

## INDIVIDUELLER SCHRITT FÜR SCHRITT SCHLAF-PLAN ZU GUTEN NÄCHTEN

### *GESCHWISTERPÄRCHEN BEN & MIA*

#### **Problem**

Ben (gerade 2 geworden) schläft nur mit Flasche ein (Milchflasche, stark verdünnt) und verlangt auch nachts 2 bis 3 mal die Flasche, wenn er aufwacht. Er schläft nur ein, wenn jemand mit in seinem Zimmer ist. Das Einschlafen klappt mit Papa besser als mit Mama.

Mia (4 Jahre alt) lässt sich nicht so gern von Papa ins Bett bringen und jemand muss neben ihr liegen, damit sie einschläft. Manchmal muss der Arm um sie gelegt werden.

Beide Kinder brauchen einen Schnuller zum Einschlafen.

#### **Zielformulierung**

Startpunkt Umsetzung des Plans 1. September.

Bis Ende Oktober schläft Ben alleine in seinem Zimmer ein. Er braucht keine Flasche und auch keinen Schnuller mehr.

Mia schläft ebenfalls alleine in ihrem Zimmer und ohne Schnuller ein.

#### **Ergebnisse der Schlafanalyse von Ben**

	<b>Wach</b>	<b>Schlaf 1</b>	<b>Schlaf 2</b>	<b>Schlaf 3</b>	<b>Abendschlaf</b>	<b>Gesamtschlaf</b>
<b>Tag 1</b>	5.50h		11.15 – 13.30		19.20h	ca 13 ¼ Std
<b>Tag 2</b>	5.30h		12.45 – 14.00		19.10h	11 Std 25 min
<b>Tag 3</b>	7.20h		13.00 – 15.30		19.40h	14 Std 40 min
<b>Tag 4</b>	6.30h		11.15 – 13.30		19.00h	13 Std 5 min
<b>Tag 5</b>	6.30h		12.15 – 13.45		19.45h	13 Std
<b>Tag 6</b>	7.10h		12.15 – 14.30		19.50h	13 Std 40 min
<b>Tag 7</b>	7.45h		12.30 – 13.20		19.25h	12 Std 45 min
<b>Tag 8</b>	6.45h		12.15 – 13.45		19.05h	13 Std 10 min

Die Schlafenszeiten von Ben variieren, besonders seine Aufwachzeit ist sehr unterschiedlich mit einer Spanne von über 2 Stunden (5.30h bis 7.45h). Seine Mittagsschlafzeiten könnten auch verbindlicher sein, ebenso wie das zu Bett gehen, wobei die abendliche Zeit die stabilste ist.

Seine Gesamtschlafzeit variiert zwischen 11 und fast 15 Stunden, wobei er meistens auf gute 13 Stunden kommt. Damit liegt er für ein Kind in seinem Alter etwas drüber, was die durchschnittliche Schlafenszeit angeht. Diese liegt bei knapp 12 Stunden insgesamt, davon knapp 10 Stunden in der Nacht und 2 Stunden am Mittag.

Ben scheint etwas mehr Schlaf zu brauchen, sein Gesamtschlaf sollte sich auf 13 Stunden maximal einpendeln.

Es ist erstrebenswert, den Schlaf-Wach Rhythmus von Ben noch mehr zu strukturieren und sich an feste Zeiten zu halten. Wünschenswert wäre, wenn die Kita auch verbindliche Zeiten einhalten kann.

Ein Kind in Bens Alter sollte vor dem abendlichen zu Bett gehen zwischen 5 und 6 Stunden wach sein, damit sich ein gesunder Schlafdruck aufbauen kann und er rechtschaffen müde ins Bett geht. Am Tag sollte er 5 Stunden wach sein, bevor der Mittagsschlaf ansteht.

Schaut einmal, welche Zeiten für euch und euren Rhythmus Sinn machen könnten.

Ein mögliches Beispiel:

Aufstehen um 7h

Mittagsschlaf von 12 bis 14h

abendliches schlafen: 19.30h (er schläft dann um 20.00h)

## **Ergebnisse der Ursachenermittlung für das Schlafproblem**

Die Mama hat eine mögliche Ursache des Problems schon selber gut erkannt: bei ein paar Veränderungen wurde der richtige Zeitpunkt verpasst (was allen Eltern mit irgendwelchen Dingen passiert – das ist nur normal und menschlich), jetzt sind ein paar Dinge zur lästigen Gewohnheit geworden.

Da es immer mit einem gewissen Aufwand verbunden ist solche Dinge wieder gerade zu rücken ist das bis jetzt noch nicht passiert. Weil es doppelt anstrengend ist, selber müde und erschöpft in der Nacht noch irgendwelche Dinge umsetzen zu wollen. Und dann knicken Mama und Papa eben wieder ein, und es ändert sich gar nichts. Ihr habt hier mein vollstes Verständnis und Mitgefühl!

Es ist aber auch einfach schwer, etwas zu verändern, wenn man gar nicht sicher

ist, welcher Weg der richtige ist, ob man es 'richtig' macht, ob das Kind auch mal weinen darf, und wenn ja, wie lange es okay ist etc.

Hier könnte eine weitere Ursache für das (Ein-)Schlafproblem beider Kinder liegen, denn die Kinder merken ganz genau, wie sicher, wie stabil die Person ist, die eine Veränderung herbeiführen möchte. Wenn die Kinder auch nur den kleinsten Zweifel an einem frisch gefassten Plan spüren werden sie alles daran setzen, dass dieser wieder scheitert.

Macht euch einen Plan, überlegt euch genau, wann ihr beginnen wollt euer Ziel zu erreichen und auf welchem Weg. Das ist die halbe Miete. Danach braucht ihr ihn nur noch zu gehen. Schritt für Schritt, ohne den Weg dabei zu verlassen.

Dass Mia sich bisher fast nur von Mama ins Bett hat bringen lassen, es bei Ben hingegen mit Papa schneller geht könnte seine Ursache auch in einer Bedürfnisverschiebung liegen:

Beide Kinder sind 7 Stunden am Tag in der Fremdbetreuung und teilweise am Nachmittag bei den Großeltern.

Dies ist kein Vorwurf, sondern soll dem besseren Verständnis der Situation dienen:

Kinder haben Grundbedürfnisse verschiedenster Art: soziale, emotionale, körperliche und kognitive. Dazu gehört auch Nestwärme, Sicherheit, eine zuverlässige, empathische, einfühlsame Betreuungsperson, Körperkontakt, sich willkommen fühlen und wertgeschätzt, verstanden und gesehen werden.

Bei Kindern, die am Tag ihre Mama nur wenig sehen kann es zu einer Verschiebung in der Erfüllung der Bedürfnisse kommen, sprich: wenn sie am Tag nicht genug davon bekommen, dann holen sie sich das in der Nacht.

Mia macht das sehr deutlich, indem sie nach ihrer Mama verlangt und Papa nicht akzeptiert. Ben ist vom Alter noch nicht so weit, ihm fällt es daher leichter sich von Papa in die Nacht zu verabschieden als es ihm bei Mama gelingt. Da die Mutter evolutionär gesehen die Hauptbindungsperson ist, und in den meisten Familien auch heute immernoch in erster Linie für die Fürsorge der Kinder zuständig ist macht dieses Verhalten eurer Kinder durchaus Sinn.

Die Lösung ist jetzt nicht, dass die Kinder weniger lang in die Kita gehen sollen, sondern dass ihr in der Zeit, die ihr zusammen verbringt, so viel Bindungs- und Beziehungstiftendes mit den Kindern zusammen macht, dass es ihnen am Abend leichter gelingt, euch, bzw. Manuela gehen zu lassen und sich für die Nacht zu verabschieden. Hier sind Abendritual und Einschlafroutine wunderbar funktionierende Werkzeuge, auf die ich im folgenden weiter eingehen werde.

## Empfehlungen

Kinder mit (Ein-)Schlafproblemen profitieren IMMER von festen Strukturen und einem immer wiederkehrenden, gleichbleibenden Rhythmus. Sie brauchen Rituale, etwas, das 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, zumindest bis zu eurem Urlaub und dann im Urlaub so gut es geht, nicht von den Zeiten abzuweichen. Wenn diese neue Struktur sich einmal gefestigt hat sind auch Ausnahmen wieder möglich. Es sollten aber immer Ausnahmen bleiben, die nicht zur Regel werden.

Orientiert euch für den Mittagsschlaf an den Zeiten der Kita,

### **Abendroutine/Einschlafritual**

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

Damit sind die 60 Minuten gemeint, bevor die Kinder ins Bett gehen.

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.

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.*

### **Alleine einschlafen lernen**

Damit Ben und Mia es schaffen, alleine in ihren Zimmern und Betten einzuschlafen ist es erforderlich, dass ihr ihnen beibringt, wie das geht.

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 eure Kinder dazu mit ins Boot holt.

### **Schritt für Schritt Plan für Bens & Mias Schlafchallenge, um alleine, ohne Flasche einzuschlafen**

1. Wann wollt ihr starten?  
Überlegt euch, wann ein günstiger Zeitpunkt für euch ist, den Prozess zu starten.
2. Familienkonferenz  
Holt eure Kinder mit ins Boot. Macht eine Besprechung, setzt euch zusammen an einen Tisch und erklärt euren Kindern, was ab wann passieren wird.
3. Erklärt den Kindern ganz genau, was ihr machen wollt, und wieso.
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. Überlegt euch vorher, wer welches Kind beim Lernprozess begleiten soll und bleibt dabei, bis ihr euer Ziel erreicht habt. Danach könnt ihr auch tauschen. Aber am besten bleibt auch dann immer für mindestens 3 Tage ein Elternteil bei einem Kind bevor getauscht wird, da es bei den Kindern sonst zu Verwirrungen und Unsicherheiten kommen kann.
6. Um euren Kindern den Übergang zu erleichtern empfehle ich folgendes Vorgehen:

Ihr bleibt in den ersten 3 bis 5 Nächten bei ihnen am Bett sitzen, bis sie eingeschlafen sind. Damit signalisiert ihr ihnen, dass immer einer da ist. Ihr gebt ihnen Sicherheit & Geborgenheit. Redet dabei ruhig mit ihnen, sagt ihnen, dass sie schon so groß sind, dass sie einfach liegen bleiben und einschlafen können.

Macht euch ggf. kleine Kärtchen mit Sätzen drauf, die dem jeweiligen Kind immer und immer wieder sagen möchten, wenn es ins Bett geht.

Einigen Eltern hilft es auch sich aufzuschreiben, was das WARUM ist, also wie sich euer Leben verändern wird, wenn das Ziel erst einmal erreicht ist, und dieses WARUM aufzuschreiben und ans Bett zu kleben, an den Türrahmen oder woanders hin, wo ihr es lesen könnt, um im Laufe des Prozesses nicht einzuknicken und auf dem Weg zu bleiben.

Evtl. macht es bei Mia Sinn, nicht gleich mit einem Stuhl am Bett sitzend zu beginnen, sondern dass sich noch einer von euch zu ihr legt, aber ohne den Arm um sie zu legen. Nach 3 bis 5 Tagen dann ohne Körperkontakt, um dann noch auf der Matratze zu sitzen bevor ihr auf den Stuhl umsteigt.

Wenn Ben immer wieder aus dem Bett rausklabbeln möchte legst Du ihn entweder immer wieder sanft und liebevoll zurück, oder ihr entscheidet euch für den Zeitraum des Lernprozesses dafür, die Gitter wieder anzubringen, da ihm die Begrenzung helfen kann, zu verstehen, was ihr von ihm verlangt, und es ihm einfacher macht im Bett zu bleiben, wenn er die Möglichkeit des herauskletterns gar nicht erst hat.

Nach 3 bis 5 Nächten, je nachdem wie gut er eure Kinder die Situation annehmen könnt ihr euch mit dem Stuhl oder dem Kissen, je nachdem wo drauf ihr sitzt ein Stück Richtung Tür verschieben, so dass sie euch immer noch sehen und hören können. Nach weiteren 3 bis 5 Tagen sitzt ihr dann schon an der Zimmertür, ohne, dass er sie euch sehen können. Danach steht ihr vor den Zimmertüren bis ihr von dort aus schonmal für 1 bis 3 Minuten weggehen könnt. Um vielleicht kurz auf die Toilette zu gehen, Zähne zu putzen, euch umzuziehen oder was auch immer in euren Alltag und euer Leben passt, das in ein paar Minuten erledigt ist.

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

Wenn das gut funktioniert können die Zeiten langsam verlängert werden, bis sie es schaffen, alleine ohne einen von euch in der Nähe einzuschlafen.

Denkt immer dran: Ihr seid die Experten für euere Kinder und wisst am besten, wie sie auf die verschiedenen Situationen reagieren werden.

Um Ben die Flasche abzugewöhnen macht es Sinn, diese aus der Einschlafsituation auszukoppeln. Vielleicht bietet ihr sie ihm stattdessen noch einmal nach dem Abendessen an, integriert sie also in eure Abendroutine. Vielleicht in einer gemütlichen und exklusiven Kuschelzeit mit Mama auf dem Sofa, während Mia intensiv mit Papa spielt...

Es ist auch möglich, die Flasche ganz zu steichen. Auch hier: bezieht Ben in den Prozess mit ein. Besprecht, dass er jetzt so groß ist, dass er keine Flasche mehr braucht. Entsorgt die Flaschen zusammen im Mülleimer. Stattdessen bekommt er eine neue (Wasser)Flasche, die er mit in oder an sein Bett nehmen darf.

Wichtig ist, dass wenn er die Flasche zum Einschlafen nicht mehr bekommt, dass ihr sie ab dem moment auch in der Nacht nicht mehr gebt. Es ist für den Erfolg des Plans unbedingt erforderlich, dass ihr auch in der Nacht diesem folgt. Auch wenn das anstrengend ist, auch wenn Ben weinen wird. In der Regel haben die Kinder das in 3 bis 5 Tagen verstanden und überstanden.

Sollte er jetzt so sehr weinen, dass es für euch nicht mehr auszuhalten ist, dann nehmt ihn aus der Situation raus, kurz auf den Arm, beruhigen, Wasser anbieten und legt ihn wieder nach dem Einschlafritual vom Abend in sein Bett und handelt entsprechend der Phase, in der ihr euch gerade befindet.

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 wieder eingeschlafen ist. Oder stellt euch an oder vor die Tür und sagt ihm, dass ihr da seid, und dass er alleine (wieder) einschlafen 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 die Flasche bekommt, um 3 Uhr in der Früh aber schon.

Behaltet immer im Hinterkopf: der Erfolg ein (Klein)-Kind dazu zu bringen in seinem eigenen Bett alleine einzuschlafen ist abhängig von eurer Fähigkeit, sie 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.**