

## Alleine einschlafen

Das Einschlafen und die Bedürfnisse, die damit zusammenhängen, können sehr unterschiedlich sein. Es gibt Kinder, die einfach ins eigene Bettchen gelegt werden können, wo sie bald darauf friedlich ins Land der Träume entschwinden. Vielen fällt das Einschlafen jedoch nicht so leicht. Manche Kinder können nur einschlafen, wenn sie Mama oder Papa in der Nähe wissen, andere lassen sich am liebsten in den Schlaf stillen oder möchten gar getragen und geschaukelt werden. Gemeinsam den Tag abschliessen und das Kind in den Schlaf zu begleiten ist etwas sehr Schönes - früher oder später wünschen sich aber wohl alle Eltern, ihr Kind könne alleine einzuschlafen. Doch wann ist die Zeit reif dafür und wie erreicht man dieses Ziel?

Einen genauen Zeitpunkt, ab wann alleiniges Einschlafen möglich ist, gibt es nicht, er ist von Kind zu Kind sehr unterschiedlich. Manche Kinder sind schon im Alter von fünf Monaten bereit dazu, andere brauchen noch im Kleinkindalter viel Begleitung. Wieder andere sind phasenweise sehr selbständig und dann aber phasenweise wieder auf sehr viel Nähe angewiesen. Gelingt es Ihrem neunmonatigen Baby noch nicht, selbständig einzuschlafen, bedeutet dies also nicht, dass Sie etwas falsch machen.

Heisst dies also, dass Sie einfach mal abwarten sollen, bis Ihr Kind soweit ist, alleine einzuschlafen? Ja *und* Nein. Ja, wenn alle Familienmitglieder mit der Situation zufrieden sind wie sie gerade ist, wenn Sie trotz Einschlafbegleitung noch den wohlverdienten Feierabend geniessen können und alle ihren Schlaf bekommen. Dann können Sie getrost zuwarten, bis Ihr Kind soweit ist - obschon die Grossmama vielleicht findet, das Kind werde furchtbar verzogen, weil es immer bei den Eltern schlafen dürfe. Kritikern können Sie ganz gelassen entgegenhalten, was Remo Largo in seinem Bestseller "Babyjahre" schreibt: "Die Schlafsituation ist dann richtig, wenn Kind und Eltern entspannt schlafen können."

Zeit für eine Veränderung ist, wenn die Situation nicht mehr entspannt ist, wenn Sie als Eltern gestresst sind durch die abendlichen Schwierigkeiten im Zusammenhang mit dem Schlaf, wenn Sie Abend für Abend übermüdet und genervt am Kinderbettchen sitzen, wenn Ihre Partnerschaft unter dem endlosen Einschlafritual leidet, wenn Geschwister zu kurz kommen, wenn an erholsame Nächte nicht mehr zu denken ist, weil Ihr Kind auch nachts nie ohne Hilfe zurück in den Schlaf findet. Kurz: Wenn das Ein- und Durchschlafen zur Belastung wird.

Bevor Sie also das "Einschlafproblem" angehen, sollten Sie sich einige Fragen stellen: Warum ist es uns wichtig, dass unser Kind alleine einschlafen kann? Ist das Zubettbringen nur noch mit Stress verbunden? Oder machen wir uns Sorgen, dass unser Kind nie selbständig wird, wenn es das jetzt nicht endlich lernt? Was muss sich für uns möglichst bald ändern und womit können wir gut noch eine Weile länger klarkommen? Ihre Antworten auf diese Fragen geben die Richtung vor, in der Sie weitergehen.

## Wie schläft Ihr Kind?

Als nächstes sollten Sie sich einige Gedanken über das Schlafverhalten Ihres Kindes machen. Zwar verändert sich dieses im Laufe der Monate und Jahre immer wieder, gewisse Grundbedürfnisse jedoch sind angeboren und bleiben immer bestehen. Ob ein Baby viel oder wenig Schlaf braucht und ob es eher ein Morgen- oder ein Abendmensch ist, lässt sich nicht ändern. Soll sich Ihr Kind an einen neuen Schlafrhythmus gewöhnen, ist es daher wichtig, dass Sie diese Gegebenheiten in Ihre Überlegungen mit einbeziehen.

Führen Sie während zwei Wochen ein Schlafprotokoll (herunterzuladen unter: <https://www.kispi.uzh.ch/d3Dokumente/KD00000531.PDF#search=schlafprotokoll>). Die Aufzeichnungen helfen anschliessend, besser zu verstehen, wie viel Schlaf Ihr Kind braucht, zu welchen Zeiten es besonders gut schläft und wann es am meisten Mühe hat, zur Ruhe zu kommen. Aus den Aufzeichnungen wird ersichtlich, wo Sie ansetzen können, damit das Einschlafen besser gelingt. Ist Ihr Kind beispielsweise ein Abendmensch, lässt sich dies zwar nicht grundsätzlich ändern - Sie können es aber konsequent morgens früher wecken, damit es abends eher bereit ist, schlafen zu gehen. Ihre Mütterberaterin wertet das Schlafprotokoll gerne aus und hilft Ihnen dabei, passende Lösungsmöglichkeiten zu finden.

## Wo schläft Ihr Kind am besten?

Früher haben Sie sich vielleicht vorgestellt, wie Sie abends im liebevoll eingerichteten Babyzimmer neben dem Bettchen sitzen und Ihr Baby leise in den Schlaf singen - und jetzt möchte es auch nachts immer in Ihrer Nähe sein, das Babybettchen wird kaum je genutzt. Dies kann Sie als Eltern ziemlich verunsichern. Ist es denn nicht so, dass jedes Kind sein eigenes Zimmer braucht? Wird Ihr Baby verwöhnt, weil Sie seinem Wunsch nach Nähe immer nachgeben? Und werden Sie das Elternbett jemals wieder für sich haben, wenn das Baby nicht von Anfang an lernt, in seinem eigenen Bett zu schlafen?

Kinder brauchen Geborgenheit; dies gilt ganz besonders beim Ein- und Durchschlafen. Nicht für jedes Kind ist das eigene Zimmer der Ort, wo es sich nachts sicher und geborgen fühlt - zumindest nicht in den ersten Monaten oder Jahren. Soll Ihr Kind selbständig einschlafen, gilt es daher herauszufinden, wo sein Bedürfnis nach Sicherheit und Geborgenheit am besten gestillt ist. Vielleicht im Kinderbett, das Sie ins Elternzimmer zügeln oder in einer Hängematte, in der es sanft in den Schlaf gewiegt wird. Vielleicht auch im Familienbett, im gemeinsamen Zimmer mit den Geschwistern, oder zwar im eigenen Zimmer, aber mit Nachtlicht, Kuscheltier und einer Tür, die offen bleibt. Solche Anpassungen können schon einiges zur Verbesserung der Situation beitragen.

Gut möglich, dass Sie dabei einige Vorstellungen über Bord werfen müssen. Insgesamt werden Sie aber besser schlafen, wenn Sie Rahmenbedingungen schaffen, die den Bedürfnissen möglichst aller Familienmitglieder gerecht werden.

## **Gut (ein)schlafen - einige Grundsätze:**

Bevor es nun zu den ganz konkreten Tipps geht, wie Sie Ihr Kind dabei unterstützen können, selbständig in den Schlaf zu finden, noch einige grundlegende Punkte, die Sie beachten sollten:

### **- Veränderungen brauchen Zeit und Konsequenz**

Es reicht nicht, etwas nur ein- oder zweimal auszuprobieren und dann wieder etwas Neues zu testen, weil sich noch nichts verändert hat. Soll sich Ihr Kind z. B. an einen neuen Schlafrhythmus gewöhnen, dauert es rund zwei Wochen, bis sich dieser eingespielt hat. Haben Sie eine Massnahme gefunden, die Sie überzeugt, bleiben Sie 14 Tage lang konsequent dabei und ziehen Sie dann Bilanz. Hat sich etwas zum Positiven verändert, behalten Sie die Veränderung bei, besteht das Problem weiterhin, suchen Sie nach einer neuen Lösungsmöglichkeit, die Sie wiederum konsequent umsetzen.

### **- Das Geschehen am Tag beeinflusst wie die Nacht wird**

Bestimmt kennen Sie diese Situation: Den ganzen Tag über war viel los, Ihr Baby ist völlig geschafft von dem Trubel - und kann dann doch nicht einschlafen. Dies ist absolut verständlich, wenn man bedenkt, wie viele Eindrücke es zu verarbeiten hat. In den Ohren von Erwachsenen mag es furchtbar eintönig klingen, aber ein verlässlicher Tagesrhythmus und ein stets gleiches Abendritual tragen viel dazu bei, dass ein Kind abends gut einschlafen kann. Die immer gleichen Abläufe vermitteln ihm Sicherheit, es kann sich darauf verlassen, dass es die Dinge noch gleich vorfinden wird, wenn es wieder erwacht. Wichtig ist auch, dass das Kind tagsüber immer wieder die Gelegenheit hat, sein Bedürfnis nach Nähe und Geborgenheit zu stillen, damit es nicht alles nachts nachholen muss.

### **- Manchmal hilft ein Rollentausch**

Nach einem turbulenten Tag mit den Kindern fehlt abends zuweilen die Geduld, endlos aufs Sandmännchen zu warten. Der Elternteil, der tagsüber ausser Haus war, kann möglicherweise gelassener mit der Situation umgehen. Auch wenn Ihr Kind nur noch unter ganz bestimmten Bedingungen überhaupt zur Ruhe kommt, kann dies auf Dauer ziemlich anstrengend werden. Probieren Sie, ob sich die Situation entspannt, wenn der Elternteil, der üblicherweise nicht für das Abendritual zuständig ist, das Zubettbringen übernimmt. Gut möglich, dass sich Ihr Kind erst einmal dagegen sträubt, aber es wird bald merken, dass der andere Elternteil die Einschlafbegleitung ebenso liebevoll gestaltet.

### **- Vielleicht ist gar nicht das Einschlafen das Problem**

Falls Sie ein Schlafprotokoll geführt haben, lohnt es sich, dieses ganz genau anzuschauen. Möglicherweise zeigt sich dann nämlich, dass Sie gar nicht beim Einschlafen ansetzen müssen, um die Situation zu ändern. Kommt Ihr Kind abends immer erst sehr spät zur Ruhe oder ist es oft mitten in der Nacht hellwach, kann dies darauf hinweisen, dass es tagsüber zu

lange oder zu viel schläft. In diesem Fall probieren Sie besser, den Mittagsschlaf abzukürzen, ehe Sie nach Wegen suchen, wie das Kind lernt, abends alleine einzuschlafen. Vielleicht schläft Ihr Kind auch immer weit bis in den Morgen hinein und ist abends erst sehr spät betteif. Wecken Sie es in diesem Fall über zwei Wochen hinweg jeden Tag ein wenig früher, um den Schlafrhythmus schrittweise sanft anzupassen. Vielfach wirken sich solche Veränderungen schon positiv auf das Einschlafen am Abend aus.

#### - **Misstrauen Sie Patentrezepten**

Für manche Menschen ist es ganz einfach: Man braucht nur schön konsequent ihre Ratschläge zu befolgen und schon ist das Problem gelöst. Doch was für Lisa aus der Krabbelgruppe perfekt ist, kann für Ihr Baby genau das Falsche sein und das Einschlafen wird erst recht zum Problem. Ziehen Sie darum nichts durch, was Ihnen und Ihrem Kind komplett gegen den Strich geht. Es gibt nicht den einen richtigen Weg und den einen richtigen Zeitpunkt, wie und wann Ihr Kind lernt, alleine einzuschlafen.

#### **So gelingt das selbständige Einschlafen besser**

Ob im eigenen Zimmer, in einem Beistellbett im Elternschlafzimmer oder im Familienbett - so können Sie Ihr Kind dabei unterstützen, besser in den Schlaf zu finden:

- Bringen Sie Ihr Kind zu Bett, wenn es zwar noch wach ist, aber deutliche Anzeichen von Müdigkeit zeigt (Gähnen, in den Augen reiben, am Ohr kratzen, Quengeln). Ist es noch zu wach, wird es nicht im Bett bleiben wollen, zögert man den Einschlafzeitpunkt zu lange hinaus, wird es wieder hellwach und braucht unter Umständen eine bis zwei Stunden, bis es wieder betteif ist.
- Räumen Sie genügend Zeit für das Abendritual ein. Nicht nur Ihrem Kind, sondern auch Ihnen tut es gut, ruhig zu werden, Schlaflieder zu singen und die Hektik des Tages hinter sich zu lassen. Wenn Sie gestresst sind und die Sache möglichst schnell hinter sich bringen wollen, überträgt sich diese Stimmung auf Ihr Kind - das Einschlafen dauert dann oft noch länger als sonst.
- Verzichten Sie bei der Einschlafbegleitung auf Handy, Tablet und andere elektronische Geräte. Diese Geräte senden blaues Licht aus, und das verzögert die Ausschüttung des müde-machenden Melatonins.
- Gehen Sie nicht zu früh aus dem Zimmer. Falls Ihr Baby noch nicht tief und fest schläft, erwacht es unter Umständen wieder, wenn Sie rausgehen wollen - und das Einschlafritual beginnt wieder von vorn.
- Falls Ihr Kind lernen soll, bei nächtlichem Aufwachen selbständig wieder in den Schlaf zu finden, können Sie dieses Vorgehen ausprobieren: Lassen Sie Ihr Kind nicht auf dem Arm einschlafen, sonst wacht es nach der ersten Schlafphase wieder auf und vermisst den direkten Körperkontakt. Im Bett liegend wird dem Kind mit leisem Summen oder Singen und lockerem Körperkontakt (Streicheln, Händchen halten oder die flache Hand auf die Brust des Kindes legen) vermittelt, dass Mama oder Papa noch da sind. Es bekommt so die Sicherheit, die es braucht, um ruhig einschlafen zu können. Auch wiederholtes Streicheln oder sehr leichte Berührungen machen Babys schläfrig. Nach und nach wird der Sicherheitsradius erweitert, bis gar kein

Körperkontakt mehr besteht. Sitzen Sie still neben dem Bett auf einem Stuhl. Jeden Abend wird der Stuhl ein Stückchen weiter in Richtung Tür geschoben.

- Mit einem Nuscheli (Schmusetuch) oder Kuscheltier kann ein Kind die Trennung von Mama oder Papa besser ertragen. Es spendet Trost und auch eine Art Körperkontakt. Manche Babys finden besser in den Schlaf, wenn man ihnen ein getragenes Kleidungsstück der Mama ins Bettchen legt. Der vertraute Geruch vermittelt ihnen ein Gefühl der Geborgenheit. Schläft Ihr Kind mit einem Nuggi, legen Sie mehrere ins Bettchen, damit immer einer zur Stelle ist, wenn es ihn sucht. Im Handel gibt es auch spezielle Einschlaftiere für die ersten Monate. Sie spielen den Herzschlag und die Geräusche aus dem Mutterleib naturgetreu vor oder aber ein beruhigendes Schlaflied. Besonders praktisch: Die Einschlaftiere sind mit einem Geräuschsensor ausgestattet und schalten sich automatisch für etwa fünf Minuten ein, wenn Ihr Baby unruhig wird und weint. Alternativ helfen auch andere monotone Geräusche, wie ein Wecker oder eine Stoppuhr.
- Sofern alle Bedürfnisse Ihres Kindes gestillt sind, ist es vollkommen in Ordnung, dass es mal quengelt, weil ihm eine angestrebte Veränderung nicht auf Anhieb zusagt. Es schreien zu lassen, bis es irgendwann erschöpft und resigniert einschläft, ist jedoch niemals eine gute Idee. Ihr Kind sollte Einschlafen nicht als etwas Bedrohliches erleben und es sollte jederzeit die Gewissheit haben, dass Sie da sind, wenn es Sie braucht.

Bei Fragen rund um das Thema Schlaf, zögern Sie nicht ihre Mütterberaterin zu kontaktieren, wir unterstützen Sie gerne.

Team Mütter- und Väterberatung Werdenberg

2020/ss