

# Was Dein Kind braucht zum Schlafengehen



## Verbinde Dich mit Deinem Kind

**Verbindung:** Dein Kind braucht das Gefühl, mit Dir verbunden zu sein. So fühlt es sich geborgen. Wenn keine Verbindung, dann keine Kooperation.

**Authentische Bedürfnisse:** Erfüllung des authentischen Bedürfnisses. Das macht Dein Kind zufrieden und glücklich. Und was willst Du noch mehr? Nicht das gleiche wie Ersatzbedürfnisse

**Sicherheit:** Dein Kind braucht Sicherheit, emotionale Sicherheit, das Gefühl, von Dir geliebt zu werden.

**Zeit und Raum.** Nimmst Du Dir Zeit für ein ruhiges Abendritual, so kann Dein Kind friedlich und in Ruhe einschlafen, und genauso wacht es am nächsten Morgen auch wieder auf.

**Keine Überflutung:** Stattdessen ruhige, entspannte Tage ganz unter dem Motto: Weniger ist mehr.

**Entspannte Umgebung.** Achte darauf, wo sich Dein Kind befindet und was das mit ihm macht.

**Inspirierte Umgebung:** Nein, das ist nicht das gleiche wie Animation. Gib Deinem Kind so oft wie möglich die Gelegenheit, in sein eigenes Sein eintauchen zu können.

**Entspannter Zustand:** Stress abbauen, der sich über den Tag angesammelt hat. Nur so kann es sich entspannt in den Schlaf geben.

**Genügend Bewegung und frische Luft:** so ist Dein Kind abends müde

**Strahle Sicherheit aus:** Je gelassener Du selbst bist, je gelassener wird auch Dein Kind sein. Achte also darauf, dass es Dir gut geht, dass Du selbst Sicherheit ausstrahlst. Doch Du weisst selber, dass Du das nicht aufsetzen kannst, das würde Dein Kind spüren. Wenn Du also unsicher bist, hole Dir Hilfe, bei jemandem, zu dem Du Vertrauen hast.

**Das Gefühl: Schlafengehen ist etwas** Schönes.

Deshalb erzähle ich Dir im nächsten Einzigkeit Impuls davon, was Du auf keinen Fall tun solltest, wenn es um das Schlafengehen Deines Kindes geht. Ich erzähle Dir von den häufigsten Fehlern, die Eltern tun, wenn sie verzweifelt sind oder einfach endlich nur mal einen ruhigen Abend wollen.

Die Einladung zum Schlafengehen war bei uns jeweils der Beginn einer freudvollen Abendroutine.

## Was Du auf keinen Fall tun solltest

1. **Dein Kind nicht ins Bett bringen** und es stattdessen vor Erschöpfung irgendwo einschlafen lassen, das passiert nicht selten vor dem Fernseher.
2. **Im Zimmer allein aufbleiben lassen.** Wenn Dein Kind sagt *«Ich will aber noch nicht schlafen!»,* solltest Du nicht sagen: *«Okay, dann kannst Du noch aufbleiben. Aber bleibe in Deinem Zimmer.»*  
So ist das Kind isoliert und bekommt auch nicht das, was es unbedingt braucht.
3. **Schreien lassen** und es alleine lassen in seinem Schmerz.
4. **Fernsehen oder Computerspiele** vor dem Schlafengehen. Dies regt das Gehirn an und lässt nicht abschalten.
5. **Aktive Programme.** Vermeide Action vor dem Schlafengehen und gestalte stattdessen ein ruhiges Programm.

6. **Geschwisterhierarchie:** Vermeide diese Hierarchien, denn sie schaffen Spannungen und sind eine direkte Provokation.
7. **Aufwühlende Geschichten erzählen:** Aufpassen bei Geschichten: Nichts Spannendes, das regt zum Nachdenken an. Eher ruhige, fast langweilige Geschichten. Fortsetzungsgeschichten eignen sich besser, da die Personen immer wieder die Gleichen sind. Das gibt Sicherheit.
8. **Angst ignorieren:** Nimm die Angst Deines Kindes unbedingt ernst. Ab ca. 4 Jahren haben Kinder eine blühende Fantasie
9. **Verrücktes tun:** Manchmal sind verrückte Tipps zu lesen, wie zum Beispiel den Haarföhn laufen lassen oder Fernsehrauschen bis das Kind schläft, da dies ähnlich klingen soll wie im Mutterleib!! Oder dem Kind T-Shirt oder Kissen von Mutter geben. Das ist alles nur Ersatz. Dein Kind braucht Dich!
10. **Das Einschlafritual unterbrechen**, z.B. wenn es klingelt, oder das Telefon läutet. Oder Dir kommt noch etwas in den Sinn, das Du noch im Haushalt erledigen musst. Weil, dann kommt Deinem Kind auch noch ganz viel in den Sinn... um nochmals zu essen, zu spielen... Sei Vorbild, und widme Deine ganze Aufmerksamkeit während dieser Zeit nur Deinem Kind.
11. **Das Kind verlassen:** Wenn Dein Kind dann im Bett liegt und Dich noch braucht, es verlassen. Vielleicht hat es Angst und wird damit nicht alleine fertig. Das Dilemma: Du bist auch müde, aber sehnst Dich noch nach einem Stündchen Zeit für Dich, zum selber entspannen und auftanken. Doch Du möchtest Dein Kind nicht in seinem Schmerz alleine lassen. In diesem Fall kannst Du versuchen, im Zusammensein mit Deinem Kind zu entspannen und ganz im Hier und Jetzt anzukommen. Während Du zum Beispiel neben Deinem Kind liegst, kannst Du ganz bewusst und tief durchatmen. Du wirst merken, wie Du nach einiger Zeit innerlich zur Ruhe kommst und dies auf Dein Kind ausstrahlst. Dies beruhigt Dein Kind und hilft ihm, besser einschlafen zu können.
12. **Das Kind zähmen**, damit es Dir gehorcht. Somit unterdrückst Du die emotionalen Bedürfnisse Deines Kindes und das kann nicht gut rauskommen. Vielleicht geht es dann tatsächlich schlafen, wenn Du es schickst, doch in anderen Situationen wird es dann seinem Ärger Luft machen.
13. **Mit Deinem Kind kämpfen.** Kampf führt zu Kampf. Bringt nichts ausser weitere Kämpfe.

14. **Nach dem Universal-Rezept suchen:** Dies ist der grösste Fehler, denn jedes Kind ist einzigartig, hat andere Bedürfnisse und benötigt unterschiedlich viel Schlaf. Deshalb gibt es kein Universal-Rezept! Und auch Du bist einzigartig. Es gibt hier keine Regeln und Du kannst auch nicht auf Knopfdruck den Schlaf Deines Kindes beeinflussen. Nimm diese Einzigartigkeit an und freue Dich an ihr.
15. **Vergleichen:** Du vergleichst Dich mit anderen Müttern und Vätern und Dein Kind mit anderen Kindern. Etwas vom Wichtigsten ist, nicht zu vergleichen, denn so fällst Du entweder sehr schnell in eine Erwartungshaltung oder Du bist frustriert, weil es bei Dir nicht klappt. Finde Deinen Weg mit Deinem Kind. Sei kreativ und sei einzigartig.
16. **Dein Kind zu spät zu schnell ins Bett bringen.** Diese Kombination riecht bereits nach Konflikten. Ein Vater erzählte mir, dass er mit seinen Töchtern eher spät nach Hause gekommen sei. Alle seien müde gewesen und er wollte einfach die Kinder so schnell wie möglich ins Bett bringen. Die jüngere Tochter, sie war 2 Jahre alt, verlangte dann im Bett noch nach dem Fläschchen und da diese Familie diese Getränke immer selber zubereitete und dann in einem speziellen Gerät noch ganz fein pürierte, hatte er keine grosse Lust mehr, diesen Wunsch zu erfüllen, ging dann aber doch in die Küche und begann damit. Kurz daraufhin sei das Töchterlein neben ihm gestanden und wollte alles selber machen. Das wollte der Vater nicht mehr, und daraufhin begann ein Schreikrampf. Eine völlig menschliche Situation und in dieser Konstellation war das schon fast vorhersehbar gewesen. Der Vater sagte dann selber, dass der Tag einfach zu streng gewesen sei und dass er zukünftig darauf achten wolle, früher nach Hause zu kommen. Dies ist bestimmt schon mal ein Schritt in die richtige Richtung. Und weisst Du, wenn das mal passiert, dann ist auch noch nicht gleich Alarmstufe. Doch wenn das regelmässig passiert oder Du jeden Abend Kämpfe hast mit Deinem Kind, dann möchte ich Dich wirklich ermuntern, einmal genauer hinzuschauen.

Und ich möchte Dich auch an dieser Stelle wieder ermuntern, Überflutungen zu vermeiden und Dir stattdessen immer wieder mal das Motto 'weniger ist mehr' zu Herzen zu nehmen. Es kann sein, dass Du Dir damit wirklich sehr viel Ärger ersparst.

