

ABEND-RITUAL



Schlafengehen ist etwas Schönes

Fragst Du Dich auch manchmal, was denn Deinem Kind wirklich helfen kann, damit es abends gerne schlafen geht, anstatt dass es zu einem Kampf zwischen Euch beiden kommen muss?

Schlafengehen kann nämlich durchaus etwas Schönes sein. Und das sage ich nicht nur, das habe ich mit unseren drei Kindern tagtäglich so erlebt. Sie sind schon lange keine kleinen Kinder mehr und sie gehen immer noch gerne zu Bett. Es ist nie ein müssen für sie, sondern eher ein dürfen! Und natürlich können sie selbst bestimmen, wann sie zu Bett gehen wollen, doch meistens ist das eher früh.

Das Schlafengehen ist etwas Schönes und so sollte es auch von Deinem Kind empfunden werden.

Wichtig ist für Dich zu wissen: Dein Kind kann nicht auf Knopfdruck abschalten und einschlafen. Es ist keine Maschine, der man einfach den Stecker rausziehen kann und dann ist es ruhig. Das funktioniert so nicht..

Schlafengehen bedeutet loslassen, sich fallen lassen und vertrauen. Und das fällt vielen Kindern schwer.

Und genau deshalb ist es wichtig, ein Abendritual zu haben, auf das sich Dein Kind freut, das ihm Geborgenheit vermittelt und wo es genau das bekommt, was es braucht.

Und genau hier kann ein Abendritual Wunder wirken.

Ein immer wieder gleich ablaufendes Abendritual gibt Deinem Kind Orientierung und Sicherheit. Es erleichtert den Übergang vom Tag in die Nacht und bringt unglaublich viel Ruhe in die Sache rein, weil es dem Tag, bzw. dem Abend einen Rahmen gibt.

Für Dein Kind ist das Abendritual eine wichtige Orientierungshilfe. Wenn alles in gewohnter Reihenfolge abläuft, kann sich Dein Kind darauf einstellen. Das gibt Sicherheit. Das hilft ihm, sich zu entspannen und runter zu fahren, sich vom Tag zu verabschieden und sich auf die Nacht einzustimmen.

Was macht ein Abendritual aus?

Ein Abendritual wiederholt sich, und zwar Abend für Abend das Gleiche. Denke nicht, das ist langweilig. Ist es nicht. Weder für Dich noch für Dein Kind. Sondern es gibt Sicherheit, und das braucht Dein Kind. Natürlich verändern sich die Rituale im Laufe der Zeit immer wieder und passen sich dem Kind an. Doch nicht jeden Abend anders.

Es braucht Zeit.

Es braucht wirklich Zeit!!!

Und wenn Dir jemand Ratschläge geben will, wie Du möglichst schnell Dein Kind zu Bett bringen kannst um danach mehr Zeit für Dich zu haben, dann möchte ich Dir einfach sagen: Schau unbedingt genau hin und glaube nicht alles!

Schau genau hin, was Dein Kind braucht. Denn Dein Kind zeigt es Dir. Es zeigt Dir so deutlich den Weg. Du brauchst nur hinzuschauen. Und dann gib Deinem Kind das, was es braucht.

Vielleicht denkst Du, wenn Du abends eine Stunde oder mehr mit dem Abendritual beschäftigt bist, bleibt Dir keine Zeit mehr für Dich und Du hast keine Lebensqualität mehr. Doch ich sage Dir: es ist umgekehrt! Wenn Du Zeit in ein Abendritual investierst und Deinem Kind genau das gibst, was es braucht, dann verbringst Du Abends wunderschöne 1-1.5 Stunden mit Deinem Kind und bist danach ebenso erfüllt wie Dein Kind. Und so wie Dein Kind einschläft so wacht es auch wieder auf und der Tag beginnt mit Freude.

Je mehr Kinder Du hast, je mehr Zeit brauchst Du für das Abendritual. Denn jedes einzelne Kind braucht von Dir die ungeteilte Aufmerksamkeit. Doch ich kann Dir aus eigener Erfahrung sagen: Es lohnt sich! Es lohnt sich wirklich, wirklich!

Auch für Dich als Mutter oder Vater ist das Abendritual eine wundervolle Gelegenheit, wertvolle Zeit mit Deinem Kind zu verbringen und ganz für es da zu sein. So bekommt Dein Kind noch einmal genau das, was es von dir braucht: die Verbindung zu Dir, das Gefühl geborgen und geliebt zu sein. Und das erleichtert ihm das Einschlafen sowie auch das Durchschlafen.

Wie Dein ideales Abendritual aussieht, ist sehr, sehr individuell und hängt von Deinen Vorlieben und den Bedürfnissen Deines Kindes ab. Wichtig ist, dass es zu Dir und Deinem Kind passt.

Und vergiss an dieser Stelle einmal mehr die Nachbarn, die Verwandten, die Freunde und Bekannten: Lass Dich gerne von ihnen inspirieren, doch finde Deinen ganz eigenen Weg und gestalte Dein Abendritual so, wie es für Deine Familie am besten passt, ganz egal wie es andere machen.

Achte auf diese Punkte:

1. Beginne rechtzeitig mit dem Abendritual. Denn es braucht Zeit und es sollte kein Stress sein. Denn so würdest Du Gefahr laufen, dass es zu einer Abfertigung wird anstatt zu einem liebevollen Zusammensein.
2. Finde den richtigen Zeitpunkt: Bei uns begann das Abendritual jeweils bereits mit dem Abendessen.
3. Achte auf die immer gleichen Abläufe beim Ritual. Also nicht an einem Tag so und am anderen Tag anders. Denn gerade das Wiederkehrende gibt Deinem Kind Sicherheit.
Pyjama anziehen, Zähne putzen, waschen oder baden sollten wenn möglich stets in der gleichen Reihenfolge geschehen, das gibt Sicherheit.
4. Regelmässigkeit ist wichtig: Mancherorts wird empfohlen, man solle nicht stur sein und man könne ruhig am Wochenende oder in den Ferien das Ritual weglassen. Ich gehe damit einig, dass man nicht stur sein soll, ja! Eine gewisse Flexibilität macht sicherlich Sinn. Doch ein Ritual hat zum Ziel, dem Kind Sicherheit und Geborgenheit zu vermitteln. Und wenn Du das Ritual mal machst und dann mal wieder nicht, dann gibt das Deinem Kind keine Sicherheit. Wieso sollst Du das Ritual am Wochenende auslassen?

Es hat nichts mit Sturheit zu tun, wenn Du es jeden Tag wiederholst. Oftmals ist es die eigene Bequemlichkeit, welche dazu verleitet, das Abendritual immer mal wieder auszulassen. Doch letztendlich wirst Du viel strengere Abende haben, wenn Du kein Ritual hast.

Und gerade in den Ferien, wenn ohnehin schon alles neu ist, ist ein Ritual ganz besonders wichtig.

5. Widme Dich uneingeschränkt Deinem Kind und lasse Dich nicht ablenken. Wenn Du mehrere Kinder hast, dann finde ein Ritual, das für alle Kinder stimmig ist und bei welchem Du trotzdem noch für jedes einzelne Kind Zeit findest.
6. Achte auf gedämpftes Licht: Wenn es dunkel wird, schüttet unsere Körper das Schlafhormon Melatonin aus, welches beim Einschlafen hilft.
7. Einen festen Schlafplatz, egal ob im eigenen Bett, bei Dir im Zimmer oder im Familienbett.
8. Das Abendritual soll etwas Schönes sein und darf auch Spass machen. Vermeide jedoch wildes Toben oder herumrennen, denn das regt an. Und Du willst ja gerade das Gegenteil bewirken.
9. Gestalte das Ritual so ruhig wie möglich.
10. Stelle ein Glas Wasser bereits neben das Bett Deines Kindes. So braucht es nicht mehr aufzustehen und es entsteht keine Unruhe mehr.

Unser Abendritual

→→ Ein entspanntes Abendritual ist auch möglich, wenn Du mehrere Kinder hast.

Bei uns sah es in etwa so aus: Gemeinsames Abendessen, anschliessend machte ich die Küche sauber. Entweder wollten die Kinder dabei helfen oder sie waren nochmals am Spielen. Anschliessend wurde alles aufgeräumt, ganz kleiner Schlummertrunk getrunken, Pyjama angezogen und Zähne geputzt. Danach ging's in die Mandala-Galerie, wo zeichneten oder Tagebuch schrieben und nach Wunsch (war meistens der Fall) eine kleine Bauchmassage bekamen. Währenddessen erzählten die Kinder nochmals vom Tag. Wir hatten dabei sanfte Musik und gedämpftes Licht. Je nachdem dauerte dieses Ritual mal etwas länger und mal etwas kürzer. Danach hab ich das jüngste Kind zuerst in sein Bett begleitet.

Die beiden anderen haben entweder noch weitergemalt oder sind in ihrem Bett warten gegangen (entweder einfach im Bett gelegen und gewartet oder noch etwas gelesen oder ein Büchlein angeschaut). So bekam anschliessend jedes Kind nochmals etwas Zeit und Aufmerksamkeit von mir.

Bei uns hatte jedes Kind sein eigenes Bauch-Öl, bis heute. Achte auf gute Qualität und auf die Reinheit des Öles, reines ätherisches Öl, das den Schlaf fördert. Du kannst zum Beispiel ein Mandelöl nehmen, dem Du noch ein paar Tropfen ätherisches Öl beimischst, wie z.B. Lavendelöl oder römische Kamille.

Das ist nur ein Beispiel. Finde Dein ganz eigenes Abendritual und gestalte es zu etwas richtig Schönerem! Etwas, auf das sich Dein Kind freut.

Mögliche Abendritual-Ideen

→→ Kleine Massage mit einem feinen Öl: Dazu gibt es ganz viele Möglichkeiten, wie zum Beispiel den Bauch sanft einölen oder den Rücken massieren.

Du kannst auch eine Geschichte dazu erzählen. Auch die Kitzelmassage mögen Kinder: Erst gehen die Zehen schlafen, dann die Beine, usw.

Du musst kein Profi sein, es geht um nichts anderes als um das liebevolle Zusammensein und um die Verbindung mit Dir.

→→ Den Tag Revue passieren: Dein Kind erzählt von seinem Tag, was es alles erlebt hat, was toll war, was wunderschön war, vielleicht auch was nicht so schön war. Du selber solltest den Fokus nicht auf negative Erlebnisse ausrichten, ausser Du spürst, da ist noch was, das raus sollte. Oder wenn das Kind von alleine zu erzählen beginnt, dann lausche ihm zu. Es kann dadurch verarbeiten.

→→ Pyjamasuche: Du tust ahnungslos und suchst hilflos den Pyjama Deines Kindes. Dein Kind spielt mit. Irgendwann darf es den Pyjama herbeizaubern.

→→ Gute-Nacht-Lied: Ruhige einschläfernde Melodien

→→ Vorsicht mit Gute-Nacht-Geschichten: Oft wird völlig unreflektiert irgend eine Geschichte erzählt und viele Kinder reagieren darauf sehr sensibel, haben danach viele Fragen, grübeln nach, können nicht einschlafen. Wähle eine nicht allzu spannende, ruhig ablaufende Geschichte: z.B. Kleinkinder lieben zu hören, wie die Tiere eines nach dem anderen schlafen gehen. Wenn möglich erzählst Du im Idealfall eine Geschichte über einen längeren Zeitraum mit den gleichen Personen, das gibt Sicherheit.

Häufig ist es am Einfachsten, die Geschichten selbst zu erfinden. Dann kannst Du am Allerbesten auf Dein Kind eingehen. Und sag jetzt nicht, das kann ich nicht. Natürlich kannst auch Du das. Das können ganz simple und einfach Geschichten sein, müssen keine Bestseller werden. Dein Kind wird Deine Geschichte mögen.

→→ Vorsicht auch bei Hörspielen: Hier gilt genau das Gleiche wie bei den Geschichten. Häufig neigen Eltern dazu, ihre älteren Kinder mit einem Hörspiel schon ins Zimmer zu schicken, bis sie mit dem Geschwister fertig sind. Das kann eine Überflutung sein.

→→ Kuscheltiere zu Bett bringen.

→→ Schlummertrunk: Lasse Dein Kind bereits nach dem Abendessen einen Kräutertee mit beruhigenden Kräutern trinken. Fencheltee ist sicherlich immer gut, aber auch Kamille, oder spezielle Teemischungen, welche den Schlaf fördern. Achte jedoch darauf, dass Dein Kind nicht zu viel davon trinkt, damit es nicht dauernd zur Toilette muss.

→→ Schlafspray: mit ätherischen Ölen zubereitet. Das Kind darf selber ein paar Spritzer über seinem Kissen spraysen. Das hilft auch zum Einschlafen.

→→ Frische Luft kann Wunder bewirken: Wenn Dein Kind aufgedreht ist, so gehe noch auf einen kurzen Abendspaziergang. Oder lüfte das Zimmer vor dem Schlafen nochmals richtig gut durch.

→→ Wenn Du feststellst, dass Dein Kind abends noch zu wenig ausgepowert ist oder noch Bewegung braucht, so kannst Du auch mit Musik und Tanzen ein Ritual machen, sofern Dein Kind einen positiven Zugang zu Musik hat. Zu Beginn kannst Du etwas schnellere Musik laufen lassen, so dass Dein Kind noch alles Angestaute raustanzen kann. Wechsle anschliessend allmählich auf langsamere Musik, damit Dein Kind nun zur Ruhe kommen kann.

→→ Sei kreativ und finde Dein ganz persönliches Abend-Ritual mit Deinem Kind.

