

# Hilfe, mein Kind will nicht schlafen gehen!



## Der abendliche Kampf...

Deinem Kind steht die Müdigkeit ins Gesicht geschrieben: Es reibt sich die Augen, hat rote Augenränder, es gähnt, es weint beim geringsten Anlass. Doch Dein Kind will einfach nicht mit Dir kooperieren. Jeden Abend den gleichen Kampf...

Eigentlich möchtest Du Dein Kind einfach nur liebevoll ins Bett bringen, und vielleicht träumst Du davon, selbst noch einen ruhigen Abend verbringen zu können und noch ein wenig Zeit für Dich selbst haben zu können.

Doch schon wieder kommt es anders. Du bist selbst langsam völlig übermüdet und total genervt, alles andere als entspannt, ziemlich frustriert und Du fragst Dich: «*Wieso nur klappt das bei mir nicht? Wieso nur dauert es immer Ewigkeiten, bis mein Kind schläft?*»

Um zu verstehen, weshalb die Abende mit Deinem Kind manchmal so richtig streng sein können, hole ich ein wenig aus.

Leider gibt es den einen absoluten Weg, die eine perfekte Musterlösung, wo Du nur noch aufs Knöpflein drücken musst und schon schläft Dein Kind, nicht. Denn jedes Kind und jede Familie ist einzigartig. Allerdings gibt es ganz viele Möglichkeiten, das Schlafengehen zu einem schönen Erlebnis für alle Beteiligten zu gestalten.

Ich will Dir nun einige Gründe aufzählen, welche dazu führen können, dass Dein Kind nicht Schlafengehen will. Bei jedem Grund erkläre ich Dir auch, was Dein Kind stattdessen braucht oder wie Du Dich dabei verhalten kannst, damit es keine Kämpfe mehr gibt beim Schlafengehen. Denn so wie Dein Kind zu Bett geht, so steht es auch wieder auf.

## Gründe, weshalb Dein Kind nicht Schlafengehen will

1. **Es ist zu spannend.** Es ist einfach gerade schlichtweg zu spannend, und da möchte Dein Kind nicht herausgerissen werden.

→→ Achte auf den richtigen Zeitpunkt. Der falsche Zeitpunkt ist, wenn Dein Kind noch nicht müde ist. Es wird äusserst kreativ und findet 100 Argumente, um nochmals aufzustehen, die Stofftiere neu zu ordnen, nochmals zur Toilette, noch etwas trinken, dann noch etwas essen... Andere wiederum sind einfach nur frustriert, wenn es ins Bett geht, sie weinen, sie toben, sie schreien...

Ebenfalls der falsche Zeitpunkt ist, wenn Dein Kind bereits zu müde ist. Es ist schon über den Punkt und dann geht oftmals gar nichts mehr. Dein Kind ist aufgekratzt und hat sich nicht mehr unter Kontrolle. Wenn Dir auffällt, dass Dein Kind gewisse Bewegungsabläufe immer und immer wieder wiederholt, wie zum Beispiel immer wieder vom Sofa zu rutschen, dann kannst du davon ausgehen, dass Dein Kind bereits über den Punkt ist und dass das Zubettbringen allenfalls diesmal mehr Zeit braucht.

Achte also auf die Müdigkeitszeichen Deines Kindes und reagiere darauf.

Richtiger Zeitpunkt ist wichtig: zu früh kann das Kind nicht schlafen, zu spät geht es auch nicht, da es dann überdreht und völlig übermüdet ist. Viele meinen, dass es dann schneller einschläft, doch oftmals dauert das Ganze dann viel länger

Das Spezielle bei Kindern ist: Sie werden nicht träge, wenn sie müde sind, sondern meistens hyperaktiv.

Sie probieren damit gegen das Einschlafen anzukämpfen, indem sie sich in Bewegung halten. Sie wollen spielen und nichts verpassen.

→→ Kündige die Schlafenszeit an. So kann sich das Kind darauf einstellen.  
→→ Schaffe Deinem Kind Zeiträume, um tagsüber in spannende Dinge einzutauchen, denn sehr oft ist es Abends ein Nachholbedürfnis von all dessen, was tagsüber nicht oder zu wenig stattfinden konnte. Achte also darauf, dass Dein Kind genügend Zeit und Raum bekommt.

Ich habe bei unseren Kindern und auch bei vielen anderen immer und immer wieder gesehen, dass ein Kind, das tagsüber genügend Gelegenheiten hatte, um in spannende Spiele und in sein eigenes Sein einzutauchen, abends erfüllt war und dann auch gut loslassen konnte. Es hat das bekommen, was es braucht.

Im Gegensatz dazu beobachtete ich bei Kindern, welche tagsüber kaum Zeit und Raum zum Spielen hatten oder oft aus dem Spiel gerissen wurden, dass diese Kinder dann Abends kompensieren wollten. Sie waren noch nicht gesättigt in dem, was sie brauchten.

Deshalb ist es auch wirklich essentiell, die authentischen Bedürfnisse Deines Kindes zu erfüllen. Und vergiss nicht: die authentischen Bedürfnisse sind das, was das Kind wirklich, wirklich braucht.

Und kaum versuchen diese Kinder nachzuholen, was ihnen noch fehlt, so werden sie meistens schon bald wieder herausgerissen, da ja nun Schlafenszeit ist. Das ist ein Frust für das Kind.

Du merkst vielleicht, es ist ganz wichtig, Deinem Kind die authentischen Bedürfnisse zu erfüllen und dazu braucht es Zeit und Raum. Wenn Du die authentischen Bedürfnisse Deines Kindes permanent übergehst, dann leidet das Beziehungsband zwischen Dir und Deinem Kind und es gibt Risse. Das heisst, die Verbindung zwischen Dir und Deinem Kind ist nicht so, wie sie sein sollten, und nun sind wir bereits beim zweiten Punkt angelangt:

2. **Es fehlt die Verbindung zu Dir:** Stell Dir als Beispiel vor, es ist Abend und Du möchtest nun die Schlafenszeit einläuten. Und nun beginnt es: Dein Kind wehrt sich und findet 100 oder mehr Gründe, weshalb das jetzt nicht geht. doch da es bereits Abend ist und Du auch müde bist und nun vielleicht Dein Kind so schnell wie möglich ins Bett bringen möchtest, bekommt es nicht das, was es braucht: Die Verbindung mit Dir. Vielleicht hatte es auch schon tagsüber zu wenig echte Verbindung erfahren, so dass ihm dies nun einfach fehlt. Und was passiert, wenn sich das Kind nicht verbunden fühlt? Es hat keinen Grund, mit Dir zu kooperieren! Und das hat verheerende Auswirkungen.

Dein Kind braucht die Verbindung zu Dir. Es ist keine Option, sich für eine Zeit des Kampfes zu entscheiden, denn so bekommt Dein Kind das Gegenteil von dem, was es wirklich braucht, und Du gerätst in eine Negativ-Spirale.

Entscheide Dich stattdessen für eine Zeit der spielerischen Verbindung. Nicht nur für Dein Kind, sondern auch für Dich!

Das bedeutet nicht, dass Du die Führung abgeben musst. Im Gegenteil: Du übernimmst die Führung, beziehungsweise die Verantwortung.

Und in Verbindung gehen bedeutet, Du gibst Deinem Kind Sicherheit. Sicherheit, dass Du es liebst, dass Du für es Da bist. Und diese Sicherheit ist ganz, ganz wichtig für Dein Kind. Dieses Gefühl braucht es unbedingt.

In Verbindung gehen bedeutet auch, Zeit miteinander zu verbringen. Zeit, welche Nahrung auf der Seelenebene ist. Nahrung, welche Dein Kind unbedingt braucht. Und das ist eine grosse Herausforderung für viele, denn wer hat schon Zeit! Und hier kommt der dritte wichtige Punkt ins Spiel, ein Punkt, an dem es häufig happert:

3. **Du bist in Eile.** Du möchtest Dein Kind so schnell wie möglich ins Bett bringen, damit Du nachher noch die Zeit für Dich nutzen kannst. Das spürt Dein Kind und es wird mit allen Mitteln versuchen, Dir noch etwas Zeit zu entlocken, um mit Dir in Verbindung zu kommen, und das geht auch mit negativen Verhaltensweisen.

→→ Hinterfrage Deine innere Haltung, mit welcher Du Dein Kind ins Bett bringst. So schnell wie möglich ähnelt sehr oft einer Abfertigung und das Kind bekommt nicht das, was es braucht, nämlich Verbindung mit Dir.

→ → Ermunterung: Nimm Dir Zeit und werde zeitlos. Gucke nicht auf die Uhr. Es ist sinnvoll, ein Abendritual zu haben und rechtzeitig damit zu beginnen.

→→ Starte das Abendritual mit einer inneren Haltung von genussvollem Zusammensein. Glaube mir, Dein Kind spürt den Unterschied. Es spürt, wenn Du mit Freude dabei bist, und es wird sich eher mit Dir verbunden fühlen und viel eher mit Dir kooperieren und das führt wiederum dazu, dass es letztendlich vermutlich schneller einschlafen wird.

Aber Achtung: Gehe bitte nicht mit der Haltung: ich versuche es jetzt mal mit Freude, dann geht es schneller!! ...das klappt nicht. Das ist ein Trugschluss, denn Dein Kind ist sehr sensibel und merkt das, wenn die scheinbare Verbindung nicht echt ist.

4. **Zu wenig Ruhe am Abend:** Es ist irgendwie eine hektische Stimmung, zu viel los. Und vielleicht war schon tagsüber viel los, viele Reize, viele Eindrücke, aufregende Erlebnisse zum Verarbeiten und für viele Kinder kann das sehr schnell zu viel sein. Wenn dann Abends auch noch Hektik ist, ist es für das Kind sehr schwierig, runter zu fahren, zur Ruhe zu kommen. Es braucht hier unsere Hilfe.

→ → Achtung: Viele Eltern denken, dass nun der Fernseher oder ein Computerspiel das Richtige sei, so komme ihr Kind zur Ruhe. Doch das Gegenteil ist der Fall. Beschäftigungen mit Games, Playstation oder Handy hindert das Gehirn daran, zur Ruhe zu kommen und macht deshalb das Einschlafen schwieriger. Hinzu kommt, dass LED-Bildschirme von Laptop oder Smartphones mit einem hohen Anteil an blauen Farbtönen strahlen. Und diese Strahlen wirken anregend auf das Gehirn. Und zu guter Letzt braucht das Gesehene auch wieder verarbeitet zu werden. Und das braucht auch wieder Zeit.

Du musst wissen: Schlafengehen ist kein Abschalten auf Knopfdruck, sondern ein Prozess. Damit Dein Kind entspannt einschlafen kann, ist es wichtig, dass es vorher schon zur Ruhe kommt. Und dafür bist Du verantwortlich.

→ → Fernsehen oder Computer bringt Dein Kind NICHT zur Ruhe

→ → Und in vielen Fällen kommt hinzu, dass das Kind ohnehin schon überflutet ist vom ganzen Tag. Deshalb Punkt 5.

5. **Überflutung am Tag:** Die meisten Kinder müssen zu viel verarbeiten und kommen sich schlichtweg nicht mehr hinterher.

Es war zu viel los, zu viele Eindrücke, zu vieles ist noch nicht verarbeitet, zu viel Spannung. Und diese Spannung muss irgendwie wieder raus und wenn tagsüber keine Möglichkeit dazu war, dann geschieht das eben Abends, was sehr unangenehm sein kann.

→ → Du kannst dem entgegensteuern, wenn Du den Tag ganz unter dem Motto 'Weniger ist mehr' gestaltest und somit Überflutungen vermeidest.

Achte auf eine entspannte Umgebung, in welcher sich Dein Kind befindet.

→ → Dann achte auch auf eine entspannte Umgebung. Das ist sehr wichtig, damit beugst Du inneren Spannungen vor und Dein Kind hat weniger zu verarbeiten.

→ → Achte ebenfalls darauf, dass sich keine negativen Gefühle angestaut haben. Und falls doch, dann gib Deinem Kind Raum, dass diese noch raus können. Denn mit angestauten Emotionen wie Frust, Wut, usw. kann kein Kind gut einschlafen.

Ein Kind, dessen Abend in aller Ruhe ausklingt, nimmt diese Ruhe mit ins Bett und wächt in der Regel wieder mit dieser inneren Ruhe auf.

6. **Zu wenig Bewegung.** Dein Kind ist nicht genügend ausgepowert, hat noch einen Stau in sich. So wird es schwierig, das Kind ins Bett zu bringen, da es dann auch nicht gut einschlafen wird.

→ → Achte also auf genügend Bewegung tagsüber. Wenn das mal aus welchen Gründen auch immer nicht möglich sein sollte, dann gib Deinem Kind abends die Chance, dies vor dem Schlafengehen noch nachzuholen.

Aber bitte nicht direkt vor dem Schlafen, denn Bewegung regt an. Also starte frühzeitig damit.

Bei uns war es zum Beispiel an Regen-oder Huddelwettertagen so, dass die Kinder sich die Bewegung holten und um den Küchentisch rannten. Sie machten ihre Runden um den Tisch, sie sangen und johlten dazu, und hatten immer wieder neue Einfälle, was sie noch mit auf ihre Runden nehmen konnten wie z.B. in der einen Hand eine Orange und in der anderen einen Apfel, usw. Es war jedesmal ein riesiges Chäferfest für die Kinder und ich als Mutter stand daneben, beobachtete das Treiben mit einem Schmunzeln, versuchte die Küche trotzdem aufzuräumen, musste ab und zu aus dem Weg gehen und es dauerte natürlich viel länger. Doch das war es mehr als wert. Es war eine fröhliche Grundstimmung, die Kinder waren unbeschwert und glücklich und was will man noch mehr. Und wenn ich dann daraufhin ankündigte, dass wir in ein paar Minuten aufgehen um uns für das Abendritual vorzubereiten, dann kamen sie gutgelaunt, weil sie erfüllt waren, weil sie bekommen hatten, was sie brauchten. Dies ist einfach eine von vielen Möglichkeiten.

Falls jetzt Deine Kinder auch beginnen, um den Tisch zu rennen, dann möchte ich Dir empfehlen, dies kurz mit Deinen Nachbarn abzusprechen, falls Du in einem Mehrfamilienhaus wohnst 😊.

→→ Und denke daran: Nach dem Auspowern ist Dein Kind eher aufgedreht und voller Adrenalin, so kann es nicht direkt ins Bett. Hier ist nun der Zeitpunkt, um sanft mit dem Abendritual zu beginnen.

→→ Achte auch darauf, wenn Deine Kinder noch am auspowern sind, dass mögliche Gefahrenquellen weggeräumt sind. Es ist Abend und Dein Kind schon müde, da passiert eher etwas.

7. **Fehlendes Abendritual:** Dazu gibt es einen eigenen Text/Video
8. **Unregelmässige Schlafenszeiten.** Das ist sehr streng für den Körper und er verbraucht unnötig Energie. Wenn Du Dein Kind immer um die gleiche Zeit ins Bett bringst, wächst daraus ein regelmässiger Schlaf-.Wach-Rhythmus. Wenn Dein Kind früh schlafen geht, dann wird es vermutlich früher aufstehen und am Abend wieder früher müde sein. Passe den Rhythmus Deinem Kind an und plane immer genügend Zeit für das Abendritual ein. So werden das für Dich schöne Stunden. Und denke daran: Eine Umstellung braucht auch immer seine Zeit.
9. **Missverständnis:** Das erste Missverständnis: Du meinst, Dein Kind wolle seinen Willen durchsetzen. Dabei ist es so, dass Dein Kind nur um Hilfe schreit, weil es authentische Bedürfnisse hat, welche gehört werden wollen.

Und diese authentischen Bedürfnisse dürfen auf keinen Fall mit Ersatzbedürfnissen verwechselt werden, denn diese entstehen nur dann, wenn eben die authentischen Bedürfnisse des Kindes nicht gestillt werden. Erfülle also seine authentischen Bedürfnisse und gehe darauf ein, dann bekommt Dein Kind, was es braucht.

Missverständnis 2: Du meinst, Dein Kind wolle die Grenzen austesten, dabei sucht es lediglich die Verbindung zu Dir.

10. **Trennungsangst:** Schlafen bedeutet Trennung. Trennung von Dir. Und für viele bedeutet es, dass die Eltern das Zimmer verlassen und es alleine im Raum ist. Auch wenn es nicht wirklich Angst hat, so fühlt es sich unwohl und allein.

→→ Doch was Dein Kind möchte ist Geborgenheit und Nähe mit Dir. Auch wenn Dein Kind tagsüber schon sehr selbstsicher wirkt, so können sich auch bei ihm abends tiefsitzende Ängste bemerkbar machen und Dein Kind fühlt sich unsicher.

→→ Gib Deinem Kind Sicherheit. Gib ihm so viel Sicherheit wie möglich und das geht am Besten, wenn Du Dich mit ihm verbindest. Verbinde Dich mit Deinem Kind und gib ihm Sicherheit.

→→ Blühende Fantasie Deines Kindes: Im Alter von etwas 4 Jahren wird die Fantasie des Kindes immer blühender, was seine Vorteile und auch seine Nachteile hat. Monster und Räuber lauern in jeder Ecke des Zimmers und Du wirst nicht viel Erfolg haben, wenn Du sagst, es gibt sie nicht. Für Dein Kind gibt es sie und vielleicht könnt ihr sie mit einem Lied verjagen ☺ oder in den Kübel stecken. Sei kreativ und gehe auf die Ängste Deines Kindes ein. Mache Dir die Fantasie Deines Kindes zu Freund.

→→ Einfach aus dem Zimmer gehen und das Kind schreien lassen verursacht einen Vertrauensbruch in der Beziehung zwischen Dir und Deinem Kind, da Dein Kind alleine gelassen wird mit seiner Angst.

→→ Zurück ins Bett der Eltern: Aus der Angst heraus kann es vorkommen, dass Dein Kind wieder bei Dir im Bett schlafen will. Finde zusammen mit Deinem Kind eine Lösung. Vielleicht hast Du schon ein Familienbett, oder vielleicht kannst Du noch eine Matratze ins Zimmer reintragen. Keine Angst, das sind Phasen und die gehen wieder vorbei.

→→ Angst vor Dunkelheit: Mit einem kleine Nachtlicht kannst Du die Dunkelheit etwas hellere machen und oftmals geht es Deinem Kind dann auch besser damit.

→→ Wenn Dein Kind Dich zum Einschlafen braucht und will, dass Du neben ihm liegst, dann gib ihm gerne diese Sicherheit. Vielleicht denkst Du, das ist verlorene Zeit, ich möchte doch jetzt lieber etwas für mich machen. Doch Dein Kind braucht Dich jetzt und Du säst nun den Samen für die späteren Früchte. Unser Sohn wollte auch lange Zeit, dass ich noch neben ihm liegen bleibe und er wollte jeweils meine Hand halten, bis er einschlief. Das gewährte ich ihm. Später, da schlief er innerhalb von zwei Minuten ein, und das ist wirklich nicht übertrieben.

→→ Also: Sehr oft stecken versteckte Trennungsängste dahinter, wenn das Kind nicht ins Bett will.

11. **Schlechter Schlafplatz:** Überprüfe den Schlafplatz Deines Kindes. Sollte das Bett auf einem Störfeld liegen, wie zum Beispiel auf einer Wasserader oder sogar auf einer Kreuzung, dann wird es schlecht schlafen, ist am nächsten Tag nicht wirklich ausgeruht und wird unbewusst abends auch nicht gerne zu Bett gehen, da es ja dort nicht gut schläft.

Es lohnt sich also, mal das Bett zu verschieben und auszutesten, an welchem Ort Dein Kind gut schlafen kann. Allenfalls ziehst Du auch eine Fachperson bei, die Dich bei der Wahl des Schlafplatzes unterstützen kann.

→→ Wenn Du mehrere Kinder hast, so überlege Dir, wo alle schlafen sollen. Ich kann Dir hierzu nur sagen: Kleine Kinder brauchen noch kein eigenes Zimmer und es kann unter Umständen sehr viel Entspannung bringen, wenn die Kinder im gleichen Zimmer schlafen und Du nicht von Zimmer zu Zimmer hüpfen musst. Das muss aber nicht so sein, finde heraus, was für Dich und Deine Kinder am Stimmigsten ist.

12. **Fehlende Gelassenheit:** es geht einfach viel, viel besser, wenn Du Dir gar nicht erst einen Stress machst und alles viel gelassener nimmst. Die Zeit ist so kurz, in der Dein Kind Dich so intensiv braucht. Sooo kurz. Und dann hast du den Rest Deines ganzen Lebens wieder Zeit, den Abend so zu verbringen, wie Du möchtest.

13. **Fehlende Sicherheit:** Strahle Sicherheit aus: Dein Kind hat sehr feinfühlig Antennen und es spürt, wenn Du selber unsicher bist und spiegelt das wieder. Deshalb ist es wichtig, dass Du Sicherheit ausstrahlst und diese Deinem Kind rüberbringen kannst. So fühlt es sich auch sicherer.

