

INDIVIDUELLER SCHRITT FÜR SCHRITT SCHLAF-PLAN ZU GUTEN NÄCHTEN

JONAS, 3 JAHRE ALT

Das Problem

Jonas ist gerade 3 Jahre alt geworden, er war schon immer ein schlechter Schläfer. Wenn er ins Bett gehen soll steht er bis zu 15x wieder auf, bis er dann nach 1 bis 1 ½ Stunden endlich schläft. Auch nachts wird er öfter wach und ruft nach Mama oder Papa. Morgens ist die Nacht oft schon zwischen 5 und 6 Uhr vorbei.

Zielformulierung

Start Umsetzung des Plans mitte August.

Jonas soll bis mitte September 2018 ohne ständig wieder aufzustehen alleine in seinem Zimmer, in seinem Bett einschlafen.

Das Einschlafen soll nicht länger als 30 Minuten dauern.

Ergebnisse der Schlafanalyse

	Wach	Schlaf 1	Schlaf 2	Schlaf 3	Abendschlaf	Gesamtschlaf
Tag 1	06:15h		13:30 – 14:30		19:15h	-
Tag 2	05:45h		12:30 – 14:30		20:30h	12 ½
Tag 3	06:15h		-		20:30h	9 ¾
Tag 4	06:45h		13:30 – 14:30		19:00h	11 ¼
Tag 5	05:50h		12:30 – 14:00		21:30h	12 ½
Tag 6	06:30h		12:30 – 13:00		19:45h	9 ½
Tag 7	06:30h		13:30 – 14:00		19:30h	12 ¾

Jonas schläft sehr unregelmäßig. Sein Gesamtschlaf in 24 Stunden variiert zwischen 9 ½ und fast 13 Stunden.

Ein Kind mit 3 Jahren kommt in der Regel auf einen Gesamtschlaf von ca. 12 Stunden. Einige brauchen noch einen Mittagsschlaf von 1 bis 2 Stunden, andere decken ihren Schlafbedarf komplett über die Nacht.

Jonas scheint seinen Mittagsschlaf noch zu brauchen, vor allem in Hinblick auf die anstehende Zeit im Kindergarten. Das ist oft anstrengend für die Kinder, da sie dort den Vormittag über so viel Neues und Aufregendes erleben, sodass sie dann oft Mittags noch ein Schläfchen brauchen.

Es ist hier wichtig herauszufinden, wie die Strukturen dort sein werden, um schon jetzt seinen Rhythmus dem dann geforderten anzupassen.

Wenn Jonas weiterhin um 19.30h ins Bett gehen soll ist es wichtig darauf zu achten, dass er vorher mindestens 5 Stunden wach ist, sein Mittagsschlaf also nicht länger als bis 13.30h geht. Er sollte geweckt werden, wenn er mal länger schläft.

Gehen wir mal davon aus, dass er im Kindergarten von 12.30 bis 13.30h Mittagsschlaf machen kann, dann ist es eine gute Zeit für ihn um 19.30h ins Bett zu gehen um dann bis um 6.30h, oder vielleicht sogar 7.00h zu schlafen. Dann würde er auf ca. 12 Stunden Gesamtschlaf kommen, was für ein Kind in seinem Alter, und nach seiner individuellen Schlafanalyse (siehe oben) sinnvoll für ihn zu sein scheint.

Mögliches Vorgehen für mehr Struktur und einen verbindlichen Rhythmus:

Die Mittagsschlaf-Zeiten im Kindergarten erfragen und entsprechend der Vorgaben den Tag verbindlich strukturieren. D.h. für einen Zeitraum von mindestens 14 Tagen den Rhythmus beibehalten, ohne Ausnahmen, ohne Abweichungen. Auch am Wochenende nicht von dem Plan abweichen, bis sich eine Verbesserung im Schlafverhalten zeigt.

Ergebnisse der Ursachenermittlung für das Schlafproblem

Woran liegt es, dass Jonas abends nicht in seinem Bett liegen bleibt und immer wieder aufsteht?

Jonas war schon immer ein schlechter Schläfer. Er ist schon als Baby nur an der Brust eingeschlafen, auf dem Arm oder durch die Begleitung der Eltern. Er hat also in seinem Leben bisher noch nicht gelernt, dass er auch am Abend alleine in seinem Bett bleiben und dort einschlafen kann, ohne sich immer wieder vergewissern zu müssen, dass Mama oder Papa da sind.

Was Jonas da abends macht ist ein Absichern, ein nachsehen, entstanden aus seinem natürlichen Bedürfnis nach Sicherheit. Bisher war es in seinem Leben immer so, dass sich jemand um ihn gekümmert hat, bei ihm war, bis er eingeschlafen ist. Er hat bis jetzt einfach noch nicht gelernt, dass er die Rückversicherung nicht braucht. Dass seine Eltern immer da sind. Wenn auch nicht bei mit bei ihm im

Zimmer oder direkt an seinem Bett. Es ist notwendig, Jonas beizubringen, dass er sicher und geborgen einschlafen kann, auch wenn sich niemand direkt bei ihm befindet.

Außerdem scheint ein gewisser Druck auf Jonas zu lasten. Seine Eltern wünschen sich, dass er lieb ist, dass er auf euch hört, dass er leise ist und Rücksicht auf seine kleine Schwester nimmt. Ihr schimpft viel mit ihm, da er diese Erwartungen nicht erfüllt und stattdessen alles verweigert was ihr von ihm verlangt. Seinen Unmut macht er auch durch hauen und beißen deutlich.

Die Situation ist in den letzten Wochen etwas besser geworden, trotzdem hat die abendliche Stimmung darunter gelitten. Statt Harmonie und Geborgenheit war Jonas einer angespannten Atmosphäre ausgesetzt, was bei Kindern immer einen Einfluss auf die 'zu Bett geh'-Situation, das ein- und durchschlafen hat. Die letzten 60 Minuten bevor es ins Bett geht sind von enormer Wichtigkeit, um die Kinder mit einem guten Gefühl in die Nacht zu verabschieden. Sie können dann besser loslassen und sind in ihrem Harmoniebedürfnis ausgefüllter. Eine schöne Abendroutine ist daher eine lohnenswerte Investition in eure Schlafsituation.

Empfehlungen

Rhythmus/Struktur einführen und verbindlich beibehalten

Ich empfehle euch, nachdem ihr die Mittagsschlafzeiten des Kindergartens erfragt habt, euch anhand dieser einen für euch funktionierenden Rhythmus zu schaffen. Der könnte wie folgt aussehen:

Aufstehen, ggf. wecken um 6.30h

Mittagsschlaf von 12.30 bis 13.30h

Zu Bett geh Zeit um 19.30h, damit er spätestens um 20.00h schläft.

Kinder brauchen Struktur und Rhythmus, sie brauchen Rituale, etwas, das immer wiederkehrt, verbindlich ist und ihnen so ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit vermittelt. Um eine solche Struktur zu etablieren solltet ihr versuchen, für mindestens 14 Tage nicht von den Zeiten abzuweichen, keine Ausnahmen zu machen und einfach, Tag für Tag, die Zeiten einhalten. Wenn diese neue Struktur sich einmal gefestigt hat sind auch Ausnahmen wieder möglich. Es sollten aber immer Ausnahmen bleiben, die nicht zur Regel werden.

Abendroutine/Einschlafritual

Eine lohnende Investition bei Einschlafproblemen von Kindern in Jonas Alter ist IMMER die Einführung einer Abendroutine.

Damit sind die 60 Minuten gemeint, bevor Jonas sich ins Bett legt. Diese Zeit sollte ruhig und harmonisch sein, laute und Spielgeräusche werden auf ein Minimum gedrosselt, stattdessen läuft vielleicht leise Schlafmusik, das Licht ist schon gedämpft, es gibt keine Streitereien, schon gar keine Partnerschaftskonflikte, die vor den Kindern ausgetragen werden. Handy, Tablet und TV bleiben aus, die Kinder stehe in dieser Stunde im Mittelpunkt, ohne Unterbrechung! Die Eltern sind mit ihrer vollen Aufmerksamkeit bei den Kindern.

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.

Ein möglicher Ablauf einer gelungenen Abendroutine könnte sein:

1. gemeinsames Abendessen
2. gemeinsames Spiel, 100%ige Zuwendung zum Kind, für mindestens 30 Minuten. Vorzugsweise unstrukturiertes Spiel, also Spiel ohne Ziel, ohne, dass das Kind etwas „leisten“ muss. Kein „mal mir ein schönes Bild“, kein Puzzeln, den höchsten Turm der Welt bauen o.ä. Stattdessen freies, phantasievolles Spiel, mit Tierfiguren, Puppen, Kinderküche etc.
3. ein (!) Buch lesen. Oder 2, wenn immer 2 Bücher gelesen werden sollen.
4. Zeit im Bad: baden, duschen, Pflege, Schlafanzug etc.

Im Anschluss an die Abendroutine folgt das Einschlafritual. Das ist alles das, was kommt, wenn das Kind auf dem direkten Weg ins Bett ist, und dauert nicht länger als 30 Minuten. Dann sollte das Kind tief und fest schlafen. Auch hier gilt: keine Konflikte vor dem Kind austragen, auch keine Diskussion darüber, wer das Kind jetzt ins Bett bringt. Diese Frage muss schon vorher geklärt sein. Sei im Einschlafritual zu 100% bei Deinem Kind, auch körperlich.

Ein möglicher Ablauf eines gelungenen Einschlafrituals könnte sein:

1. Trage das Kind in sein Zimmer, geht Hand in Hand o.ä.
2. Sagt allen anderen (Kuscheltieren, der Wohnung, dem Haustier, der Welt) gute Nacht.
3. kuschelt noch einmal ausgiebig, halte seine Hände etc.
4. singt zusammen noch ein Lied, spricht ein Gebet o.ä
5. spricht noch einmal über den Tag und benennt die 3 Dinge, die am meisten Spaß gemacht haben.
6. Sag, dass Du Dein Kind lieb hast.
7. Verabschiede Dich und sag Gute Nacht.

Alleine einschlafen lernen

Damit Jonas es schafft, alleine in seinem Zimmer und seinem Bett einzuschlafen ist es erforderlich, dass ihr ihm beibringt, wie das geht.

Zum Mittagsschlaf klappt das ja schon sehr gut; jetzt ist es an der Zeit zu lernen, dass das auch am Abend geht, und er auch in der Nacht wieder von allein in den Schlaf finden kann, ohne Hilfe von Mama oder Papa.

Um dahin zu kommen gibt es verschiedene Möglichkeiten, die ich euch in folgendem Schritt für Schritt Plan aufzeigen werden.

Eines ist dafür jedoch unerlässlich: Transparenz und Berechenbarkeit. Der Erfolg wird davon abhängig sein, wie sicher ihr in der Umsetzung seid, und wie sehr ihr Jonas dazu mit ins Boot holt.

Schritt für Schritt Plan für JONAS Schlafchallenge um alleine einzuschlafen

1. Wann wollt ihr starten?
Überlegt euch, wann ein günstiger Zeitpunkt für euch ist, den Prozess zu starten. Es sollte im besten Fall kein Urlaub bevor stehen, keine Feierlichkeiten, an denen er lange wach sein wird, keine Impfungen oder andere aufregende, vorhersehbare Ereignisse anstehen.
2. Familienkonferenz
Holt euer Kind mit ins Boot. Macht eine Besprechung, setzt euch zusammen an einen Tisch und erklärt Jonas, was ab wann passieren wird. Macht das am besten zeitnah (z.B. "ab heute Abend..."), wenn er ausgeschlafen ist und gegessen hat. Am Wochenende ist oft ein guter Zeitpunkt zu beginnen, da dann in der Regel alle in der Familie entspannter sind als im hektischen Alltag.
3. Erklärt Jonas ganz genau, was ihr machen wollt, und wieso. Sagt ihm, dass er schon so ein großer Junge ist, dass er jetzt schon alleine einschlafen kann. So wie Mama und Papa auch, oder ein älterer Cousin, den er sehr mag oder ein anderes Vorbild. Schiebt die „Schuld“ auch gerne auf mich. Sagt ihm, dass ihr mit einer Gute Nacht-Fee gesprochen habt, die euch gesagt hat, dass Jonas jetzt alt genug ist, in seinem Zimmer in seinem Bett zu bleiben, und dass es ab sofort nicht mehr in Ordnung ist, wieder und wieder aufzustehen.
4. Wenn dann der Abend gekommen ist startet ganz entspannt mit der Abendroutine, bevor ihr dann zum Einschlafritual übergeht. Habt Vertrauen in den Prozess, seid euch des Erfolges gewiss, seid sicher in allem, was ihr tut. Jede Unsicherheit wird von den Kindern sofort wahrgenommen und wird den Weg erschweren. Seid euch der Energie bewusst, die ihr ausstrahlt, wenn ihr zu 100% überzeugt seid von dem, was ihr da tut.

5. Nur einer begleitet Jonas durch diesen Prozess. Überlegt euch vorher, ob Mama oder Papa dafür zuständig sein sollen.
6. Um Jonas den Übergang zu erleichtern gibt es verschiedene Möglichkeiten:
 1. Ein Elternteil bleibst in den ersten 3 bis 5 Nächten bei ihm am Bett sitzen, bis er eingeschlafen ist. Damit signalisierst Du ihm, dass Du da bist. Du gibst ihm Sicherheit & Geborgenheit. Und Du kannst sofort Einfluss darauf nehmen, wenn er aufstehen möchte und ihn liebevoll aber konsequent davon abhalten. Rede auch mit ihm. Sag ihm, dass das jetzt vorbei ist, dass ihr das nicht mehr möchtet, dass er jetzt so groß ist, dass er einfach liegen bleiben und einschlafen kann. Nach 3 bis 5 Nächten, je nachdem wie gut er die Situation annimmt kannst Du den Stuhl ein Stück Richtung Tür verschieben, sodass er Dich immernoch sehen und hören kann. Nach weiteren 3 bis 5 Tagen sitzt Du dann schon an der Zimmertür, ohne, dass er Dich sehen kann. Danach stehst Du vor seinem Zimmer bis Du von dort aus schonmal für 5 Minuten weggehen kannst. Um vielleicht kurz auf die Toilette zu gehen, Zähne zu putzen, Dich umzuziehen oder was auch immer in euren Alltag und euer Leben passt, das in ein paar Minuten erledigt ist.

Wichtig hierbei ist: Sagt Jonas, dass ihr kurz weggeht, und kommt dann auch unbedingt wie angekündigt wieder.

Wenn das gut funktioniert können die Zeiten langsam verlängert werden, bis er es schafft, alleine ohne einen von euch in seiner Nähe einzuschlafen.

Sollte er trotzdem aufstehen, um das Bett und Zimmer zu verlassen, dann bringt ihr ihn zurück, liebevoll, konsequent, und immer und immer wieder, so lange, bis er es nicht mehr macht (was die meisten Kinder in der Regel nach ein paar Tagen verstanden haben und dann auch wirklich liegen bleiben).

2. Wenn ihr meint, dass Jonas schon so weit ist, dass er eure Nähe direkt am Bett nicht mehr braucht könnt ihr auch dort einsteigen, wo ihr euch nur noch an der Tür, oder sogar schon vor der Tür befindet. Wichtig ist hier wirklich, Jonas so lange immer wieder in sein Bett zurück zu schicken, bis er von alleine liegen bleibt. Dabei zeigt ihr ihm, dass ihr ganz nah seid, dass ihr da seid, direkt vor seiner Tür, keinen Millimeter weiter. Wenn er dann verstanden hat, dass er nicht mehr aufzustehen braucht um sich zu vergewissern wo ihr seid, dann kann er ruhig, sicher, geborgen und entspannt liegen bleiben und einschlafen.

Schaut einfach, welcher Weg sich für euch besser anfühlt. Der unter 1 beschriebene dauert sicherlich etwas länger, ist aber auch sanfter und liebevoller als der zweite. Allerdings seid ihr die Experten für euer Kind und wisst am besten, wie er auf die verschiedenen Situationen reagieren wird. Wenn ihr befürchtet, dass er euch nur sehr schwer von seinem Bett wieder gehen lassen kann macht vielleicht der unter 2 beschriebene Weg mehr Sinn. Es ist eure Entscheidung.

Egal, für welchen Weg ihr euch entscheidet, um Jonas auch in der Nacht dazu zu bringen in seinem Bett wieder einzuschlafen, im besten Fall alleine ohne nach euch rufen zu müssen müsst ihr auch in der Nacht dem Plan folgen.

Sprich: wenn er ruft, und ihr seid gerade in der Phase, wo ihr an seinem Bett sitzt, dann setzt euch auch nachts wieder dazu bis er dort wieder eingeschlafen ist. Oder stellt euch an oder vor die Tür und sagt ihm, dass ihr da seid, und dass er seinen Schnuller selber finden kann...

Gerade in der Nacht kann das eine wirkliche Herausforderung sein, aber es lohnt sich hier standhaft zu bleiben, denn kein Kind kann verstehen, warum es um 20.00 beim Einschlafen nicht ins Elternbett darf, um 3 Uhr in der Früh aber schon.

Wenn es bei Jonas allerdings 'nur' darum geht den Schnuller und seine Puppe zu finden macht es vielleicht Sinn mit einer Schnullerkette zu arbeiten, mit mehreren Schnullern im Bett oder einem Nachtlicht, damit er eine Chance hat den Nucki und seine Puppe auch selber zu finden in der Nacht.

Behaltet immer im Hinterkopf: der Erfolg einen Dreijährigen dazu zu bringen in seinem eigenen Bett alleine einzuschlafen ist abhängig von eurer Fähigkeit, ihn durch diesen Lernprozess zu begleiten und in euren Entscheidungen und Regeln standhaft zu bleiben.

**Viel Erfolg bei der Umsetzung des
Schritt für Schritt Schlaf Plans und auf eurem Weg
zu guten Nächten für die ganze Familie.**