

Kurzübersicht: Mit dem Papa Einschlafen

1. Gehe diese Veränderung nicht an, wenn noch andere Schlafschwierigkeiten vorliegen. So ist „die Rolle des Papas“ meist erst im letzten Schritt des Schlafplans anzugehen.
2. Viele Kleinkinder brauchen die erste Bezugsperson zum Ein- und Weiterschlafen → fühle in eure Situation hinein, ob ihr als Familie diese Veränderung gehen möchtet. Schau auf die Bedürfnisse aller. Es geht da nicht so sehr um das Alter deines Kindes, sondern um die individuelle Situation.
3. Wenn ihr euch dafür entschieden habt, fangt ihr damit an, dass der Papa beim Abend- UND Einschlafritual mit dabei ist. → so wird das Kind mit dem Einschlafen nach einer Zeit beide Eltern assoziieren.
4. Dann würde der Papa einen essentiellen Teil bei der Einschlafbegleitung übernehmen. Das Streicheln, das Singen, die Körpernähe. Gebt eurem Kind Zeit, dies als Gewohnheit zu empfinden.
5. Nach einer Zeit, nachdem es für euch alle ganz natürlich ist, dass der Papa AKTIV beim Einschlafbild dabei ist, habt ihr zwei Möglichkeiten (welche für euch die Geeignetste ist, kann ich leider nicht sagen):
 - a. Ihr verbringt alle zsm. eure Zeit in der Ruheinsel und kommuniziert dem Kind, dass Mama in der Ruheinsel bleibt (gibt Orientierung) und Papa ins Bett bringt. Gib als Mama dem Kind zB. ein Oberteil von dir mit, das nach dir riecht oder ähnliches (das könnte ein Ritual von euch werden).
 - b. Verbringe Bindungszeit mit deinem Kind, bevor es ins Abendritual geht. Kommuniziere deinem Kind dann, dass

du gleich nochmal los gehst. (Verantwortung liegt dann beim Papa, Mama kann, wenn sie draußen ist, besser loslassen und das Kind fokussiert sich auf den Papa als Bindungsperson in dem Moment). Wenn du diese Methode wählst, würde ich dir raten, dass was passieren wird auf einem Zettel zu verbildlichen. So malst du die Haustür, wie ihr euch verabschiedet, die Ruheinsel mit dem Papa und wie der Papa mit dem Kind im Bett ist. Am Ende könntest du eine Sonne malen und dich wie du dein Kind morgens weckst oder dich, wie du neben deinem Kind im Familienbett liegst.

6. Auch bei dieser Veränderung (dass das Kind ein Einschlafbild mit Papa bekommt) braucht es viel Geduld, Routine (immer wieder machen), Sicherheit auf Seiten der Eltern und viel Begleitung von Trauer.

7. Wenn dein Kind mal von Papa und mal von Mama ins Bett gebracht wird, könnte es vielleicht mehr Orientierung brauchen. Drucke dir einen Wochenplan im Internet aus und gebe jedem Tag eine Farbe. So bedeutet „rot“ z.B., dass Mama ins Bett bringt und „grün“, dass Papa ins Bett bringt. Dieser Plan sollte auf der Höhe des Kindes angebracht werden. Wenn es bei euch immer wechselnd ist, würde ich euch sehr raten, alle zusammen Bindungszeit in der Ruheinsel zu verbringen.