

Veränderung der Ein- und Weiterschlafgewohnheit eines Kindes – eine mögliche Vorgehensweise

Viele Babys und Kleinkinder möchten abends auf eine bestimmte Weise ein- und nachts genauso weiterschlafen, wenn sie wach werden. Es kann für Eltern sehr anstrengend sein, ihr Kind jeden Abend und mehrmals nachts in den Schlaf zu tragen oder mehrmals nachts aufzustehen, um ihm eine Flasche mit Milch zu geben. Der folgende Text beschreibt den Übergang vom Ein-/Weiterschlafen eines Kindes im Tragen, mit der Flasche oder einem anderen Hilfsmittel zum Einschlafen im Körperkontakt. Dies ist ein bewährtes Vorgehen, das dem Kind weiterhin Geborgenheit vermittelt, ohne es zu traumatisieren:

- Die wichtigste Voraussetzung, bevor Eltern ihrem Kind das Ein-/Weiterschlafen im Tragen, mit der Flasche oder einem anderen Hilfsmittel abgewöhnen, ist, dass sie **wirklich davon überzeugt** sind. Sind die Eltern unsicher oder zweifeln, ob sie ihr Kind damit nicht doch überfordern, spürt es dies und protestiert erfahrungsgemäß viel mehr, als wenn die Eltern 100% davon überzeugt sind, etwas verändern zu müssen/wollen.
- Die Eltern sollten vorher **gemeinsam ihr Vorgehen besprechen und konkret planen**. Kommt es nämlich mitten in der Umgewöhnung zu Streit und Konflikten zwischen ihnen, wird es schwierig.
- Wenn die Eltern zum Schluss kommen, dass sie die Ein-/Weiterschlafgewohnheit verändern möchten, sollten sie auch **mit ihrem Kind darüber reden**, egal, wie klein es ist. Sie können ihm erklären, dass sie sehr erschöpft sind und dass es nun lernen wird, anders ein-/weiterzuschlafen. Wichtig ist es, ihm zu versichern, dass es dabei nie alleine gelassen wird.
- Nun wählen die Eltern einen **geeigneten Zeitpunkt**: Ideal ist das Wochenende oder freie Tage ohne wichtige Termine, so dass am nächsten Tag niemand früh aufstehen muss. Das Kind sollte gesund und nicht am Zahnen sein, sowie nicht zeitgleich andere belastende Veränderungen durchmachen müssen (Umzug, Kita-Eingewöhnung etc.), sonst wird es überfordert sein.
- Die Mutter kann ihr Kind wie gewohnt tagsüber und auch abends tragen und/oder ihm eine Flasche anbieten. Dies sollte aber **nicht mehr im Bett oder Schlafzimmer und zum Einschlafen** stattfinden. Das Kind kann so lernen: Nachts, im Dunkeln und im Schlafzimmer werde ich nicht mehr getragen / bekomme ich keine Flasche mehr.
- Die Mutter kann ihr Kind weiterhin **nach Bedarf stillen**, nachts vorzugsweise bequem im Liegen, wenn das für sie stimmt.
- Wenn die Eltern merken, dass ihr Kind müde ist und schlafen möchte, legt

sich einer von ihnen (oder beide) mit ihm ins Elternbett (oder dort, wo es in den nächsten paar Wochen schlafen wird) und **hält es im Arm**. Die Bindungsperson erklärt ihm ruhig, überzeugt und liebevoll, dass es jetzt lernen wird, anders einzuschlafen und dass alles in Ordnung ist. Wenn es weint, darf es gestillt, getröstet und gestreichelt werden.

- Normalerweise weinen oder schreien die Kinder, wenn sie nicht wie gewohnt einschlafen dürfen. Diese Reaktion ist für die allermeisten Eltern sehr schwer zu ertragen und verständlicherweise taucht der Impuls auf, das Vorgehen abubrechen. Wenn Eltern es nicht aushalten, ihr Kind so sehr schreien zu hören, dann ist es völlig in Ordnung, zur bisherigen Einschlafgewohnheit zurückzukehren. **Diese Eltern haben nicht in ihrer Erziehung versagt!** Sie haben vielmehr intuitiv und feinfühlig wahrgenommen, dass ihr Kind noch nicht bereit ist für den geplanten Übergang. In dem Fall kann das Ganze nach ein paar Wochen erneut versucht werden. Eltern sollten es aber nicht jede Nacht anders handhaben, sonst wird das Kind sehr verwirrt sein.
- Es kann für die Eltern hilfreich sein, sich vor Augen zu führen, dass es ein sehr **gesundes und intelligentes Verhalten** ihres Kindes ist, über den Verlust des gewohnten Einschlafrituals zu protestieren. Für die zukünftige Entwicklung des Kindes ist es von Vorteil, wenn es früh lernt, seine Bedürfnisse wahrzunehmen und zu äußern. Die Eltern dürfen ihr Kind sogar dazu ermutigen, all seine **Wut und Enttäuschung auszudrücken**. Wenn sich das Kind in seinen Gefühlen akzeptiert und verstanden fühlt, kann es viel besser mit dem Verlust umgehen.
- Diejenige Bindungsperson, die das Kind durch diesen schwierigen Moment begleitet, braucht viel Kraft. Es hilft, sich auf die **eigene Atmung** zu konzentrieren und sich in sich selbst zu verankern. Je ruhiger die Mutter oder der Vater in diesem aufgewühlten Moment sein kann, desto besser kann sich auch das Kind beruhigen. Wenn das Kind hingegen nonverbal wahrnimmt, dass seine Eltern unsicher und verzweifelt sind, verstärkt dies seine eigene Verunsicherung und es wird vermutlich noch heftiger weinen.
- Wird das Kind nachts wach, gehen die Eltern genauso vor wie beim Einschlafen. Sie können ihm die **Brust oder Wasser** anbieten, falls es Durst hat.
- Solange Eltern ihr Kind liebevoll durch diesen Prozess begleiten, kann es lernen, auf eine neue Weise ein- und weiterzuschlafen. Es sollte dabei aber **nie alleine gelassen** werden.
- In der Regel gibt es **2 bis max. 5 „schlimme“ Abende/Nächte**. Danach hat das Kind gelernt, im Körperkontakt zu einer Bindungsperson ein- und weiterzuschlafen. Es bewährt sich, dass es auch weiterhin bei einem Elternteil schlafen darf, bis sich die Schlafsituation entspannt und sich das neue (Ein)Schlafverhalten verankert hat.

- Wenn beide Eltern mit dem Kind das Bett teilen, lohnt sich ein **großes Bett** (mindestens 2 x 2 m). Als Alternative kann das Kind eine Zeitlang bei der Mutter (oder der Bindungsperson, die für die nächtliche Betreuung zuständig ist) im Elternbett schlafen, während der andere Elternteil in einem separaten Bett oder Zimmer schläft. Es macht Sinn, dass wenigstens einer gut schlafen kann und den anderen dann tagsüber entlastet.

Die Umgewöhnung vom Einschlafen im Tragen / mit der Flasche oder anderen Gewohnheiten zum Einschlafen im Körperkontakt ist abhängig vom Alter und Entwicklungsstand des Kindes, zudem von der Familien- und Betreuungssituation. Damit ein individuell passender Weg gewählt und die Eltern wenn nötig von einer Fachperson durch diesen Prozess begleitet werden können, kann eine persönliche Beratung hilfreich sein.

Sibylle Lüpold, Januar 2018

www.1001kindernacht.ch