REM-Schlafphasen bilden sich vor allem bei Kindern synaptische Verbindungen bzw. neuronale Netzwerke. Im Tiefschlaf (Non-REM-Schlaf) kann sich das deklarative Lernen im Gedächtnis verankern. In diesem Zusammenhang wird verständlich, dass Kinder im ersten Jahrsiebt mehr und längere REM-Phasen als Erwachsene durchlaufen.

Für die Regulation des Schlafes ist der Hypothalamus im Gehirn zuständig. Dort werden wichtige Neurotransmitter für die Schlafregulation, wie Noradrenalin, Serotonin, Dopamin und Melatonin, ausgeschüttet. Während des Schlafens sinkt die Körpertemperatur um ca. 1,5 °C und der Organismus regeneriert sich. Die Gesundungs- und Aufbaukräfte sowie das Immunsystem wirken und der Körper des Kindes wächst dann am stärksten. Das Bedürfnis zu schlafen ist von der vorherigen Wachzeit, soziokulturellen Faktoren, dem Alter und den individuellen zirkadianen Rhythmen der Kinder abhängig. Unumstritten ist, dass es in der Mittagszeit zu einem natürlichen Konzentrations- und Leistungsabfall kommt. Eine ungestörte Mittagsruhe ist also in jedem Fall notwendig, damit sich alle Kinder bei uns entspannen und regenerieren können.

Uns ist wichtig, die Ruhe- und Schlafsituation positiv und einladend einzurichten. Als Pädagog:innen sind wir die Gestalter:innen dieser täglichen Einladung und geben den äußeren Rahmen, u. a. Räume, Rituale und Zeiten. Entscheidend dabei ist, dass wir den Kindern verstehbare und eindeutige Signale vermitteln. Da der Schlaf verschiedene Phasen durchläuft, die für seine gesunderhaltende Wirkung bedeutsam sind, beachten wir bei der Dauer des Mittagsschlafes der einschlafenden Kinder, dass sie, wie empfohlen, zumindest einen Schlafzyklus lang schlafen können. Ein Schlafzyklus ist durch seine regelmäßige Abfolge von Schlafphasen gekennzeichnet: Halbschlaf, leichter Schlaf, Tiefschlaf und REM-Schlaf. Die Zykluslänge beträgt laut Studien bei neun bis 36 Monate alten Kindern ca. 60 - 80 Minuten, bei drei- bis sechsjährigen Kindern ca. 70 - 110 Minuten. Die schlafbedürftigen Kleinkinder können dementsprechend ein bis zwei Schlafzyklen lang in den Ruhe- und Schlafräumen der Kleinkindgruppen schlafen. Die schlafbedürftigen Kinder in den Kindergartengruppen können von ca. 12.40 Uhr bis 13.50 Uhr (Zykluslänge ca. 70 Minuten) ihren Mittagsschlaf halten. Die ruhenden Kinder erfahren die Stille, ein Zu-sich-Kommen und Bei-sich-Sein und erholen sich auf diese Weise vom Gruppenvormittag. Bei der Dauer des Ruhens der älteren Kinder orientieren wir uns an der Empfehlung von ca. 45 Minuten (von ca. 12.40 Uhr bis 13.25 Uhr).

Um zur Ruhe kommen zu können, benötigen die Kinder Sicherheit und Geborgenheit. Jeder Kindergruppe steht ein entsprechend eingerichteter Ruhe- und Schlafraum zur Verfügung. Jedes Kind hat darin seinen verlässlichen Ruhe- und Schlafplatz. Die Kinder können vertraute Gegenstände, z. B. ein Tuch, eine Puppe, ein Kuscheltier zum Ruhen und Schlafen von Zuhause mitbringen. Während der Eingewöhnung können das Kind und seine Eltern den Ruhe- und Schlafplatz kennenlernen. Am Vormittag werden die Ruhe- und Schlafräume gelüftet und von den verantwortlichen Pädagog:innen vorbereitet. Dabei können auch Kinder mithelfen. Die farbliche Gestaltung der Ruhe- und Schlafräume berücksichtigt eine beruhigende Wirkung auf die Sinne. An den Fenstern befinden sich Gardinen, die der sanften Abdunkelung der Räume dienen. Salzkristalllampen können ein warmes beruhigendes Licht geben. Die Betthimmel dienen der Beruhigung des Sehsinnes, einer der am meisten beanspruchten Sinne.

Nach dem Mittagessen leitet ein ritualisierter Tagesübergang in die Mittagsruhe über. Die Kinder gehen, begleitet von einem Lied, mit den Pädagog:innen gestaffelt zum Zähneputzen und Toilettengang ins Bad. Anschließend kleiden sie sich um, richten sich gemütlich in ihren Betten ein und können leise ein Buch anschauen. Die ältesten Kinder helfen beim Abräumen der Tische und kommen später dazu. Vertraute, wohltuende Einschlafrituale vermitteln Orientierung und liebevolle Zuwendung. Der beruhigende Klang von Einschlafliedern und der Kantele, duftende Pflegeöle („Goldtröpfchen“), Fußmassagen mit Lavendelöl, eine, die kindliche Seele nährend, vorgelesene Geschichte tragen zur Selbstregulation der Kinder bei. Sie können im Loslassen entspannen. Ihr Körper und ihre Seele dürfen zur Ruhe kommen. Alle Kinder können im Ruhe- und Schlafraum der Gruppe ihren Ruhe- und Schlafbedürfnissen nachkommen. Jedes Kind, das sich neu in unseren Kindergarten einlebt, begleiten wir feinfühlig in die Ruhe- und Schlafphase hinein.

Vertrauensvolle, achtsame und warmherzige Beziehungen zwischen den Pädagog:innen und Kindern sind grundlegend für das Entspannen, Loslassen-Können und Zurückziehen der Sinne. Die Pädagog:innen selbst stimmen sich bewusst auf dieses „Ausatmen“ mit den Kindern ein. Ihre innere Ruhe und eine friedliche

Gruppenatmosphäre sind Quellen für positive Ruhe- und Schlaferfahrungen in der sozialen Gemeinschaft. Wir bemühen uns, während der Ruhe- und Schlafzeit im ganzen Kindergarten Ruhe einkehren zu lassen, die Türen leise zu schließen, uns leise zu bewegen, leise zu sprechen und selbst zur Ruhe und Ausatmung zu gelangen. Damit möchten wir die Erholung des Hörsinnes anregen.

Wir teilen die Handlungsorientierungen der Fachliteratur: „Jedes Kind sollte so lange schlafen und ruhen dürfen, dass es den Tag im Kindergarten oder in der Krippe ausgeglichen, konzentriert und gut gelaunt verbringen kann. (...) Ein wichtiges Ziel in der Verständigung und im informativen Gespräch mit den Eltern zu diesem Thema wäre es, dass das Kind zumindest einen ungestörten Schlafzyklus haben kann und nicht nach kurzer Zeit geweckt werden muss.“ (Altenried 2025, 13)

Die begleitenden Pädagog:innen sind sehr erfahren in der Wahrnehmung der Anzeichen von Erschöpfung, Müdigkeit, Ruhe und Unruhe, Einschlafen und Aufwachen der Kinder und unterstützen sie entsprechend. Erfahrungsgemäß sind Kinder im ersten Jahrsiebt damit überfordert, ihre Müdigkeit oder Übermüdung und Erschöpfung verlässlich als solche zu erkennen und adäquat zu äußern. Jenes rhythmische Empfinden entwickelt sich erst durch die rhythmische Tagesgestaltung zu Hause und im Kindergarten. Dies erfordert von uns Pädagog:innen ein antizipierendes Wahrnehmen und ko-regulierendes Verhalten. So warten wir nicht, bis die Kinder erschöpft sind, sondern ermöglichen ihnen rechtzeitige Ruhephasen. Die Nacht wirkt immer in den Tag hinein und der Tag hinterlässt seine Spuren im Mittagsschlaf und in der Nacht.

Nach Ablauf der Ruhezeit können die ausgeruhten Kinder leise aus dem Ruhe- und Schlafraum in den Gruppenraum gehen und sich dort umkleiden. Anschließend können sich die Kinder ruhigen Tätigkeiten widmen, z. B. leise Bücher anschauen, Zeichnen mit Wachsmalblöckchen und Handarbeiten, wie Weben. Die meisten Kinder schlafen täglich während der Mittagsruhe ein. Sie erhalten bei uns den Schlaf, den sie im Laufe des Tages in unserem Kindergarten brauchen. Das Ende der Schlafzeit rahmen wiederkehrende Aufwachrituale: behutsames Öffnen der Tür, leises Singen von Aufwachliedern, langsames Aufziehen der Gardinen. Die Kinder wachen dort auf, wo sie zur Ruhe gekommen sind - im vertrauten Raum und bei den vertrauten Menschen. Jedes Kind braucht seine Zeit, um wach zu werden. Auch nach dem Erwachen bleiben manche Kinder noch liegen, kuscheln sich in die Decke und kommen langsam in den Wachzustand zurück. Die Hülle des Raumes und unsere zeitlassende Begleitung schenken ihnen diesen Schutz. Jene Schlaf-Ruhe-Wach-Übergänge bedürfen einer hohen Sensibilität der Pädagog:innen.



Quellen:

- Altenried, S. (2025): Ruhen und Schlafen. Arbeitsfeld Forschung. Neustadt/Weinstraße: Vereinigung der Waldorfkindergärten.
- Betz, C., Franz, M. (2022): Mit Kindern zur Ruhe kommen: Bedürfnisorientierte Begleitung von Schlaf und Erholung in Krippe und Kita. Stuttgart: Klett KiTa Verlag.
- Dement W., Vaughan C. (2000): Der Schlaf und unsere Gesundheit: über Schlafstörungen, Schlaflosigkeit und die Heilkraft des Schlafs. München: Limes Verlag.
- DSGM S3-Leitlinie (2009): Nicht erholsamer Schlaf/Schlafstörungen Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM). Somnologie - Schlafforschung und Schlafmedizin.
Verfügbar unter: http://www.dgsm.de/downloads/akkreditierung_ergebnisqualitaet/S3-Leitlinie_Nicht_erholsamer_Schlaf-Schlafstoerungen.pdf. Zugriff am: 17.06.2026
- Falk J. (2005): Die Einheit von Pflege und Erziehung. In: Pikler E., Tardos A., Valentin L., (Hrsg.): Miteinander vertraut werden. Erfahrungen und Gedanken zur Pflege von Säuglingen und Kleinkindern. Freiamt: Arbor Verlag.
- Jenni, O. G., Iglowstein, I., Benz, C., Largo, R. H. (2003): Perzentilenkurven für die Schlafdauer in den ersten 16 Lebensjahren. pädiatrische praxis 63, 481-489. München: Hans Marseille Verlag.
- Kramer, M., Gutknecht, D. (2026): Schlafen und Ruhen responsiv begleiten. Achtsame und konkrete Gestaltungsmöglichkeiten. Freiburg im Breisgau: Herder Verlag.
- Kramer, M., Gutknecht, D. (2016): Schlafen in der Kinderkrippe: Achtsame und konkrete Gestaltungsmöglichkeiten. Freiburg im Breisgau: Herder Verlag.
- Largo R.H. (2019): Babyjahre. Entwicklung und Erziehung in den ersten vier Jahren. München: Piper Verlag.
- Largo R.H., Benz-Castellano C. (2010): Die ganz normalen Krisen – Fit und Misfit im Kleinkindesalter. In Papoušek M., Schieche M., Wurmser H. (Hrsg.): Regulationsstörungen der frühen Kindheit. Frühe Risiken und Hilfen im Entwicklungskontext der Eltern-Kind-Beziehung. Bern: Hans Huber Verlag.
- Largo, H. R. (2021): Kinderjahre. Die Individualität des Kindes als erzieherische Herausforderung. München: Piper Verlag.
- Pikler, E., Tardos A., Valentin L. (Hrsg.) (2005): Miteinander vertraut werden. Erfahrungen und Gedanken zur Pflege von Säuglingen und Kleinkindern. Freiamt: Arbor Verlag.
- Renz-Polster, Herbert (2017): Kinderschlaf in Einrichtungen - Ein bedürfnisorientierter Leitfaden. Theorie und Praxis der Sozialpädagogik 2, 4-9. Stuttgart: Klett KiTa Verlag.
- Schäfer T. (2011): Physiologie und altersbezogene Merkmale des kindlichen Schlafes. In Wiater A., Lehmkuhl G. (Hrsg.): Handbuch Kinderschlaf. Stuttgart: Schattauer Verlag.
- Spork P. (2007): Das Schlafbuch. Warum wir schlafen und wie es uns am besten gelingt. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.
- Zulley J., Knab B. (2017): Unsere Innere Uhr. Natürliche Rhythmen nutzen und der Non-Stop-Belastung entgegen. Freiburg im Breisgau: Herder

