



Baby- & Kleinkindschlaf

Dein Workbook zum Herzenswebinar



Danila Schmidt

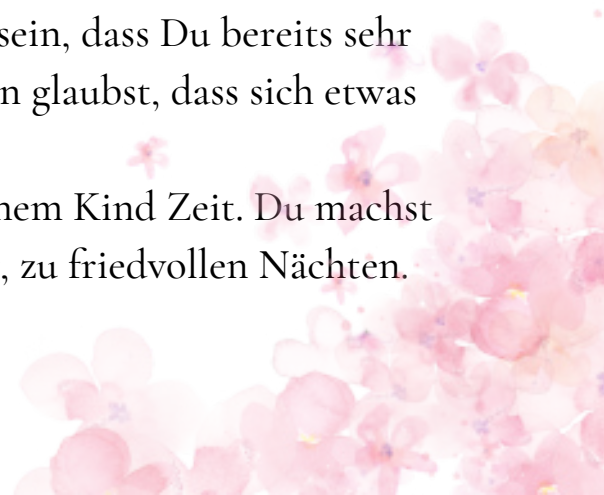
Liebe Mama, lieber Papa

dies ist das Begleitbuch zum Herzenswebinar „Baby- & Kleinkindschlaf“. Es freut mich, dass Du es in den Händen hältst und ich Dich mit meinem umfangreichen Wissen als Schlafberaterin und meiner eigenen Geschichte, auf Deinem Weg zu einem friedvollen Familienschlaf, begleiten darf. Das Herzenswebinar ist darauf ausgelegt, dass Du Dich umfangreich zum Thema Baby- & Kinderschlaf informieren und bestehende Schlafschwierigkeiten Deines Kindes sanft lösen kannst. Zu den Videoaufzeichnungen habe ich dieses Begleitbuch entworfen, sodass Du mit Hilfe des dritten Videos eine Schlafanalyse und darauf folgend, einen individuellen Schritt-für-Schritt-Schlafplan erstellen kannst. Mit diesem Schlafplan könnt Ihr als Familie, bereits in den nächsten Wochen, in die konkrete Umsetzung gehen.

Schlaf ist ein äußerst komplexes Thema. Es gibt viele Mythen und unangebrachte Ratschläge. Man fühlt sich leicht verunsichert und nach einer Zeit des Ausprobierens und Veränderns resigniert man oftmals. Was das ganze so komplex macht, ist die Tatsache, dass jedes Kind in seinem Schlafverhalten einzigartig ist. Manche Kinder brauchen von Anfang an sehr viel mehr als andere. So gibt es viele Faktoren, die in das Thema Kinderschlaf mit reinspielen. Wir werden in diesem Webinar alle Aspekte betrachten, da ganz gleich wie schwierig das Schlafverhalten Deines Kindes ist, es viele Dinge gibt, die Du verändern kannst, sodass Dein Kind friedlicher schlafen kann.

Ich möchte Dir vorweg ein wenig Kraft schicken. Du bist vielleicht erschöpft und der wenige Schlaf lässt Dich am Tag Dein Kind nicht mehr so begleiten, wie Du es möchtest. Es kann auch sein, dass Du bereits sehr resigniert bist und gar nicht mehr wirklich daran glaubst, dass sich etwas verändern könnte.

Hab Vertrauen in den Prozess, lasst Dir und Deinem Kind Zeit. Du machst Dich zusammen mit Deinem Kind auf den Weg, zu friedvollen Nächten.



Leitfaden

Mit diesem Workbook hast Du die Möglichkeit, Euch Euren individuellen Schritt- für-Schritt-Schlafplan zu erstellen. Die Schlafschwierigkeiten Deines Kindes sollten zunächst von vielen Seiten betrachtet werden; erst dann geht es in die sanfte Veränderung. Daher kannst Du Dir zunächst mit den zwei ersten Videos einen generellen Überblick über dieses komplexe Thema verschaffen und dann mit dem dritten und letzten Video, im Zusammenhang mit diesem Workbook, einen eigenen Schlafplan erstellen.

Schlaf stellt für das Kind allgemein eine Trennung dar. Deshalb ist der Übergang vom Wachen ins Schlafen nicht immer einfach. Auch hat die Gesellschaft oft völlig utopische Vorstellungen, z.B. von einem Baby oder Kleinkind das zwölf Stunden lang durchschläft. Wir als Eltern haben die Aufgabe, dies zu begleiten und auf die Bedürfnisse unseres Kindes einzugehen. Manche Kinder brauchen mehr Regulierung und Begleitung als andere. Vergleiche Dein Kind nicht mit anderen und verändere nur dann etwas, wenn es Euch mit der momentanen Situation nicht gut geht.

Warum braucht es einen Schritt-für-Schritt-Schlafplan?

Schlafschwierigkeiten können friedvoll und beziehungsvoll, gemeinsam als Familie, angegangen werden. Veränderungen sind allgemein etwas Schweres und stellen für das Kind erst einmal eine Krise dar. Sobald Ihr Euch aber sicher seid, dass Ihr etwas verändern möchtet, strahlt Ihr dies als Eltern auch aus und könnt Euch und Eure Kinder sanft da durch begleiten. So empfehle ich, in Schritten vorzugehen und nicht ganz zu Anfang das gravierendste Problem (z.B. Dauerstillen, nur Mama hat ein Schlafbild mit dem Kind oder vier Flaschen des Nachts) anzugehen. Ihr habt genügend Zeit und werdet zunächst Dinge hinzufügen, bevor man etwas wegnimmt bzw. sanft und kommunikativ entschleicht.

Nimm Dir ein wenig Zeit für das Schreiben Eures individuellen Schlafplans. Hab besonders bei der Umsetzung Geduld und setzt auf Beziehung statt auf Effektivität.

Folgenden Leitfaden für das Erstellen Eures Schlafplans schlage ich vor:

1. Drucke dieses Workbook aus. Der Schlafplan wird Euch über mehrere Wochen begleiten und kann so immer zu Rate gezogen werden.
2. Schaue Dir die Wissensvideos eins und zwei an. Mache Dir zu den Wissens-Videos Notizen.
3. Ggf. möchtest Du Dir die Videos ein zweites mal anschauen (Kann ich sehr empfehlen). Wenn nicht, schaue Dir das dritte Video (Umsetzungsvideo) an.
4. Jetzt schaue Dir, in Begleitung des Workbooks, das Umsetzungsvideo nochmals an und fange mit der Schlafanalyse an.
5. Nach der Analyse, wird Euch Eure Situation klarer sein und Du kannst mit dem Schlafplan beginnen. Die Schlafanalyse ist wichtig. Gehe hierbei bitte Schritt für Schritt vor, so wie es die Reihenfolge in diesem Workbook zeigt.
6. Nach der Schlafanalyse schreibst Du Dir, unter Berücksichtigung aller Aspekte, Euren eigenen Schlafplan. Das Erstellen des Schlafplans wird Dich vor ein paar Entscheidungen stellen. Triff diese in Einbeziehung Eurer aller Bedürfnisse
7. Wenn Du den Schlafplan alleine geschrieben hast und Du einen Partner/in hast, ist es wichtig, vor der Umsetzung und somit vor Schritt eins, Deinen Partner mit einzubeziehen und eventuelle Fragen zu klären.
8. Weitere Impulse für das Erstellen des Schlafplans erhältst Du nach der Schlafanalyse in diesem Workbook.

Platz für deine Notizen

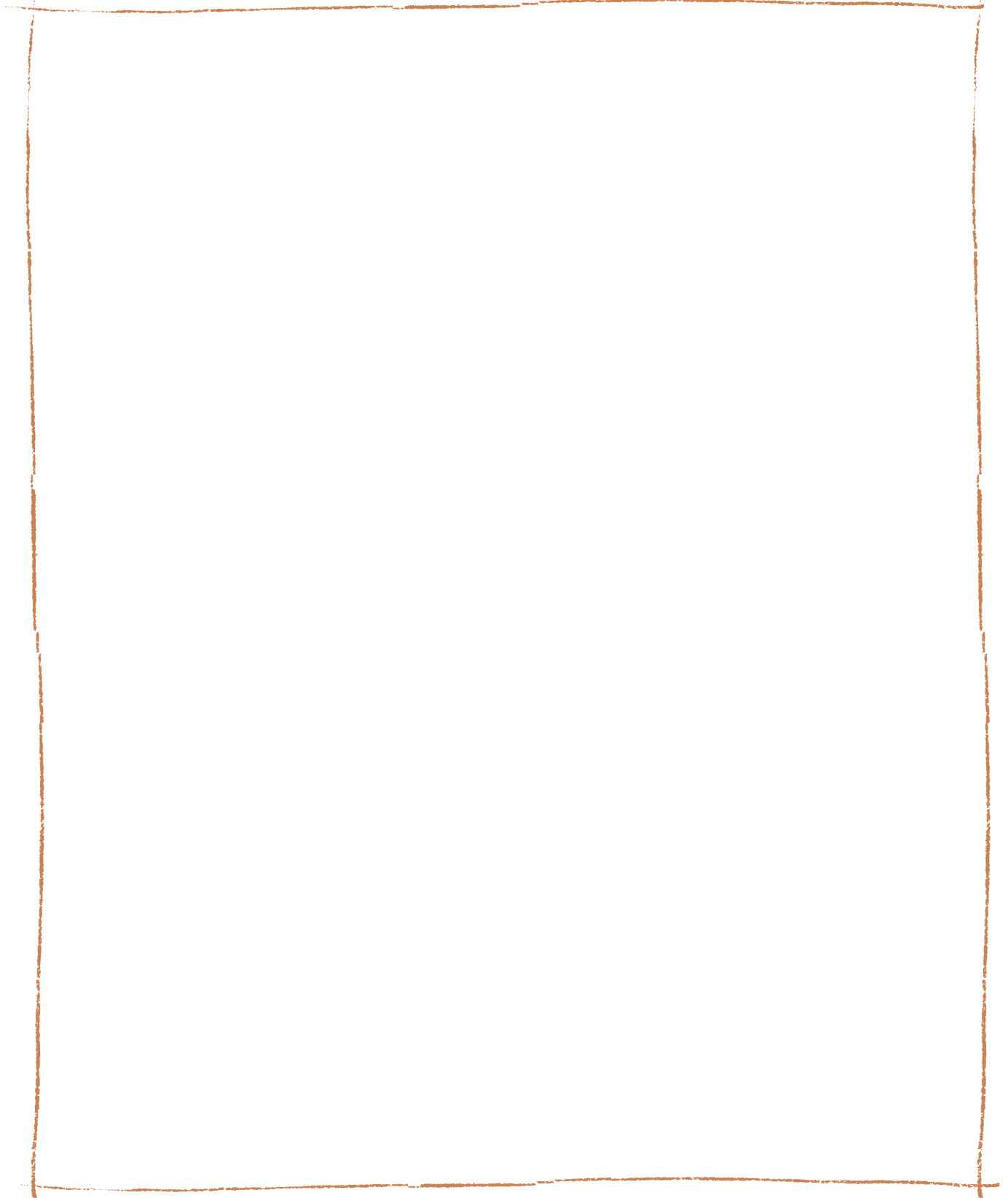
Schau Dir die Wissensvideos 1 & 2 gerne mehrmals an und mache Pausen. Es braucht einiges an Wissensaneignung und Du darfst Dir dafür Zeit nehmen und es nicht nur überfliegen.

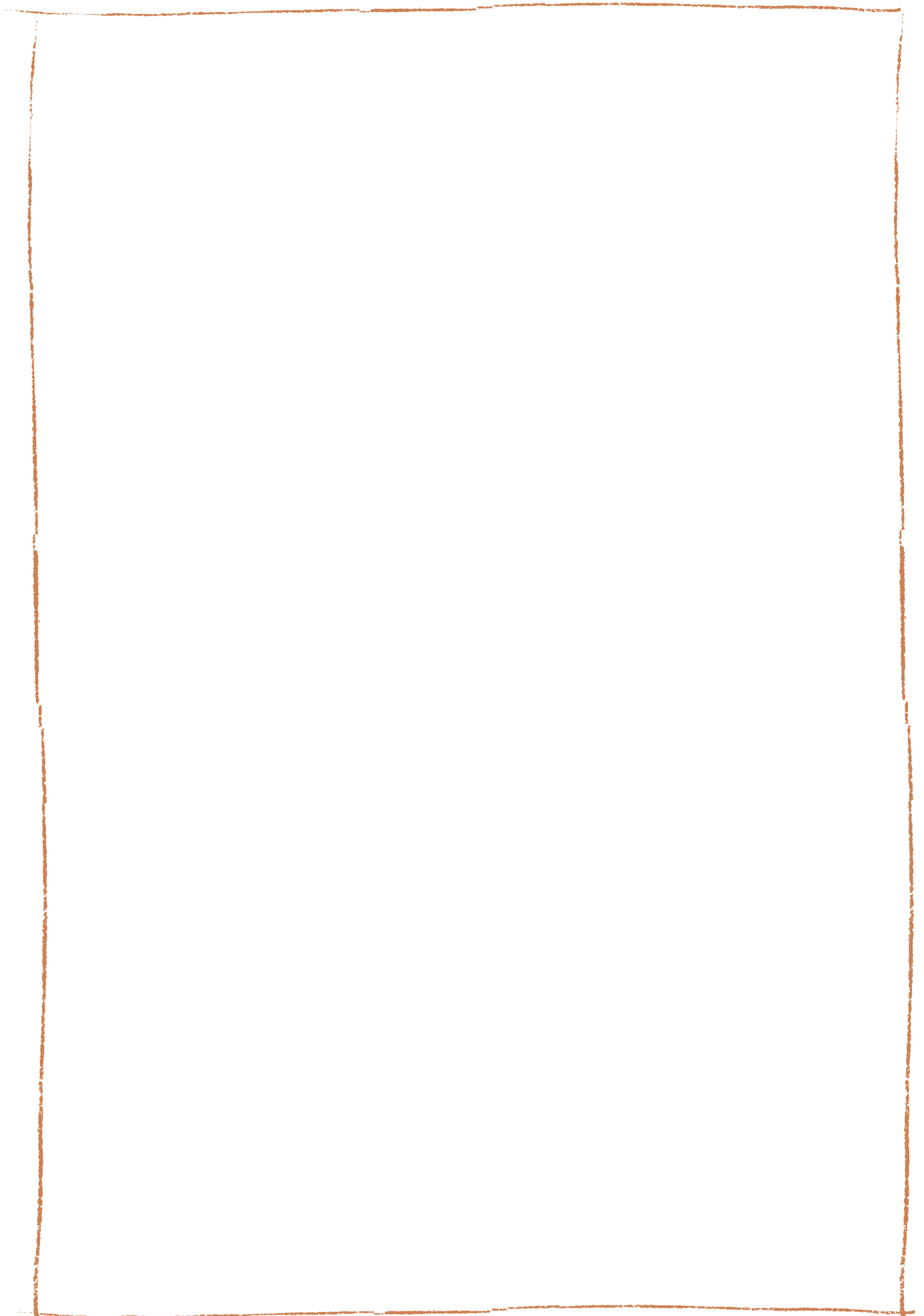
Mach Dir gerne auf den nächsten Seiten Notizen.



Notizen Video 1

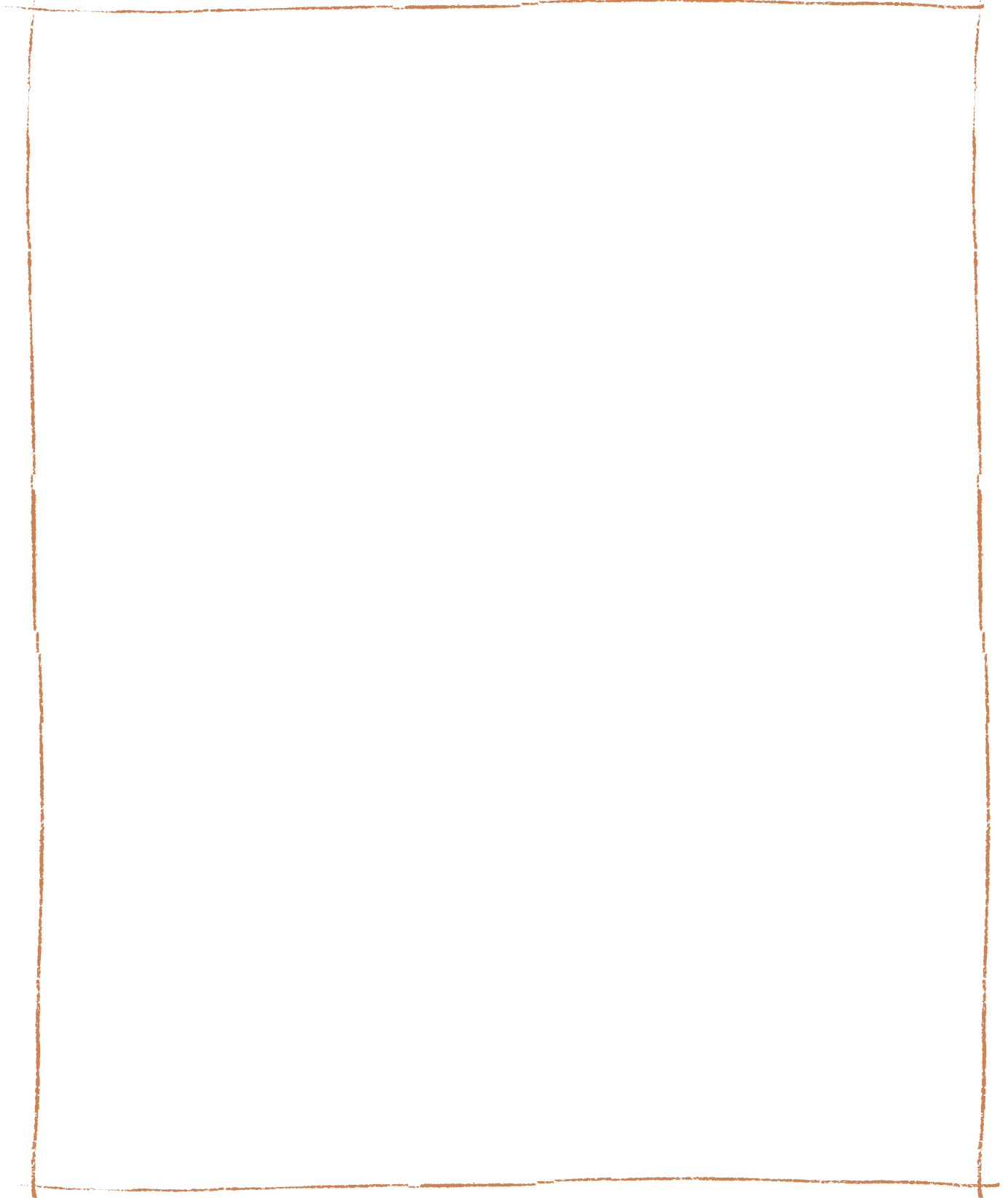
"Alles was wichtig ist"

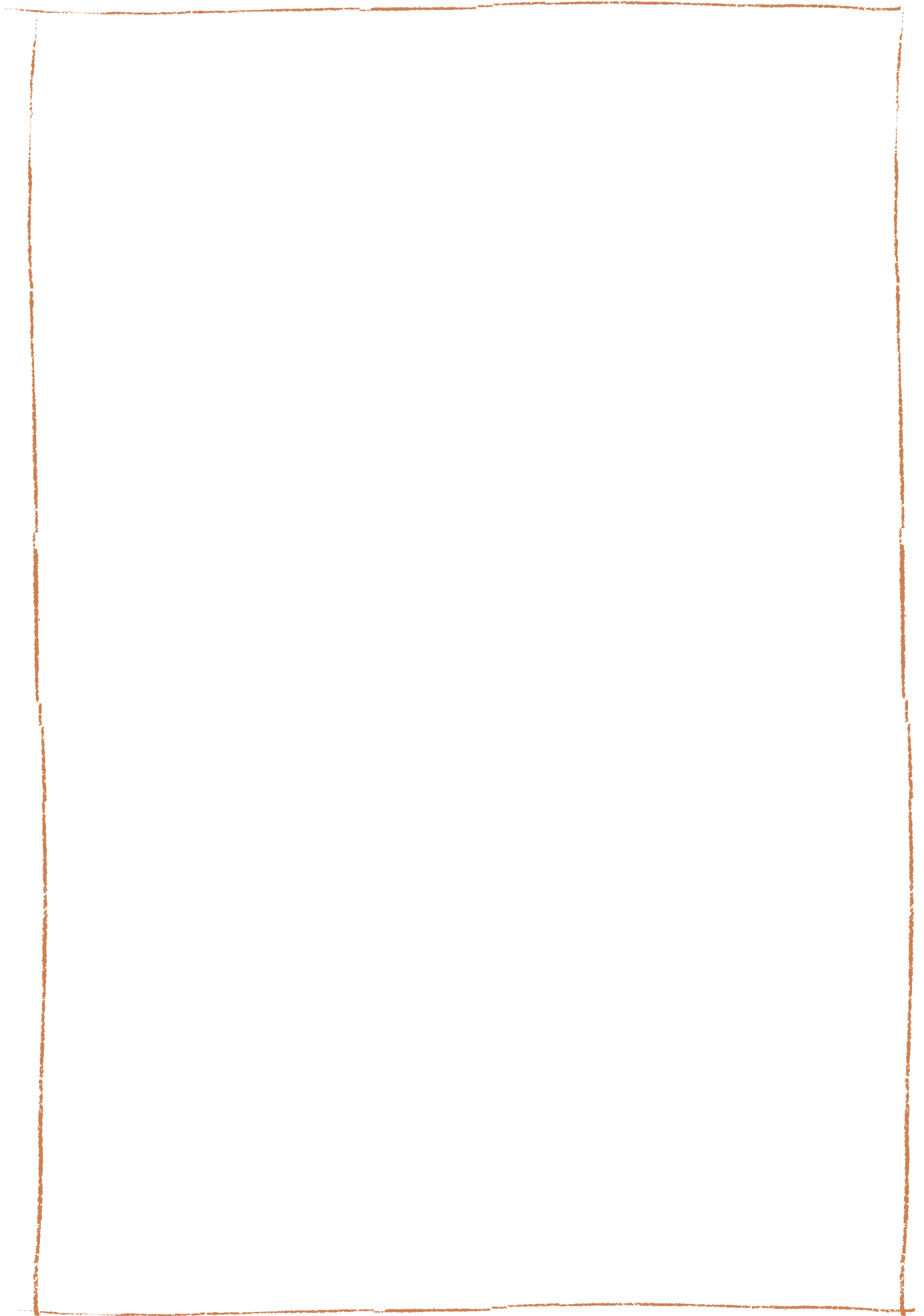




Notizen Video 2

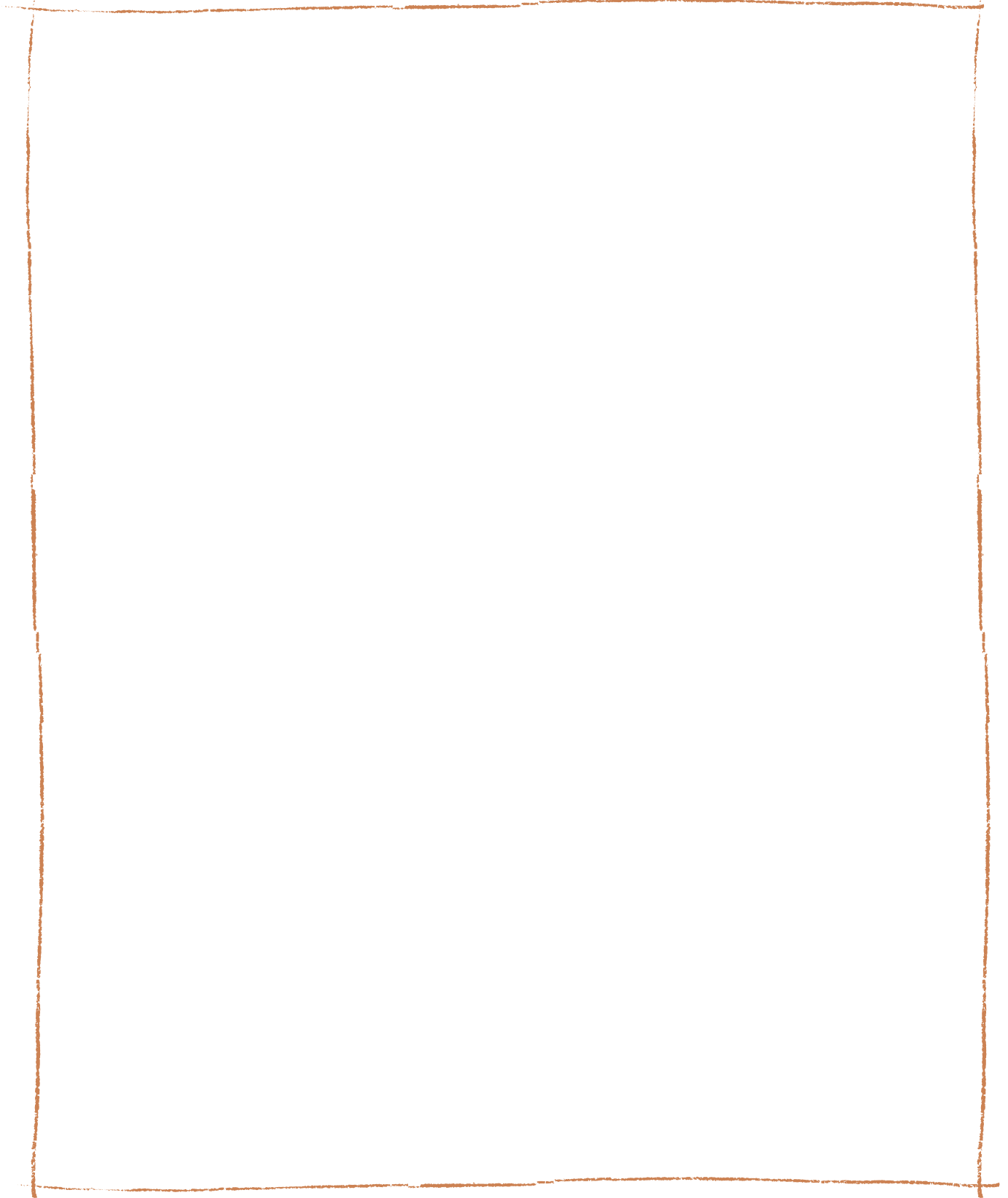
"Schlafassoziationen"

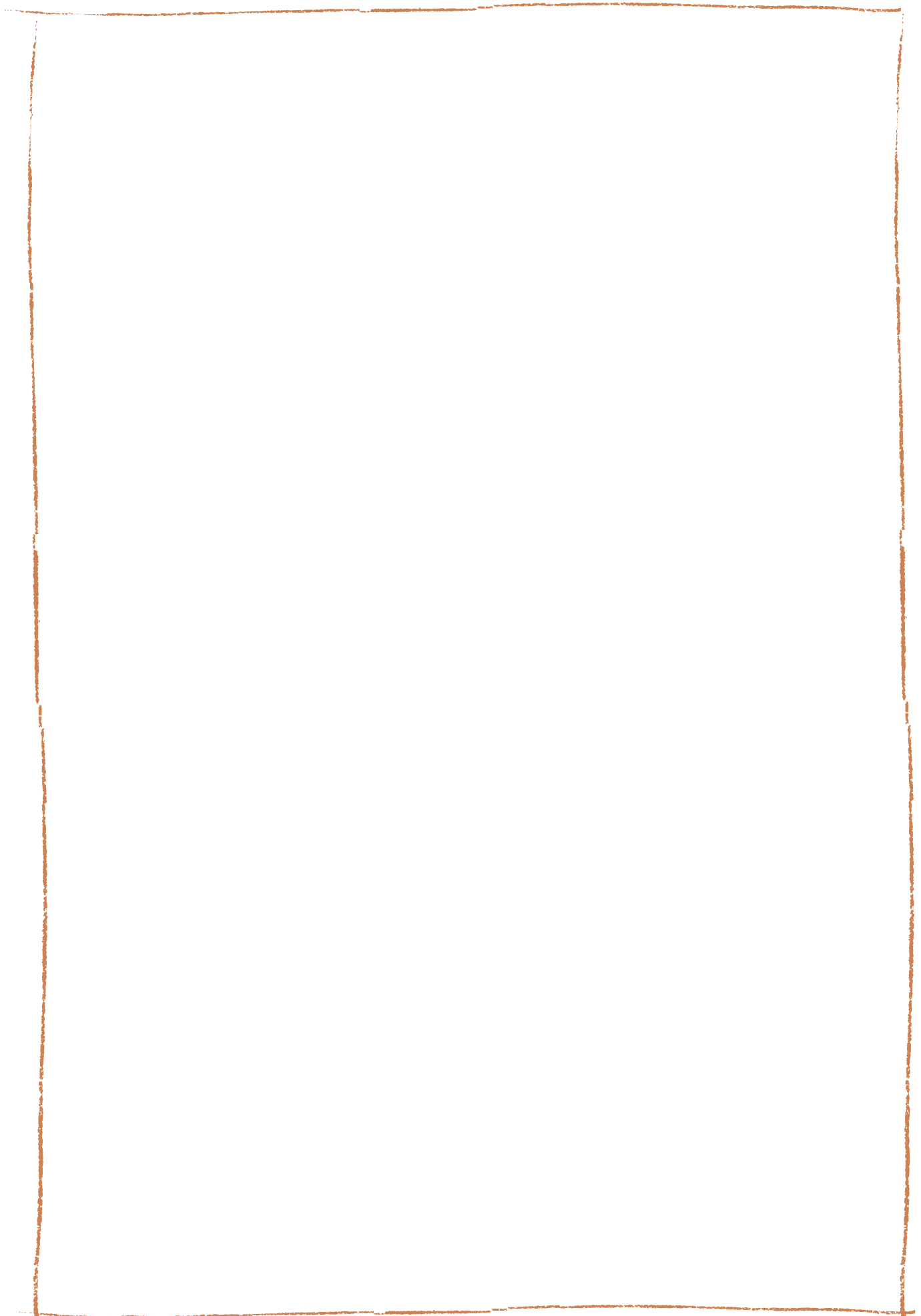




Notizen Video 3

"Umsetzung & Erfolg"





Empfehlungen aus dem 1. Wissensvideo

„Alles, was wichtig ist“

In den zwei Wissensvideos erhältst du viele Impulse für einen friedvollen Familienschlaf.

Ich werde dir hier nochmal die Faktoren, die den Schlaf bedingen und beeinflussen erläutern. So kannst du immer nochmal nachlesen und mittels deiner Notizen zu den Videos in die Umsetzung kommen.



Kommunikation vor Veränderung

Wenn man die (Schlaf)gewohnheit seines Kindes ändert, kann dies eine herausfordernde Situation für das Kind darstellen. Kindern hilft es, zu wissen wie diese Veränderungen aussehen.

Auch bei einem kleinen Kind ist es wichtig immer wieder in Kommunikation über die bevorstehenden Veränderungen zu gehen. Bereits Babys und Kleinkinder verstehen mehr als wir denken. So ist es wichtig vor jeder Veränderung Raum für Kommunikation zu lassen. Bei älteren Kindern, wäre es wichtig Raum zu lassen für Fragen und Ängste.

Mit Kindern ab 2-3 Jahre kann man bereits visuell viel in Kommunikation gehen. So könnt ihr den Veränderungsprozess visuell aufmalen. Eine Art Plan.

Auch in eurer Partnerschaft ist es wichtig in Kommunikation zu gehen über eure Ängste und Vorstellungen. Besprecht gemeinsam den Prozess und wie ihr euch gegenseitig Kraft schenken könnt.

Wenn du alleinerziehend bist, wäre es wichtig, dass du schaust wie du immer wieder in die Ruhe kommen kannst. Was tut dir gut, wie viele kleine Minuten-Zeitfenster kannst du am Tag für dich einbauen. Was raubt dir Kraft, von welchen Anforderungen an dich selbst kannst du dich distanzieren?

Veränderung kann erst einmal bedeuten, dass dein Kind sich stark emotional ausdrücken wird. Das ist ok, Du kannst die Gefühle wie Frust, Trauer oder Wut begleiten. Dafür ist es wichtig, dass auch Du Dir überlegst, was Du für Dich realistisches tun kannst, sodass Du mehr in Deiner Kraft bleibst.

Schlaf- und Wachzeiten

Kinder mit Schlafschwierigkeiten profitieren von festen Strukturen und einem immer wiederkehrenden, gleichbleibendem Rhythmus. Sie brauchen Rituale, etwas das verbindlich ist und ihnen so ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit vermittelt. Auch für den zirkadianen Rhythmus des Kindes ist es hilfreich, geregelte Schlaf- und Wachzeiten zu haben. Das betrifft nicht nur die Uhrzeit wann das Kind aufwacht und abends einschläft, sondern auch den Tagschlaf.

Wie findest du nun die idealen Schlaf- und Wachzeiten für dein Kind? Auf der nächsten Seite findest du eine Schlaftabelle mit ungefähren Angaben zum Schlafbedarf etc. des Kindes. Diese geben eine grobe Orientierung, da jedes Kind ein individuelles Schlafverhalten hat. Daher beobachte dein Kind und bestimme innerhalb von der Betrachtung von 7 Tagen, zu welchen Zeiten dein Kind schläft und wacht.

Stelle dann zunächst einmal ungefähre Zeiten auf. Das könnte bei einem 1,5 jährigen Kind z.B. sein:

Aufwachen: 7 Uhr

Mittagsschlaf: 11-12:30

Abendschlaf: 19:30

Eine Varianz von +/- 20 Minuten ist völlig in Ordnung, schau da einfach auf dein Kind und somit kannst du dir die Frage beantworten, wie fest die Zeiten eingehalten werden dürfen.

Orientiere dich erst einmal an den Zeiten, die du für euch aufgeschrieben hast. Das bedeutet auch, dass das Kind geweckt werden darf, damit der Rhythmus gehalten wird.

Ausnahmen sind immer möglich, jedoch nicht im Veränderungsprozess. Wenn dein Kind zB. keinen festen Rhythmus hat, solltet ihr in den nächsten 2 Wochen zunächst einen finden, bevor ihr euch an Ausnahmen herantastet. Besonders sensible Kinder brauchen viel Orientierung und damit auch immer gleich bleibende Rituale und einen festen Rhythmus.

Schlaf­tabelle

Bitte beachte: bei den folgenden Werten handelt es sich um Richtwerte. Jedes Kind hat sein eigenes Schlafverhalten. Dennoch können diese Richtwerte helfen. Es ist von Vorteil zu wissen, wann sich in etwa die Tagesschlaf­anzahl verändert und wie viel Schlaf ein Kind in etwa braucht, um den Bedarf zu decken.

Alter	Gesamtschlaf­dauer	Tagesschlaf­fchen	Nachtschlaf
2-3 Monate	15 Std.	3-4	8-11 Std.
4-6 Monate	13-14 Std.	2-3	9-10 Std.
7-9 Monate	13 Std.	2	10-12 Std.
10-12 Monate	12-13 Std.	1-2	10-12 Std.
13-18 Monate	11-13 Std.	1	10-12 Std.
19-24 Monate	11-12 Std.	1	9-11 Std.
25-36 Monate	11 Std.	0-1	10-11 Std.
Ab 4 Jahre	10-12 Std.	0-1	10-12 Std.

Wie merke ich, dass wir die Tagesschlaf­anzahl verringern sollten?

Wenn Dein Kind z.B. zwei Schlaf­fchen am Tag macht, aber immer schlechter in den ersten oder zweiten findet, weil der Schlaf­druck nicht hoch genug ist, ist dies ein Anhaltspunkt. Oft ist es dann auch so, dass immer mal wieder ein Schlaf­fchen ausgesetzt wird. Schau dann noch auf das Alter Deines Kindes. Mehr Infos dszu bekommst du im Wissensvideo 1.

Was tun, wenn das Kind immer später ins Bett geht bzw. nicht wirklich müde ist? Wenn es nicht überreizt ist und deshalb nicht in den Schlaf findet, sondern der Schlafdruck nicht hoch genug ist?

Dies hat meist mit dem Mittagsschlafchen zu tun. Mit der älter werden des Kindes sinkt der Schlafdruck. Mittags mögen viele Kinder gerne 1,5-2 Stunden schlafen und das meist erst ab 13 Uhr. Wenn dies der Fall ist kommt es mit einem ungefähren Alter von 2-3 Jahren häufig dazu, dass das Kind abends nur noch schwer in den Schlaf findet bzw. erst um 21/22 Uhr oder später. Besonders, wenn es mehr als 1 Stunde Mittagsschlaf macht.

Wenn dies bei euch der Fall ist, empfehle ich eine Mittagsschlafzeit bei 2-3 jährigen Kindern (bei manchen Kindern auch bereits mit 1,5 Jahren) am frühen Mittag so um 11:30 Uhr. Dafür ist es natürlich wichtig den gesamten Schlafrhythmus zu verändern und früher aufzustehen.

Dazu erfährst du auch nochmal mehr in den Videolektionen.

Du darfst für euch entscheiden, ob du den Schlafrhythmus in Etappen langsam verändern möchtest.

Abendritual

Eine große Bereicherung bei Schlafschwierigkeiten von Kindern, egal in welchem Alter, ist immer die Einführung einer Abendroutine.

Sie leitet für das Kind den Schlaf ein und die Eltern haben die Möglichkeit, die ersten Schlafsignale zu setzen. Die Abendroutine sollte nicht mit dem Einschlafritual verwechselt werden und besonders im Bewusstsein der Eltern unterschiedliche Dinge darstellen.

Mit dem Abendritual sind die 60 Minuten gemeint, bevor das Kind ins Bett geht, also die Zeit bevor das Einschlafritual beginnt. Diese Zeit sollte ruhig und harmonisch sein und eine bindungstiftende Exklusivzeit für das Kind enthalten (in eurer Ruheinsel — > siehe weiter unten).

Das bedeutet, dass das Kind von dir mindestens 30 Minuten vollste Aufmerksamkeit bekommt. Ihr setzt Euch ruhig in eure Ruheinsel, es ist vielleicht schon gedämmtes Licht an (gerne auch Kerzenschein —> beruhigt Kinder) und ihr kommt als Familie zusammen zur Ruhe. Handy, Tablet und Fernseher bleiben nun aus, das Kind steht in dieser Zeit im Mittelpunkt. Auch Diskussionen oder Streitgespräche sollten jetzt nicht geführt werden. Es wird nichts aufregendes mehr gespielt, vielleicht sich über den Tag unterhalten, ein Buch vorgelesen, gemeinsam die Kuschtiere ins Bett gebracht etc.

Viele Kinder lieben es, von den Eltern noch die Füße oder Hände massiert zu bekommen. Ihr könnt euch da selber etwas ausdenken - je nach den Vorlieben eures Kindes. Was dabei nur wichtig ist, ist dass das Kind seinen Bindungstank vor dem Einschlafritual füllen kann. Dies erleichtert das Einschlafen (stellt immer eine Trennung für das Kind dar) und führt zu ruhigeren Nächten. Auch für dich und deinen Partner, kann diese Zeit eine Zeit der Erholung und des Kraftschöpfens sein. Zwischen Badpflege und Einschlafritual (ins Schlafzimmer gehen und das Kind zum einschlafen bringen) sollte es immer eine Zeit dazwischen geben. Die Badpflege fordert sehr viel Kooperationsbereitschaft vom Kind, daher wird dazwischen die Ruheinsel-Zeit eingeschoben.

Auch hier gilt: Eine Abweichung von der Routine sollte immer eine absolute Ausnahme bleiben. Die Routine und auch das Ritual sind umso wirkungsvoller, je verbindlicher sie sind. Immer genau gleich, Abend für Abend, Woche für Woche, Monat für Monat.

Warum das so ist? Stelle es Dir so vor: Dein Kind ist wie ein Flugzeug, das vor dem Abendritual auf voller Flughöhe mit Vollgas unterwegs ist. Dieses Flugzeug soll nun landen. Hierfür muss es langsamer fliegen, die Höhe reduzieren und den richtigen Kurs auf die Landebahn wählen. Das Abendritual bringt Dein Kind langsam Richtung Landebahn.

Euer Abendritual könnte wie folgt aussehen (Ein Beispiel, wenn die Zeit des abendlichen Schlafes um 19:30 Uhr ist):

17:45 Uhr: gemeinsames Essen oder das Kind wird beim Essen begleitet *

18:15 Uhr: Kind wird bettfertig gemacht -> Bad/Pflege

18:30 Uhr: Bindungstiftende Zeit mit beiden Eltern in der Ruheinsel

19:00 Uhr: Richtung Schlafzimmer gehen. Das Einschlafritual beginnt.

Du wirst merken wie wertvoll es für dich und deine Familie sein kann, wenn ihr in euren Tag immer mehr achtsame Momente einbaut, Ruheinseln und Rituale. Vermeide am Abend Konflikte mit deinem Kind. Es kann abends nicht mehr kooperieren, die Kooperationsbereitschaft ist aufgebraucht. Je nachdem, ob es deinem Kind schwer fällt Dinge schnell zu verarbeiten, mache ab dem späten Nachmittag keine Dinge mehr, die zu einer Reizüberflutung beitragen können. Es wird euch allen nicht gut tun. Ob es nun der späte Besuch von Freunden ist oder das Einkaufen oder das Aufbauen eines neuen Möbelstücks. Für all dies braucht das Kind eine gewisse Ausgeruhtheit, die abends nicht wirklich mehr da ist.

* In dieser Zeit, könnte auch eine Papa-Zeit stattfinden oder eine Mama-Zeit, je nachdem wer arbeitet und den Tag lang nicht zu Hause war. Somit hat die Person, die das Kind den ganzen Tag begleitet hat und nun vielleicht auch die Einschlafbegleitung macht, die Zeit kurz Kraft zu schöpfen.

Einschlafritual

Im Anschluss an die Abendroutine folgt das Einschlafritual. Das ist all das, was kommt, wenn das Kind auf dem direkten Weg ist, die Augen zu schließen und sollte nicht länger als 30 Minuten dauern. Dann sollte das Kind tief und fest schlafen. Somit beginnt das Einschlafritual, wenn du mit deinem Kind nach der Ruheinsel die direkte Einschlafbegleitung im Bett startest.

Das Flugzeug hatte bereits Zeit im Abendritual zu landen, nun befindet es sich auf der Landebahn Richtung Parkplatz. Mit diesem Bild wird es leichter zu verstehen, warum das Kind bevor es die Augen schließt, ein wenig Zeit braucht.

Sei im Einschlafritual 100 % bei deinem Kind, auch körperlich. Wichtig ist, dass du Ruhe ausstrahlst. Beobachte deine Gedanken und nimm den Druck raus.

Konzentriere dich auf den Atem oder die schönen Augen deines Kindes.

Gebt eurem Schlafzimmer und dem Bett die Bedeutung „Ruhe und Schlafen“. Daher wird an diesem Ort auch nicht getobt oder Ähnliches. Kindern fällt es leichter, dies zu verstehen, als dass man am Tag im Bett tobt und am Abend dies auf einmal nicht mehr gewünscht ist.

Es gibt Kinder, die trotz vieler Strategien (Ruheinsel, Abendritual, geregelter Zeiten etc.) immer noch länger brauchen als andere um vom Tag loszulassen. Da ist es wichtig, dass du dies anfängst zu akzeptieren und zu schauen, wie du in deiner Kraft bleiben kannst. Um entspannt und gelassen während der Einschlafbegleitung zu bleiben, könnte dir die Meditation in deinem Kursbereich helfen.

Es könnte euch gut tun, die Einschlafbegleitung gemeinsam zu machen. Während das Kind zur Ruhe kommt, leise über euren Tag zu sprechen. Es auch ein klein wenig als Paarzeit zu sehen und euch gegenseitig zu unterstützen (besonders mental).

Ruheinsel

Der Tag beeinflusst den Nachtschlaf des Kindes. Nicht nur wann und wie viele Mittagsschläfchen gemacht werden, sondern auch die Tagesstruktur, Erlebnisse und Reize, die man erlebt hat. Im Schlaf werden alle Erlebnisse des Tages verarbeitet und sortiert. Wachstums- und Entwicklungsprozesse finden vornehmlich in der Nacht statt, so ist es wichtig, dass dein Kind zu genügend erholsamen Schlaf findet. Dies ist jedoch häufig schwierig, da Kinder oft reizüberflutet ins Bett gehen.

Um während des Tages schon ein klein wenig das vorher erlebte zu verarbeiten, baut in euren Alltag aktiv Ruheinseln ein. So kannst du über den Tag verteilt zwei bis vier Ruheinseln integrieren. Diese können ein Zeitfenster von fünf bis zehn Minuten oder länger haben, so wie es für Euch passt. Dies kann zu einem Ritual werden und deinem Kind helfen immer mal wieder zur Ruhe zu kommen, durchzuatmen, in sich zu spüren und neue Kraft und Aufmerksamkeit für die nächsten Stunden zu erhalten.

Besonders wichtig ist die Ruheinsel im Abendritual. So stellt diese am Ende des Tages Bindungs- und Verarbeitungszeit da.

Auch vor dem Mittagsschlaf ist es wichtig, davor nochmal an euren Ruheort zu gehen. Auch wenn es nur für 10-15 Minuten ist. So wird dieser Ort immer mehr in das Schlafbild integriert.

Ideal wäre ein geeigneter Platz, der für diese Ruheinseln, (für Eure kleine Pause) gedacht ist. Zum Beispiel ein kleines Zelt, ein Baldachin, eine Kuschelecke etc. Es ist wichtig, dass diese Ruheinsel an einem reizarmen Ort ist.

Es geht eigentlich nur darum, dass das Kind immer mal wieder am Tag eine Reiz-Pause hat. Baut diese so ein, dass es für Euch passt und lasse es zu einem Ritual werden.

Die Ruheinsel darf ein essentieller Bestandteil Eures Alltags werden. Ganz gleich, ob Du ein Baby, ein Kleinkind oder ein älteres Kind hast.

Suche einen Ort, der reizarm und nicht das Schlafzimmer ist. Dies könnte eine Ecke des Wohnzimmers sein oder in einem separaten Raum. Baue die Ruheinsel mit Deinem Kind zusammen auf und beziehe es mit ein. Dieser Ort kann für Dein Kind eine große Bedeutung einnehmen.

Wie Eure Ruheinsel aussehen wird, ist ganz Euch überlassen. Es könnte eine Kuschelecke, ein Baldachin (wie auf dem Bild) oder ein Zelt sein. Wichtig ist, dass Ihr mit diesem Ort Schlafsignale koppelt.

Dieser Ort kann auch nach und vor der/m Kita/Kiga gebraucht werden. Dort könnt Ihr morgens ein Bindungsritual vor der Kita machen und auch Verarbeitungszeit danach mit ihr verbinden.

Was könnt Ihr in der Ruheinsel machen?



Tag Revue passieren lassen



Massage



Ruhiges spielen



Gute-Nacht-Geschichte



Kuscheltier zum Schlafen bringen



Lavendel-Roll-on

Achtsamkeitsübungen

Am Tag erlebt Dein Kind so viele Dinge, die es zu verarbeiten gilt. Vielen Kindern fällt es schwer, sich vom Tag zu verabschieden.

Sie sind noch im "Turbomodus" und merken gar nicht, wie müde ihr Körper und Geist ist.

Bereits bei Kleinkindern kann man mit Achtsamkeitsübungen anfangen. Schon nach wenigen Tagen, lieben die Kinder es und erinnern die Eltern oft an diese kleinen Rituale.

Unsere Lieblingsübung (ab 1,5-2 Jahren):

1. Legt Euch zsm. hin. Nun platziert jeder seine Hände auf dem Bauch. Mama/Papa sagt "Einatmen" alle atmen ein, "Ausatmen" alle atmen aus und Mama/Papa sagt "Bauch ist müde."
2. Dann legt Ihr die Hände auf die Beine und wiederholt den Prozess des Einatmens, Ausatmens und des "Beine sind müde"
3. Dann legt Ihr Eure Hände auf Füße, Arme, Hände und wiederholt den Prozess.
4. Am Ende legt Ihr Eure Hände aufs Herz. Wiederholt den Prozess und sagt einander "Gute Nacht" und wie sehr Ihr Euch liebt.

Es gibt noch viele weitere Übungen, die Ihr integrieren könnt, wie "gegenseitig das Ohr auf das Herz des anderen legen und lauschen, einander zu erzählen, was da Schönste des Tages war. Schaut selbst, was für Euch stimmig ist und passt.



Schlummerkorb

Vielen Kindern hilft es, an ihrem Ruheinsel-Ort einen Schlummerkorb stehen zu haben. Dort befindet sich alles drin, was ihr in eurer Exklusivzeit während der Abendroutine macht.

Das Lieblingsbuch, in dem ein Kind zum Schlafen gebracht wird, das Massage-Öl mit dem ihr euch die Hände und Füße massiert, die Kuscheldecke und noch viele andere Dinge.

Bitte achte dort auf die Vorlieben deines Kindes und beobachte achtsam, was dein Kind zur Ruhe bringt.

Innere Einstellung

Wenn ein Kind Schlafschwierigkeiten hat, ist es sehr wichtig immer wieder seinen inneren Status zu überprüfen.

Oft ist man bereits resigniert oder hat Angst vor einer weiteren erschöpften Nacht oder Einschlafbegleitung.

Das wichtigste bei diesem Punkt ist Prävention. Was kannst du für dich tun, sodass du an eine Verbesserung vertraust, eure momentane Situation akzeptierst und immer wieder dich und deinen Körper in die teilweise Entspannung führst.

Ich rate dir, kleine Zeitfenster am Tag für dein Kraftschöpfen einzubauen. Gib dir morgens Zeit nur für dich. Wache 15 Minuten bevor dein Kind aufwacht auf und habe kurz Zeit für dich, um dich auszurichten. Mache das was dir gut tut. Wenn das Kind schläft, ist es das Gleiche. Nutze einen Teil der Zeit, die du hast, nur für dich. Nicht zum Berieselnlassen, sondern zum inneren Ausrichten. Dafür kannst du gerne meine Meditation nutzen.

Wenn du einen Partner hast, der abends zuhause ist, nimm dir vor dem Abendritual 20-30 Minuten nur für dich, nicht für den Haushalt oder das Handy.

Bestärkt euch wenn ihr könnt gegenseitig. Ihr seid als Paar vielleicht beide bereits sehr gereizt. Schaut immer auf das, was ihr gerade die ganze Zeit leistet und schenkt euch Kraft durch Verständnis und Berührung.

Wenn du alleinerziehend bist, suche dir jemanden mit dem du über all dies verurteilungsfrei sprechen kannst. Teile deine Sorgen und Ängste.

Empfehlungen aus dem 2. Wissensvideo

„Schlafassoziationen“



Was sind Schlafassoziationen

Eine Schlafassoziation beschreibt eine bestimmte Schlafbrücke, die dein Kind braucht um einzuschlafen, daher geht es um das individuelle Schlafbild, welches dein Kind besitzt.

Z.B. braucht dein Kind das Stillen zum Einschlafen und oder Bewegung/Flasche/ Pezziball/ein bestimmtes Geräusch/Kneifen deiner Haut etc.

So kann es sein, dass dein Kind mehrere Schlafbrücken braucht um einzuschlafen. Wenn du das Schlafbild verändern möchtest, konzentriere dich zunächst darauf die einfachsten Schlafassoziationen zu lösen. (z.B. zuerst das Kneifen an deiner Haut, dann die Trage, dann das Stillen). Jede veränderte Schlafassoziation nimmt einen Schritt im Schlafplan ein.

Das Schlafbild eines Kindes zu verändern, ist so schwer weil Eltern und Kind sich daran gewöhnt haben. Wir Eltern haben Angst, die Schlafbrücke nicht mehr zu haben und stellen uns die Frage „wie unser Kind denn nun einschlafen kann?“ und Kinder mögen nicht gerne Veränderungen. So stelle dich darauf ein, dass dies nicht leicht wird. Du wirst wahrscheinlich viel Trauer und Frust begleiten. Bitte bleibe IMMER bei deinem Kind. Die ersten Tage ist es sehr schwer, dann wird sich eine Besserung zeigen.

Wenn du dich erst einmal für eine Entkopplung entschieden hast, bleibe dabei. Wenn du dies mal machst und dann wieder nicht, ist dies sehr unberechenbar für dein Kind.

Was tun, wenn das Kind sehr stark protestiert?

Beruhigend mit ihm reden. Zuversichtlich sein. Mut zusprechen. Sagen, dass Du da bist. Dass Du es verstehst. Dass es OK ist, dass er/sie wütend/traurig ist. Wenn es sich nach einer Zeit nicht beruhigt (bitte entscheide das nach deinem Gefühl), aus der Situation herausnehmen. Auf den Arm nehmen und z.B. zum Fenster gehen und die Autos oder Bäume draußen beobachten. Wenn es sich beruhigt hat wieder dort ansetzen, wo ihr Euch im Prozess befindet.

Was tun bei Krankheit des Kindes?

Bei Krankheit des Kindes ist es wichtig, dem Kind das zu geben, was es braucht und es nicht mit Veränderungen zu belasten. Besonders wenn das Kind krank ist, braucht es sehr viel Körperkontakt und emotionale Nähe. Nach der Genesung könnt Ihr wieder mit dem Schritt für Schritt Schlaf-Plan anfangen. Wenn du gerade angefangen hast, die Schlafassoziation deines Kindes zu verändern und es krank wird, löse dich von der Erwartung jetzt weiter zu machen. Konzentriere dich erst einmal darauf, dass es euch wieder gut geht.

Stillen - wie das Schlafbild sanft verändern?

Du kannst dich zwischen zwei Methoden entscheiden, um die Stillmahlzeiten zu reduzieren und die Kopplung zwischen einschlafen/wieder-einschlafen und stillen zu lösen.

1. **Pantley Methode:** Die nächtlichen Stillmahlzeiten werden verkürzt durch eine sanfte Entwöhnung über mehrere Tage —> Saugentzug.

—> Das bedeutet, dass du dein Kind stillst, bis es kurz vorm Einschlafen ist.

Irgendwann wirst du merken, dass sich die Saugbewegungen verlangsamen und dein Kind sich entspannt. Dann dockst du dein Kind von der Brust ab. Wenn dein Kind anfängt zu weinen und nicht alleine in den Schlaf findet, nimmst du es wieder an die Brust. Nur für eine sehr kurze Zeit, bis es sich wieder beruhigt hat, dann dockst du es vor dem Einschlafen wieder ab. Rede deinem Kind gut zu, sei mit allem was du hast bei ihm. Erkläre ihm, dass es auch ohne die Brust einschlafen kann. Du wirst nach ein paar Tagen den Dreh raus haben, wann dein Kind den Saugentzug akzeptiert. Dein Kind wird sich, nach einer Gewöhnungszeit, die Brust immer widerstandsloser aus dem Mund ziehen lassen. Bei manchen Kindern funktioniert es besser, wenn man die Brust ganz schnell entzieht, bei manchen wenn man es langsamer macht. Probiere dies aus.

—> Es wird mehrere Anläufe brauchen, bis dein Kind einschlafen wird. Es werden vielleicht auch Tränen fließen und Frust beim Kind entstehen. Das ist OK, du bist da und kannst dies begleiten.

Nach dem Abdocken, drehst du dich von deinem Kind weg. Meist ist es so, dass das Kind dem Beispiel folgt und sich ebenfalls nach dem Abdocken umdreht und weiter schläft.

Jetzt sollte es so sein, dass dein Kind ca. zwei Mal zum Stillen kommt, sich nach dem Trinken wieder abdockt und ihr alle weiter schlafen könnt. Es sollte dann so sein, dass sich feste Stillzeiten etablieren und du bereits weißt, dass dein Kind gestillt werden möchte.

Aus meiner Erfahrung, hat diese Methode bei 50 % meiner Begleitfamilien funktioniert, die anderen haben meist mit der zweiten Methode weiter gemacht. So kann die Pantley Methode auf die zweite Methode vorbereiten

2. Methode Entkopplung: Es wird nicht mehr einschlafgestillt, sondern das Stillen in die Abendroutine verlegt (in die Ruheinsel-Zeit). Die Brust hat dann im Schlafzimmer Pause oder schläft. Kommuniziere dies (gerne auch mit der Zeichensprache).

Entweder kommunizierst du dann deinem Kind, dass es erst wieder am Morgen in der Ruheinsel die Brust gibt oder du suchst dir zwei Zeitfenster in der Nacht aus, zu denen du stillen möchtest bzw. zu denen das Kind Hunger hat und nicht nur nuckelt. Dies müssen keine strikten Zeiten sein, sollten sich aber in einem Zeitrahmen befinden. Zu diesen Zeiten würde man dann stillen im Bett, das Kind aber nicht dabei einschlafen lassen. Stille dein Kind und docke es wieder ab, sobald du merkst, dass es einschläft.

Wenn du zu diesen zwei Zeiten dein Kind einschlafstillen möchtest, wäre dies auch eine Möglichkeit. Da müsstest du schauen, ob dies für dein Kind so möglich ist.

Flasche - wie das Schlafbild sanft verändern?

Dein Kind braucht vielleicht viele Flaschen in der Nacht, dies möchtest du verändern. Schau immer auf dein Kind, wie viele Flaschen es in der Nacht benötigt (nicht nur nach Alter, sondern auch nach Bedürftigkeit). Wenn dein Kind kein Baby mehr ist, wäre es für dein Kind vielleicht noch wichtig eine Flasche in der Nacht zu bekommen, vielleicht aber auch nicht. Ich möchte hier keine feste Vorgabe machen.

Wenn du dich dafür entscheidest, die Flaschenanzahl zu verkürzen, ändere erst einmal das Einschlafbild am Abend. Verschiebe die „Einschlafflasche“ in die Ruheinsel und nimm sie raus aus dem Einschlafritual. So kann sich die Kopplung zwischen einschlafen und Flasche lösen.

Nun wäre es wichtig zu entscheiden, ob die Flaschen in der Nacht schlafen oder ob ihr euch für eine Flasche ein Zeitfenster aussucht. In der anderen Zeit, in der das Kind aufwacht, wirst du es so begleiten, wie du es auch in der Einschlafbegleitung gemacht hast, ohne die Flasche.

Es kann sein, dass dein Kind als Schlafbild stillt und die Flasche braucht. Ich würde empfehlen zunächst die Flasche aus dem Einschlafprozess zu lösen und sich erst dann um das Stillen zu kümmern. Dies ist dir aber überlassen.

Intensiver Körperkontakt - wie das Schlafbild sanft verändern?

Manche Kinder können ohne den Körperkontakt von Mama/Papa nicht einschlafen und/oder wiedereinschlafen. Bitte verwehre deinem Kind beim Einschlafprozess nicht komplett den Körperkontakt. Wenn dein Kind nur auf deinem Bauch einschläft, kannst du dies verändern, besonders wenn dein Kind dies die ganze Zeit dann möchte. Lege dein Kind immer wieder neben dich, rede sanft mit ihm und sei für es da. Die Bindungszeit am Abend in der Ruheinsel ist zuvor sehr wichtig.

Schnuller - wie das Schlafbild sanft verändern?

Wenn dein Kind immer wieder aufwacht, weil der Schnuller rausfällt oder nicht am richtigen Platz im Mund sitzt, wäre es hilfreich die Kopplung zwischen nuckeln und einschlafen/wiedereinschlafen zu lösen.

Je nach Alter deines Kindes, nimm den Schnuller aus dem Einschlafprozess deines Kindes und gebe dem Schnuller einen Ort. So wird im Abendritual geschnullert in der Ruheinsel. Bevor es dann zum Schlafen geht, wird der Schnuller in einer Schatulle in der Ruheinsel zum „wiederaufladen/schlafen“ gebracht.

Bei manchen Kindern ist es so, dass der Schnuller nicht mehr wirklich beruhigt und das Einschnullern in den Schlaf zum K(r)ampf wird. Gerade da ist es wichtig, den Schnuller wegzulassen und das Kind nicht zu überreizen.

Ich habe ebenfalls ein Ebook zur "sanften Schnullerentwöhnung". Dieses findest du auf meiner Website in der Herzensmediathek.

Bewegung - wie das Schlafbild sanft verändern?

Wenn dein Kind nur in der Trage oder auf dem Pezziball einschläft und sich nicht ablegen lässt, da es die Bewegung braucht, wäre es für dich vielleicht wichtig dies zu verändern. Besonders, wenn das Kind in der Nacht oder zu den Tagesschläfchen immer wieder die Bewegung braucht.

Bei dem Weglassen der Trage oder des Pezziballs, ist es wichtig vor dem Schlaf (Tag- oder Nachtschlaf) in die Ruheinsel zu gehen, sodass dein Kind bereits im Schlafmodus ist und ein wenig ruhiger geworden ist.

Gehe nach dieser Ruheinsel mit deinem Kind ins Bett und lass deinem Kind Zeit zum Einschlafen. Es wird wahrscheinlich länger brauchen als gewöhnlich.

Wann sollte das Kind...

... alleine einschlafen/durchschlafen

Schlaf ist ein Reifungsprozess, daher ist es sehr individuell wann ein Kind durchschläft (per Definition handelt es sich hier um 5 Stunden am Stück schlafen) oder alleine einschläft. Meist ist es so, dass Kinder uns bei der Einschlafbegleitung als Anker brauchen. Es hilft ihnen loszulassen und mit Bindung in den Schlaf zu fallen. Das Durchschlafen kommt mit dem Älterwerden, da immer mehr REM-Schlaf vom non-REM-Schlaf abgelöst wird.

Lass dich nicht unter Druck setzen, wenn du auf dem Spielplatz, in der Verwandtschaft oder in der Krabbelgruppe von Kindern unter einem Jahr hörst, die die ganze Nacht durchschlafen. Es gibt diese Kinder, ist aber sehr selten.

Ich halte nichts von einem Training. So wie du deinem Kind auch beim Laufenlernen Zeit lässt. Lass ihm Zeit beim Schlafprozess.

Die Einschlafbegleitung kann durch sehr vieles vereinfacht und verkürzt werden, sollte jedoch in den ersten Jahren des Kindes zum Abend dazugehören.

Wenn dir die Einschlafbegleitung zu schaffen macht, frage dich, was dir helfen könnte. Im Webinar gibt es viele Impulse dazu.

Wenn dein Kind bereits älter ist und ihr wollt es mal zusammen ausprobieren, dass dein Kind nach ein bisschen Kuschelzeit alleine einschläft, könnt ihr zunächst mit „Kommunikation vor Veränderung“ beginnen. Sprecht mit eurem Kind darüber und denkt euch etwas aus, was helfen könnte um die Bindung zu überbrücken.

Vielleicht könntet ihr die Abmachung treffen, dass die Mama alle 3 Minuten reinkommt und nach dem Kind schaut. Dies könntet ihr dann nach ein paar Tagen auf 5 Minuten und dann irgendwann auf 10 Minuten erweitern. In diesem Zuge könntet ihr das Liebestuch einführen. Es wird (in Anwesenheit des Kindes) von der Mama/Papa mit Liebe gefüllt und dem Kind angezogen. Dies könnte auch ein Stoff-Armband sein oder ähnliches.

Schaut immer wie es eurem Kind dabei geht, kommuniziert euren Wunsch, aber ohne „du bist jetzt groß und kannst das“, sondern eher mit der Einstellung „ich verstehe, dass das etwas Neues ist, als Team werden wir die Veränderung schaffen“.

... im eigenen Bett/Zimmer schlafen

Das Schlafen im Familienbett/Beistellbett am Ehebett wird von vielen noch als „komisch“ erachtet. Noch vor wenigen Jahren, war es ganz klar, dass das Kind in einem Gitterbett schläft. Das Gitterbett ist keine kindgerechte Schlafumgebung, da es eine unnatürliche Barriere zwischen Eltern und Kind darstellt. Das Kind kann in einem Gitterbett wenig einschlafbegleitet werden und muss immer wieder reingelegt und rausgeholt werden. Dies kann zu viel Stress führen und dazu, dass das Kind nicht gut schläft.

Beisammen zu schlafen ist für den Menschen natürlich und wichtig, so reguliert der Atem der Mutter beispielsweise des Atem des Kindes. Dein Kind kann so lange bei dir schlafen, wie es für euch gut ist.

Wenn du dies verändern möchtest, frage dich, ob dein Kind bereit dafür ist und wie ihr diesen Prozess sanft und bindungsbasiert gestalten könnt. Dies ist möglich! Zunächst empfehle ich mit dem Kind wieder in Kommunikation zu gehen. Wenn das Kind im eigene Bett/Zimmer schlafen soll ist es sehr wichtig, dass eine Einschlafbegleitung möglich ist.

Ich empfehle ein Floorbett/Hausbett - ein Bett das groß genug ist, damit du dich dazulegen kannst. Wenn du möchtest, dass dein Kind im eigenen Bett/Zimmer schläft ist es wichtig, dass du, wenn das ihn aufwacht, zu ihm gehst und das Kind dort begleitest. Wenn es immer wieder dazu kommt, dass das Kind die eine Nachthälfte bei sich schläft und die andere bei seinen Eltern, würde ich sagen, dass ihr noch nicht soweit seid. Lasst euch Zeit für diesen Prozess.

Schlafanalyse

I. Problem:

(Schildere kurz, welche Schwierigkeiten Ihr in Bezug auf das Schlafen habt:
z.B. Einschlafen des Nachts, am Tag, usw.)

2. Ziel:

(Was wünschst Du Dir? Welches Ziel hast Du? Bitte konkret Deinen Wunsch formulieren zum Tag- und Nachtschlaf und zum Einschlafen)

3. Schlafumgebung:

(Wo und wie schlaft Ihr? Müsste sich etwas an der Bettsituation verändern, da es vielleicht zu klein ist?)

4. Abendritual:

(Was macht Ihr zwei Stunden bevor Euer Kind die Augen schließt und einschläft? Habt Ihr ein immer wiederkehrendes Ritual?)

5. Schlaf- & Wachzeiten

(Zu welchen genauen Zeiten schläft und wacht Dein Kind? Habt Ihr einen Rhythmus? In den Materialien findest Du eine hilfreiche Tabelle um zu erkennen, ob Dein Kind altersgerecht schläft. Bitte beachte, dass jedes Kind sehr individuell ist. Dennoch hilft es meist, bestimmte Richtwerte zu kennen.)

6. Einschlafritual & Schlafassoziationen

(Was braucht Dein Kind um einschlafen zu können? Wie sieht Euer Einschlafritual genau aus? Bitte Tagesschlafchen vom Nachtschlaf getrennt betrachten. Wird es z.B. einschlafgestillt, braucht die Federwiege, einen Schnuller, eine Flasche, ein bestimmtes Geräusch, das Auto etc.?)

Schritt für Schritt Schlafplan

Mit Hilfe der vorhergehenden Seiten hast Du eine umfangreiche Analyse Eurer Schlafsituation vor Dir.

Mit diesen Eckdaten kannst Du nun einen Schritt-für-Schritt-Schlafplan schreiben.

Dieser wird Euch die nächsten Wochen begleiten.

Im Umsetzungsvideo werde ich Dir eine genaue Anleitung mit auf den Weg geben und Dir helfen, Euren Schlafplan zu schreiben.

Hier noch ein paar Impulse für die Umsetzung:

1. Fange den Schlafplan erst zu schreiben an, wenn Dir eine vollständige Schlafanalyse vorliegt. Schau das Umsetzungsvideo und benutze die nachfolgenden Seiten, um den Schlafplan zu schreiben.
2. Der Schlafplan enthält alle Schritte, um Euer Ziel (Seite 11) zu erreichen. Ihr betrachtet Eure Schlafschwierigkeit (Seite 10) und entscheidet, welche unterschiedlichen Schritte Ihr braucht.
3. Abhängig von Eurer Situation kann der Schlafplan unterschiedlich viele Schritte beinhalten. Fang immer mit der leichtesten Veränderung an und tastet Euch so zum schwersten Schritt hin.
4. Gib jedem Schritt eine bestimmte Zeitangabe. Wie lange Ihr für einen Schritt braucht, ist individuell. Dennoch kann es helfen, ein paar grobe Richtwerte zu haben. Diese findest Du im dritten Video.
5. Fang mit der Umsetzung des Schlafplans an einem Wochenende oder im Urlaub an. Konfrontiere Dein Kind mit keinen Veränderungen, wenn es krank ist, zahnt, in der Eingewöhnung ist, gerade ein Geschwisterchen bekommen hat oder geimpft wurde, etc..

6. Entscheide Dich vor jedem Schritt aktiv für diesen. Schau, ob Ihr Kraft für die Umsetzung habt und wann der richtige Zeitpunkt für diesen wäre. Wenn man etwas immer wieder ausprobiert und es dann doch lässt, dann wieder anfängt usw., ist das für ein Kind sehr unberechenbar und bietet keine Orientierung.

7. Geh jeden Schritt einzeln an. Veränderungen brauchen Zeit und Geduld. Veränderungen sind fürs Kind viel leichter zu verarbeiten, wenn diese sanft und nachhaltig erfolgen.

8. Verfolg nur so lange den Plan, bis Du zufrieden bist. Es kann sein, dass bereits Schritt eins die erwünschte Besserung erzielt. Dann ist es nicht mehr von Nöten, mit den darauffolgenden Schritten weiter zu machen.

9. Du kannst den Plan immer wieder anpassen. Lass Dich nicht entmutigen und fokussiere Dich erst einmal auf den ersten Schritt.

Schritt-für-Schritt-Plan



(In Schritt eins gehst Du die äußeren Umstände an. Du führst geregelte Schlaf- und Wachzeiten ein, überlegst Dir ein Abendritual und schaffst Zuhause eine Ruheinsel für die Verarbeitungszeit.)



Schritt 2



Schritt 3



Schritt 4

A decorative watercolor splash in shades of blue and purple, serving as a background for the section header.

Schritt 5



Schritt 6

Schlafmythen

Als Eltern wird man mit Ratschlägen überhäuft. Besonders, wenn man selbst erschöpft ist und wenig Wissen über spezielle Themen hat, lässt man sich leicht verunsichern.

Es gibt viele Schlafmythen und Ratschläge, die in vielerlei Hinsicht eher kontraproduktiv sind. Vieles wird von verzweifelten Eltern ausprobiert, in der Hoffnung auf Besserung.

Ein paar gängige Mythen und Irrtümer in Bezug auf den Kinderschlaf:

"Dein Kind schläft nur schlecht, weil Du es verwöhnt hast."

"Die meisten Kinder schlafen durch."

"Wenn ich abstelle, wird mein Kind besser schlafen."

"Damit mein Kind abends schneller einschläft, streiche ich den eigentlich noch nötigen Mittagsschlaf."

"Abends später ins Bett bringen, damit es morgens länger schläft."

*"Kinder müssen in den ersten Jahren lernen, alleine einzuschlafen.
Sonst werden sie es nie lernen."*

"Je mehr das Kind abends isst, desto besser wird es schlafen."

"Mache a, b, c, dann schläft Dein Kind durch."

Viel Erfolg bei der Umsetzung des Schritt für Schritt
Schlaf-Plans und auf Eurem Weg zu friedvollen
Nächten für die ganze Familie.

Von Herzen,

Dani

