

So schlafen Babys entspannt ein und durch

*Die besten Einschlaf tipps
einer Tagesmutter ohne
Weinen, Schreien oder Druck*

Von

Sabine Lüders

4. Auflage 2021

Alle Rechte vorbehalten



Alles still, in süßer Ruh

Drum mein Kind, so schlaf auch du!

Draußen säuselt nur der Wind

Su Su Su

Schlaf ein, mein Kind

Kinderreim, überliefert

Inhalt

Das große Rätsel von Babys' Schlaf.....	6
Einleitung.....	13
Wie schlafen Babys?	14
Das Familienbett	34
Der Schnuller an sich	38
Babys 0 bis 12 Monate.....	44
Aller Anfang ist schwer.....	45
Ein geregelter Tagesablauf gibt Sicherheit und Ruhe	52
Ein Laufstall hilft dem Baby und der Mama	54
So wirkt der Schnuller bei Babys	57
Kleines Nickerchen am Vormittag?	60
So lernt dein Baby einzuschlafen	64
Wie lange sollte ein Baby schlafen?.....	68
Rituale helfen deinem Baby, sich über den Tag zu orientieren	69
Wenn dein Kind nachts aufwacht, hat es nicht immer Hunger	73
Kleinkinder 12 bis 24 Monate	76
So erlebt dein Kind die Veränderung der neuen Betreuung	77

Dein Kind orientiert sich an Ritualen	81
Der Schnuller in diesem Alter.....	90
So gewöhnt sich dein Kind an sein eigenes Zimmer	94
So gewöhnst du dein Kind an sein eigenes Bett.....	100
Medienkonsum	108
Dein Kind schläft nicht immer gleich.....	109
Der kleine Unterschied zwischen Konsequenz und Strenge	112
Kleinkinder 24 bis 36 Monate	115
Passe deine Rituale an die neue Aktivität deines Kindes an.....	117
Wenn dein Kind nicht ins Bett möchte	121
Wenn dein Kind nachts viel trinkt.....	123
Wenn dein Kind nachts aufwacht, hat es häufig Angst	128
Wie viel Medienkonsum ist für dein Kleinkind vertretbar?	131
Der Schnuller für Kleinkinder	135
Geschwister.....	144
Was kannst du tun, um die neue Situation zu managen?	145
Unterstütze dein älteres Kind darin, eine Beziehung zu seinem Geschwisterchen aufzubauen	147

Was kannst du tun, wenn dein Baby nachts schreit und dein älteres Kind dadurch wach wird?	149
Schluss	153
Danksagung	154
Über die Autorin	155
Deine Meinung ist mir wichtig	157
Haftungsausschluss	158
Urheberrecht	159
Impressum.....	160
Zusätzliches Material	161
Quellen / Verweise.....	163

Das große Rätsel von Babys' Schlaf



2008 erfüllte sich mein größter Traum: Die Geburt meines ersten Sohnes. So sehr ich mich auch darüber freute und dankbar war für das kleine Wunder, das ich endlich in meinen Armen hielt, so unsicher war ich im Umgang mit ihm. Und worauf ich mich überhaupt nicht vorbereiten konnte, war der Schlaf.

Für alles im Leben gibt es eine Lösung, eine App, eine Leitlinie, nur nicht für die Herausforderungen, die junge Eltern bestehen müssen, wenn sie ihr erstes Kind bekommen.

Es war nicht nur der Schlafmangel, der mich an meine Grenzen brachte und mich immer an mir, meiner Qualität als Mutter und dem Sinn des Lebens zweifeln ließ. Es war diese Unsicherheit, das Richtige zu tun. Das Schreien meines Babys brachte mich um den Verstand. Und in den ersten Lebenswochen oder -monaten bekam ich von meinem Sohn auch keine Rückmeldung, was ihm jetzt gerade fehlte oder was gerade nicht passte. Es war ein ständiges Ausprobieren von Methoden, Babytragen, Fragen stellen und wieder von vorne anfangen. Und immer,

wenn ich eine Lösung gefunden oder mich mit der Situation abgefunden hatte, war die Phase vorbei und es kam etwas völlig Neues.

Die Tipps aus Ratgebern oder von erfahrenen Pädagogen brachten mir manchmal mehr, manchmal weniger Erkenntnisse. Dabei ging es mir nicht darum, meinem Kind ein neues Update überzustülpen, wie einem Computerprogramm. Ich wollte verstehen, was in diesem kleinen Köpfchen vor sich ging. Was genau war sein Problem? Was erwartete mein Sohn von mir? Wie konnte ich ihn unterstützen?

Wenn mein Sohn doch die pure Liebe ist und er mir bedingungslos vertraut, wieso sollte ich ihn dann schreien lassen, wenn er nach mir ruft, oder ihn mit Druck zu etwas zwingen, was er nicht will? Der Schlaf oder eben der Nicht-Schlaf ist das deutlichste Anzeichen dafür, ob es einem Baby gut geht, ob es sich wohl fühlt oder ob es etwas braucht.

Mit der Zeit fand ich meine Antworten und einen Weg, die Zeichen meines Kindes zu deuten.

2012, nach der Geburt meines zweiten Sohnes, eröffnete ich meine Kindertagespflege Bim Bam Boo in Bielefeld. Jetzt hatte ich auf einen Schlag fünf Babys und Kleinkinder zwischen 12 und 36 Monaten. Und mit ihnen kamen täglich fünf Familien, die ihre eigenen Fragen zu der Entwicklung

und zum Schlaf ihres Kindes hatten und mich als Expertin darin sahen. Und jedes Kind, das in den folgenden acht Jahren neu zu mir kam, hatte seine eigenen Schwierigkeiten damit, entspannt und ruhig einzuschlafen; nicht nur bei mir, sondern auch zuhause.

Auch wenn jedes Kind einzigartig und unvergleichbar ist, so durchlaufen doch alle Kinder dieselben Entwicklungsstufen und haben mit den gleichen Herausforderungen zu tun. Jedes Kind muss erst lernen, wie es zur Ruhe kommt und sich entspannt. Was sich unterscheidet, ist die Art und Weise bzw. sind die Vorlieben, die die Kinder mitbringen.

Als Tagesmutter konnte ich es nicht zulassen, dass ein Kind schreit oder weint, denn das würde auch die anderen Kinder verunsichern. Ich musste also für jedes Kind einen Weg finden, wie es mit Freude in sein Bettchen geht und entspannt einschläft. Nur so konnte ich es schaffen, dass alle Kinder fröhlich den Tag genießen, lernen und wachsen.

Denn im Schlaf passieren so viele Dinge, die wir mit bloßem Auge nicht erkennen können:

- ★ Kinder wachsen im Schlaf,
- ★ lernen zu sprechen und Bewegungsabläufe,
- ★ verarbeiten die Eindrücke aus der Wachphase, speichern die Informationen ab und
- ★ schlafen sich gesund.

Darum ist es so wichtig, dass jedes Kind lernt, entspannt einzuschlafen.

Denn der Schlaf gehört genauso zu unserem Leben wie Atmen und Essen. Das Einschlafen ist eine Angewohnheit, die durch die Umgebung und die Psyche bestimmt wird. Kinder lernen von uns Erwachsenen, wie sie einschlafen können.

Klar, der Schlafbedarf und auch der -rhythmus wird durch das Wachstum und die Entwicklung eines Kindes immer wieder durcheinandergewirbelt. Auch Gewohnheiten, die für ein Baby noch super sind, passen für ein Kleinkind in der Trotzphase nicht mehr. Aber die Fähigkeit, zur Ruhe zu kommen, um entspannt einzuschlafen, ist in jedem Alter wichtig.

Und wenn ein Kind das gelernt hat, profitiert es sein ganzes Leben davon. Ein Kind, das sich zurückziehen kann, wenn ihm die Eindrücke der Umwelt zuviel werden, kann sich gut konzentrieren, ist ausgeglichen und lernt sehr schnell. Eltern, die wissen, wo ihr Kind in seiner Entwicklung gerade steht und welche Sprünge es gerade macht, können es dabei unterstützen, leiten und ihm eine Sicherheit geben, die es genau jetzt braucht.

Das alles habe ich durch die Arbeit mit den Kindern gelernt. Durch ihr Vertrauen und das der Familien habe ich erkannt, wie ich jedem Baby oder Kleinkind das Einschlafen erleichtern kann, damit es in kurzer Zeit seinen eigenen Weg zu Ruhe und Entspannung findet.

Genauso ist dieser Ratgeber entstanden: Aus meinen Beobachtungen und meiner Erfahrung. In acht Jahren habe ich über 50 Babys und Kleinkinder täglich dabei begleitet zu schlafen und zu wachsen. Und ich sage heute mit Stolz, dass es nicht ein einziges Kind gab, das nicht gerne (bei mir) geschlafen hat.

Auch die Familien haben davon profitiert. Denn durch unsere Gespräche konnte ich meine Beobachtungen mit ihnen teilen, so dass wir gemeinsam nach einem Weg suchen konnten, dem Kind einen schönen Schlaf zu ermöglichen. Das Durchschlafen kam dann ganz von alleine.

Ich habe dieses Buch in einzelne Altersabschnitte, mit den größten Entwicklungssprüngen, unterteilt. Am Anfang gebe ich dir eine kleine Einführung in den Babyschlaf und seine Eigenarten, bevor wir in die Praxis gehen. In jedem Abschnitt erkläre ich dir, mit welchen Herausforderungen sich dein Kind gerade beschäftigt, und versuche dein Verständnis dafür zu wecken. So kannst du meine Tipps leichter ausprobieren und deine eigenen Erfahrungen machen.

Sei bitte nicht irritiert, wenn ich vor allem auf den Tagesschlaf eingehe. Tagsüber hast du einfach mehr Geduld und kannst deine Zeit besser einteilen als morgens um 2,00 Uhr. Die Erkenntnisse, die du dort gewinnst, helfen dir, neue Gewohnheiten zu entwickeln, die zu euch

und zu dem Alter deines Kindes passen. Wenn das funktioniert, wird auch der Nachtschlaf ruhiger und entspannter werden. Das Durchschlafen ist dann eine logische Folge.

Wenn

- ★ du deinem Kind dabei helfen möchtest, entspannter einzuschlafen und aufzuwachen,
- ★ du die Entwicklung deines Kindes unterstützen und fördern möchtest,
- ★ du dir mehr Ruhe und Harmonie für deine Familie und dich selbst wünschst,
- ★ du nach praktischer Hilfe suchst, um deinem Kind ohne Schreien und ohne Weinen das Schlafen zu erleichtern,

dann habe ich dieses Buch für DICH geschrieben.

Mit seiner Hilfe wirst du es schaffen,

- ★ die Einschlafsituation zu entspannen und zu verkürzen
- ★ dass dein Kind mit Freude in sein Bett geht und dort liegen bleibt, weil es gerne schläft
- ★ dass dein Kind entspannt allein einschläft und mit einem Lächeln aufwacht.
- ★ dass dein Kind (immer öfter) nachts durchschläft.
- ★ dass deine ganze Familie genügend Ruhe und Schlaf bekommt.

Jetzt wünsche ich dir viel Spaß beim Lesen und der Vermehrung deiner Erkenntnisse.

Alles Gute,

deine Sabine Lüders

P.S.: Solltest du Fragen oder Anregungen für mich haben, dann zögere nicht, mich anzusprechen.

Schreib mir unter kontakt@sabine-lueders.de oder vereinbare auf meiner Website einen Termin für ein kostenloses Telefongespräch. Einfach den QR-Code scannen 😊



Einleitung



Gesunder und ausreichender Schlaf ist für uns alle einer der wichtigsten Faktoren in unserem Leben. Im Schlaf werden die Eindrücke des Tages verarbeitet, wir lernen neue Fertigkeiten, wir regenerieren, wachsen und erholen uns. Unser Alltag ist jedoch mit so vielen Reizen verbunden, dass es für viele von uns manchmal schwierig ist, die innere Ruhe zu finden. Verkehrslärm, Luft- und Lichtverschmutzung, digitale Medien, Alltagsstress und Angstsituationen fordern unser vegetatives Nervensystem ständig heraus.

Ein Kind schläft intuitiv. Diese Intuition wird von mehreren Faktoren geprägt: von seiner Umgebung, Angewohnheiten und der inneren Ruhe. Dazu kommen die vielen Reize, die ein Kind kennen- und einschätzen lernen muss.

In diesem Abschnitt habe ich mich zunächst auf die Grundlagen des Babyschlafs konzentriert. Du erfährst hier,

- ★ wie Babys schlafen, was passiert, während sie schlafen, wieviel sie schlafen,
- ★ warum sie schreien und ob es gut ist, ein Baby schreien zu lassen,
- ★ was mit dem Begriff Urvertrauen gemeint ist und welche Auswirkungen es auf die Persönlichkeitsentwicklung hat,
- ★ welche Rolle das Familienbett spielt und
- ★ wozu der Schnuller in der Entwicklung des Kindes gut ist.

Du siehst also, es geht hier erst einmal darum, dir einen Überblick zu geben.

Schlafen ist eine der wichtigsten Tätigkeiten in unserem Leben. Ein Kind, das Probleme damit hat, zur Ruhe zu kommen und einzuschlafen, ist nicht nur für das gesamte Familienleben eine große Belastung. Es ist auch ein starkes Indiz dafür, dass etwas nicht in Ordnung ist. Das Kind hat Probleme und findet keine Lösung.

In diesem Abschnitt erfährst du, warum es so wichtig ist, dass du deinem Kind zeigst, wie es entspannt einschläft. So kann es sich frei entwickeln und entfalten.

Wie schlafen Babys?

Eltern merken sehr schnell nach der Geburt ihres Babys, dass sich das Schlafverhalten deutlich von dem eines Erwachsenen unterscheidet. Meine beiden Söhne haben die ersten vier Lebenswochen fast komplett verschlafen; nur zum Trinken wurden sie kurz wach. Da ich mich, bei meiner ersten Schwangerschaft, vor der Geburt informiert hatte und wusste, dass der Babyschlaf echt anstrengend für die Eltern ist, war ich völlig irritiert und fragte den Kinderarzt mehrmals, ob mit meinem Kind alles in Ordnung sei. Der lachte nur herzlich und meinte, ich solle die Ruhe genießen, das würde sich bald ändern. Und tatsächlich: nach vier Wochen fing mein erster Sohn an, so seine eigenen Ansichten zum Schlafen zu entwickeln.

Der Tag begann für ihn immer zwischen 5,30 Uhr und 6,00 Uhr; jeden Tag. Dann war er wach und dachte nicht daran, wieder einzuschlafen. Gegen 8,00 Uhr wurde er wieder

müde und hat ca. zwei Stunden geschlafen. Von da an entwickelte er seinen eigenen Schlafrhythmus, indem er seine Wachphasen immer mehr ausdehnte. Nur mit den Schlafphasen blieb er kreativ. Mal machte er ein kurzes Nickerchen, mal schlief er am besten im Kinderwagen, mal verlangte er seine Mittagsruhe in seinem Bettchen, mal an meiner Brust, etc. Zeitweise kam es mir so vor, als wenn ich meine Aktivitäten jeden Tag neu nach seinem „Schlafrhythmus“ umorganisieren musste. Und die Nächte empfand ich doppelt anstrengend. Genauso wie die meisten Babys hatte auch mein Sohn nach drei Monaten seine Verdauungsprobleme und heftige Bauchschmerzen.

Dazu kam, dass er zwischendurch eine Phase von *Alpträumen* hatte, und nur mit dem Kopf an meiner Halsschlagader einschlief. Sobald ich versuchte, ihn hinzulegen, wurde er wach.

Meine Hebamme meinte, es könnte daran liegen, dass er die Eindrücke der Geburt noch einmal verarbeitet. Ach ja, und mit ca. sechs Monaten meinte er, dass 2,00 Uhr nachts eine super Zeit zum Spielen sei. Nicht nur, dass ich in dieser Zeit mein eigenes Schlafdefizit körperlich gespürt habe, und jeder Handgriff zur Konzentrationsaufgabe wurde. Der Kindsvater kam auch nicht damit klar, auf einmal keine ruhige Nacht mehr zu haben. Um uns herum herrschte das Chaos und wir beide fühlten uns so unendlich müde und schwach. Wann würde das zu Ende sein? Warum ist es so schwierig, mit einem Säugling zu (über-)leben?

Tatsache ist, der Schlaf gehört zu unserem Leben, auch für ein Baby.

Ein gesunder Schlaf ähnelt mehr einer „Berg- und Talfahrt“, in der wir Phasen des Leichtschlafes, Tiefschlafes

und Traumschlafes durchschlafen. Diese Intervalle wechseln sich regelmäßig ab. Wir werden zwischendurch wach, ohne es zu merken, drehen uns um und schlafen weiter.

Dein Baby durchläuft ebenfalls diese Schlafphasen. Es schläft ein und kommt in den Leichtschlaf. Von dort fällt es in den Tiefschlaf, wo es alle Muskeln entspannt. Danach wird es etwas aktiver und beginnt zu träumen. Nach dieser Phase wacht es wieder auf.

Wir Erwachsenen wachen ebenfalls kurz auf und drehen uns auf die andere Seite. Dann schlafen wir wieder ein. Und genau dieses *wieder einschlafen* nach einem Schlafzyklus muss ein Kind erst lernen.

Kinder schlafen im Grunde sehr gerne. In meiner Kindertagespflege haben es alle Kinder genossen, in ihr eigenes Bett zu fallen, in den Kissen zu wühlen oder sich in ihr Nest zu verkriechen. Das Bett war für sie ein Rückzugsort, etwas ganz Gemütliches.

Dein Baby schläft durch, wenn es allein einschlafen kann. So kann es von der einen Schlafphase (Leichtschlaf, Tiefschlaf, Traumschlaf) in die nächste übergehen.



Ein Kind, das in seiner eigenen Zeit zur Ruhe kommen kann, um dann in einen entspannten Schlaf zu gleiten, wird auch die ganze Nacht durchschlafen, weil es sich sicher fühlt und den Rhythmus kennt.

Mit *sicher* meine ich, dass sich dein Baby in seinem Bettchen wohlfühlt. Ein Kind, das gerne in seinem Bettchen liegt, wird es auch genießen, darin aufzuwachen. Einen Schlafrhythmus erlernt es, indem du ihm zeigst, wie lange es schlafen soll.

Schlafbedarf von Babys und Kleinkindern

Der Schlaf ist unbedingt wichtig für unsere Gesundheit, gerade für ein Kind. Denn während des Schlafens passieren erstaunliche Dinge in unserem Gehirn, und gerade Kinder machen während des Schlafens richtige Entwicklungssprünge durch:

1) Kinder wachsen im Schlaf

Im Tiefschlaf wird im Gehirn das Wachstumshormon Somatotropin produziert.

Bei Erwachsenen regt dieses die Bildung neuer Körperzellen an und ist elementar für die Regeneration unseres Körpers.

Bei Kindern fördert dieses Hormon insbesondere das Wachstum der Organe und der Knochen.

2) Schlafen macht schlau

Ja, so ist es: Während ein Kind schläft, wird es klüger. Ganz gleich, was das Kind (bewusst oder unbewusst) am Tag gesehen, gehört, gelernt oder erfahren hat, im Schlaf wird alles noch einmal erlebt und trainiert. Wenn dein Kind also regelmäßige Ruhezeiten hat, hilft ihm das, seine Eindrücke zu verarbeiten.

a) In der Tiefschlafphase wird vorrangig die Sprachfähigkeit trainiert. Das kannst du gut beobachten: Während des Schlafens bewegt dein Kind seinen Mund und seine Zunge. Es formt so die

Wörter, die gerade -noch lautlos- durch seinen Kopf fliegen. Allerdings wird es bis zur korrekten Aussprache der Wörter noch eine Zeit lang dauern. Erst nach mehreren Wiederholungen haben sich die Bewegungen mit Mund und Zunge so gefestigt, dass sich dein Kind traut, die Wörter auszusprechen.

b) Im Traumschlaf hingegen werden eher Bewegungsabläufe wie laufen oder spielen wiederholt. Jetzt hast du eine Antwort auf die Frage, warum du öfters den Fuß deines Kindes im Gesicht hast, wenn ihr alle zusammen im Familienbett versucht zu schlafen.

3) **Schlafen unterstützt die Abwehrkräfte**

Unsere Abwehrkräfte unterstützen unser pausenlos arbeitendes Immunsystem. Je nachdem, wie viele Erreger bereinigt werden müssen, benötigt es dafür mehr oder weniger Energie vom Körper. Hauptsächlich wird während der Nacht „aufgeräumt“. Wenn der Körper also nachts zur Ruhe kommt, während wir schlafen, kann das Immunsystem all seine Ressourcen zur Abwehr einsetzen. Du kennst das sicherlich von dir selbst: Wenn sich eine Erkältung ankündigt, fühlst du dich schlapp und du möchtest eigentlich nur noch schlafen.

Du siehst also, wie wichtig es ist, dass dein Kind genügend Ruhe und Schlaf erhält.

Auch wenn es Probleme damit hat einzuschlafen oder eine bestimmte Dauer zu schlafen, solltest du nicht aufgeben ihm zu zeigen, wie man entspannt einschläft und erst wieder aufwacht, wenn sich Körper und Geist vollständig erholt haben.

Als Tagesmutter habe ich immer wieder Familien kennengelernt, die behaupteten, ihr Kind brauche tagsüber keinen Schlaf oder mache nur ein kleines Nickerchen im Kinderwagen; dafür könne es aber hervorragend die ganze Nacht durchschlafen. Doch wenn ich diese Kinder in meiner Kindertagespflege betreut hatte, waren sie genauso müde wie die anderen Kinder und reagierten genauso gestresst, wenn sie nicht schlafen konnten.

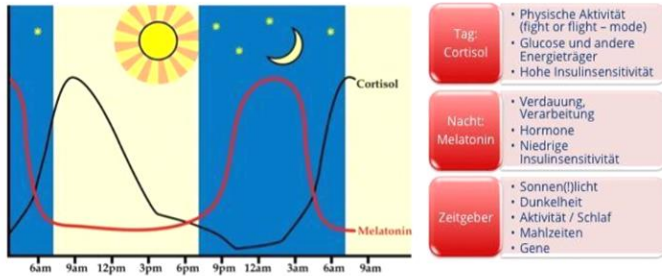
Ein ausgeschlafenes Kind ist fröhlich und neugierig. Es lacht bis zu 400-mal am Tag und möchte alles entdecken. Ein übermüdetes Kind weint viel und ist unsicher. Es reagiert auf Reize überfordert und sucht häufig den Schutz seiner Bezugsperson. Gerade in den ersten drei Lebensjahren wirkt sich diese Überforderung negativ auf seine Entwicklung aus; denn, während ein ausgeruhtes Kind genug Energie hat, um greifen, laufen und sprechen zu lernen, fehlt einem übermüdeten Kind die Geduld und die Kraft dazu.

Das bedeutet nicht, dass ein Kind, das Schwierigkeiten mit dem Schlafen hat, nicht diese Dinge lernt.

Natürlich durchläuft es die gleichen Entwicklungsschritte wie ein ausgeruhtes Kind, aber es hat mehr Stress dabei. Und Stress wiederum wirkt sich negativ auf seine Fähigkeit aus, zur Ruhe zu kommen.

Unser Körper ist ein sehr fein eingestelltes Labor. Mithilfe von Hormonen werden über den Tag verteilt gewünschte Körperreaktionen und -empfindungen gesteuert, wie z. B. Hunger, Durst, Mut, Angst, Wille, Konzentrationsfähigkeit, Fröhlichkeit etc. Alle diese Empfindungen werden durch Hormone hervorgerufen, deren Spiegel über den Tag steigt oder sinkt. Unser Schlaf-wach-Rhythmus wird unter anderem durch Melatonin gesteuert. Für unsere gute Laune ist das Serotonin zuständig. Beide Hormone werden nachts bzw. in den frühen Morgenstunden produziert. Cortisol dagegen ist ein Stresshormon. Es wird morgens von der Nebennierenrinde hergestellt und baut sich im Laufe des Tages langsam ab. Abends sollte der Cortisolspiegel möglichst niedrig sein, damit wir zur Ruhe kommen können. Erreichen uns aber über den Tag verteilt viele Eindrücke, die uns stressen, haben wir abends Schwierigkeiten, zur Ruhe zu kommen und einzuschlafen.

Unsere innere Uhr steuert unsere körperliche Aktivität



Im idealisierten 24-Stundenrhythmus dominiert tagsüber das Energiehormon Cortisol; nachts sorgt Melatonin für guten Schlaf und viele wichtige Erholungsprozesse.

Alle Kinder sind in den ersten Lebensjahren, während der Präge- und Autonomiephase (zwischen 0 und ca. 6 Jahren), sehr sensibel. Doch es gibt auch Kinder, die in dieser Zeit besonders sensibel auf äußere Reize reagieren. Das erkennst du daran, dass das Kind besonders häufig oder intensiv weint oder auffällig aktiv ist und schlecht zur Ruhe kommt. Beide Reaktionen haben dieselbe Ursache: Das Kind ist hoch sensibel und reagiert empfindlich auf Reize.

In diesem Buch gehe ich in den einzelnen Abschnitten auch darauf ein, wie du auf diese Besonderheiten reagieren kannst.

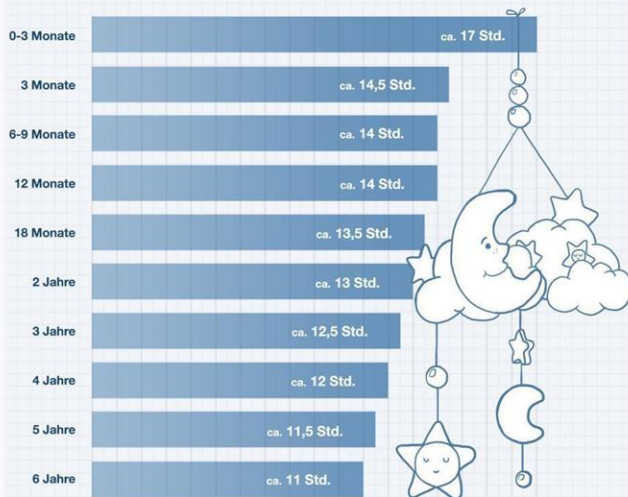
An dieser Stelle ist es aber wichtig zu wissen, dass das Kind einen hohen Cortisolspiegel im Blut hat, wenn es gestresst und übermüdet wirkt. Dieser macht es schwierig, zur Ruhe zu kommen und einzuschlafen.

Wenn du das Gefühl hast, dein Kind sei hoch sensibel, dann empfehle ich dir, dich in dieser Richtung ausführlich zu informieren. Hochsensible Kinder sind nicht *besonders* oder *behindert*. Sie sind nur sehr empfindlich und müssen lernen, sich von der Umwelt abzugrenzen, wenn die Einflüsse überhandnehmen. Das lernt dein Kind von dir. Wenn du seine Zeichen richtig deutest, kannst du auch ausgleichend auf diese Einflüsse einwirken. Damit unterstützt du seine Entwicklung und stärkst sein Urvertrauen in dich.

Wie viel Schlaf ist genug?

Wie viel Schlaf dein Kind im jeweiligen Alter durchschnittlich braucht, kannst du anhand folgender Grafik, die die *Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung* veröffentlicht hat, erkennen. Beachte jedoch, dass dein Kind ein Individuum, ein richtiger Mensch ist und keine Statistik. Abweichungen sind völlig normal und können viele Gründe haben (Entwicklungssprünge, Wachstumsphasen, Veränderungen im Alltag / in eurem Familienleben oder in der Umgebung, etc.). Diese Grafik soll dir eine Orientierung über den Schlafbedarf eines Kindes in dem jeweiligen Alter geben.

Durchschnittliche Schlafdauer von Kindern im Alter von 0-6 Jahren je 24 Stunden



Öst zu wissen:

Auch in Sachen Schlaf sind Kinder ganz verschieden.
Die Angaben dienen zur Orientierung.

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) | www.kindergesundheit-info.de | Stand: Juli 2015

BY-NC-ND

Ob dein Kind genug geschlafen hat, merkst du generell an seinem Verhalten: Kinder sind grundsätzlich fröhlich und neugierig. Alles ist spannend, neu und muss erforscht werden.

Die Kinder, die eine unruhige Nacht hatten, sind tagsüber einfach nicht sie selbst. Die Einflüsse ihrer Umgebung sind dann zu viel für sie. Daher warnen Schlafforscher und Kinderärzte vor permanenter Übermüdung.

Kinder wissen nicht, dass sie Schlaf benötigen, und sie verfügen noch nicht über Methoden, sich selbst zu beruhigen.

Sie lassen einfach ihre schlechte Laune heraus, sind leicht reizbar, weinen viel und können sich schlecht auf etwas konzentrieren. Achte also darauf, dass dein Kind regelmäßige Ruhezeiten bekommt, damit es lernt, sich zu entspannen.

Sicher kennst du den Grundsatz „Glaube keiner Statistik, die du nicht selbst gefälscht hast.“. Doch die obige Grafik zeigt eine Tendenz, wieviel Schlaf die meisten Kinder in dem jeweiligen Alter brauchen. Von 100.000 Kindern haben die meisten soundso viele Stunden pro Tag geschlafen. Abweichungen von diesen Zahlen sind ganz normal.

Wenn dein Säugling keine 17 Stunden pro Tag schläft, aber ansonsten völlig fröhlich und ausgeglichen ist, dann ist das super. Was dich jetzt noch interessieren könnte, wäre, wie er leichter einschläft oder wie du die Schlafphasen verlängern könntest, damit du auch mehr Ruhe bekommst. Das gleiche gilt für ein 18 Monate altes Kleinkind. Ist dein Kind glücklich, bist du es auch. Wichtig ist doch, dass ihr den Schlaf an sich entspannt und harmonisiert.

Hast du das Gefühl, dein Kind würde nicht genug Schlaf bekommen, dann ist es zunächst einmal interessant zu ermitteln, wieviel Schlaf es tatsächlich bekommt.

Wie lange schläft dein Baby? Wie lange braucht es, um einzuschlafen? Wie wacht es auf? Das sind wichtige Fragen, die du zunächst klären musst, um herauszufinden, wie es leichter einschlafen kann.

Mach dir eine Liste und notiere einen Monat lang jeden Tag die Zeiten und die Dauer, die ein Baby schläft. So erhältst du eine Übersicht über seinen aktuellen Schlafkonsum und die Schlafgewohnheiten. Gleichzeitig kannst du auch Fortschritte erkennen, die ihr beide macht.

Ich persönlich war früher kein Freund von Listen. Doch im Alltag verliere ich oft den Überblick, wenn ich ein Ziel verfolge. Eine Liste, in der ich mir täglich notiere, was ich beobachten möchte, zeigt mir nach einer Periode ganz klar, wie weit ich meinem Ziel nähergekommen bin, was mir dabei geholfen hat und was ich in Zukunft lassen kann.

Wenn du diese Liste, zusammen mit einem Stift, neben dein Bett legst, hast du sie immer griffbereit und musst dich nicht ständig selbst daran erinnern, die Zeiten zu notieren. Nach ein paar Tagen entwickelst du schon eine richtige Routine dabei und nach ein paar Wochen entfaltest du sogar ein Gefühl, ob sich das Einschlafen entspannt oder nicht.

Begleitend zu diesem Ratgeber habe ich für dich ein Sch(l)af-Tagebuch entworfen, in dem ich u. a. so eine Liste vorbereitet habe. Zusätzlich ist dort noch jede Menge Platz für deine persönlichen Notizen und ich habe auch noch einen Teil eingefügt, indem du für dein Baby Nachrichten schreiben kannst. So bleibt es für immer ein schönes Erinnerungsbuch, das du weitergeben kannst, wenn dein Kind in der gleichen Situation ist, wie du jetzt gerade 😊.

Warum schreien Babys, wenn sie wach werden?

Für dieses Schreien gibt es eine Erklärung: Säuglinge und Babys sind am Anfang ihres Lebens vollkommen hilflos und schutzlos. Sie benötigen alle paar Stunden Nahrung.

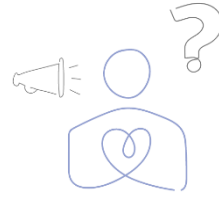
Sobald das Baby wach wird und Hunger hat, macht es sich also bemerkbar. Aber nicht nur Hunger, auch Schutz und Wärme zählen zu den wichtigsten Grundbedürfnissen eines Babys. Jedes einzelne davon wird mit Geschrei angezeigt. Dies ist ein Urinstinkt. Wir alle haben so unser Überleben in den ersten Lebensmonaten gesichert.

Später, wenn dein Kind nachts keine Nahrung mehr braucht, kann das Schreien zum einen eine Angewohnheit geworden sein oder dein Kind fühlt sich unsicher. Hier ist es dann wichtig, dass du den wahren Grund herausfindest und auf sein Bedürfnis eingehst. Weiter unten werde ich dies noch ausführlich erläutern.

Leider konnte ich meine Kinder nicht stillen und musste ihnen jedes Mal eine Flasche mit Babynahrung fertigmachen. Bis diese trinkfertig war, dauerte es nun mal seine Zeit und morgens um 4.00 Uhr geht es durch das Schreien nach der Flasche auch nicht schneller. Um die sportliche Herausforderung noch zu erhöhen, beschwerte sich auch noch mein Mann oder -beim zweiten Kind- mein älterer Sohn über den Lärm. Ich weiß daher, wie sehr es den Familienfrieden stresst, wenn das Baby nachts schreit. *In dem Abschnitt "Geschwister" beschreibe ich, wie du dein älteres Kind einbinden kannst, sodass es sich durch das neue Baby nicht gestört fühlt und schnell wieder seine Nachtruhe bekommt.*

Theoretisch kannte ich also den Grund für die Aufregung. Aber trotzdem war es für mich das Schwierigste, die Geduld zu bewahren, wenn mein Sohn schrie, sobald er wach wurde.

Solltest du dein Kind schreien lassen?



An dieser Stelle möchte ich zunächst einmal zwischen Weinen und Schreien unterscheiden:

- ★ Kinder schreien, wenn sie sich verkrampfen. Das passiert vor allem, wenn sie Schmerzen oder Angst haben. Dann ist ein Baby / Kleinkind völlig steif, wie ein Brett.
- ★ Wenn ein Kind weint, entspannt es sich. Das Weinen ist eher am Anfang oder am Ende des Schreiens. Ein Beispiel: Wenn ein Baby langsam wach wird, weil es Hunger hat oder ausgeschlafen ist, dann bewegt es sich zunächst. Es reibt seine Äuglein und strampelt mit den Beinen. Als nächstes fängt es an, nach dir zu rufen, mit den Lauten, die seinem Entwicklungsstand entsprechen. Ein Säugling schmatzt und macht vielleicht Laute, die wie KECK oder MECK klingen, ein Baby ruft eher MÄH oder BUÄH. Erst wenn darauf niemand reagiert, beginnt es zu weinen. Bleibt dieses Weinen ungehört, steigert es sich langsam rein bis zum verkrampften Schreien.
Das Schreien soll die Dramatik unterstreichen. Ich als Mutter konnte noch nicht einmal zur Toilette gehen, wenn mein Baby geschrien hat. Mein ganzer Körper war nur auf Stress programmiert, um dieses Schreien zu beenden.

Wenn ein Kind weint oder schreit, hat es also ein Bedürfnis oder ein Problem. Ein Baby schreit nicht aus Langeweile

oder weil es "dich ärgern möchte". Es braucht dich. Deine Nähe, deine Hilfe und deine Wärme.

Wir alle kennen die Tipps von Kinderärzten und erfahrenen Eltern, das Kind *schreien zu lassen*, um ihm das Einschlafen zu zeigen. Die bekannte *Ferber-Methode* hat in den letzten 50 Jahren zu vielen Diskussionen angeregt. 2016 haben nun australische Forscher herausgefunden, dass es weder die Entwicklung noch die Eltern-Kind-Bindung stört, wenn das Kind kontrolliert schreien gelassen wird.¹ Nach der Meinung von Wissenschaftlern der kindlichen Entwicklung ist es dennoch bedenklich, diese Methode unbewusst und unkontrolliert bei Babys mit Schlafproblemen anzuwenden. Sie meinen, Eltern sollten sich zunächst einen Überblick über den Schlafbedarf ihres Babys verschaffen, und dann gezielt Methoden und Maßnahmen einsetzen, um ihrem Kind das Einschlafen zu zeigen.² Den Schlafbedarf deines Kindes ermittelst du am besten, indem du dir täglich in einer Liste die Zeiten und Dauer notierst, in der es schläft. Auch Angaben zu den Umständen und Details sind hierbei wichtig. So kannst du erkennen, ob eine Methode oder Maßnahme den gewünschten Effekt gebracht hat oder nicht.

Diese Aussage deckt sich mit meinen Erkenntnissen als Tagesmutter. Die Tipps, die ich dir in diesem Buch beschreibe, entstammen meiner Praxiserfahrung, als ich täglich fünf Kinder zwischen 12 und 36 Monaten betreut habe. In dieser Zeit war es für mich unmöglich, ein Kind

¹ Behavioral Interventions for Infant Sleep Problems: A Randomized Controlled Trial, Pediatrics May 2016, e20151486; DOI: <https://doi.org/10.1542/peds.2015-1486>

² <https://www.baby-und-familie.de/Schlafen/Schlafprobleme-Darf-man-Babys-schreien-lassen-524663.html>

schreien zu lassen, denn das wirkte ansteckend auf die anderen Kinder.

Nach meiner Erfahrung beruhigen sich die Kinder sehr schnell und sind in den Wachphasen auch entspannter, wenn ich als Bezugsperson auf ihre Bedürfnisse eingehe. Und ein Kind, das Probleme mit dem Einschlafen hat, weint, wenn ich es in sein Bettchen lege.

Die Gründe dafür können vielfältig sein. Übermüdung, Gewohnheiten und Reizüberflutung während der Wachzeit sind die häufigsten Ursachen dafür, dass ein Kind schlecht zur Ruhe kommt.

Ein weinendes Kind hat ein Problem, das es nicht lösen kann. Es braucht Zuwendung und Aufmerksamkeit. Wenn ich als Tagesmutter darauf eingegangen bin, hat es sich immer beruhigt. Und zusätzlich hatte es das Vertrauen, dass ich stets in seiner Nähe war. So konnte ich ein Kind auch zum Wiedereinschlafen bewegen, wenn ich nur an der Tür stand und ihm sagte, dass wir noch schlafen³. Aber dafür musste es erst lernen, zur Ruhe zu kommen und sich sicher fühlen.

Du kannst es nicht vermeiden, dass dein Kind weint oder schreit. Das gehört zum Leben dazu. Was du aber vermeiden kannst, ist, dass dein Kind sich in dieser Situation allein gelassen fühlt.

Wenn es weint oder schreit (mit oder ohne erkennbaren Grund), dann gib ihm Nähe und Geborgenheit. Bleibe bei ihm und lasse es nicht allein. Dein Kind soll lernen, dass diese Situation sicher ist, du gut für ihn sorgst und immer

³ Darauf gehe ich in einem späteren Kapitel ausführlich ein

an seiner Seite bist, wenn es dich braucht. Erst wenn sich dein Baby entspannt, kannst du den Abstand zwischen euch vergrößern.

Auf diese Weise bildest du die Grundlage für ein gesundes Vertrauen. Dein Kind lernt von Anfang an, dass du immer da bist, wenn es dich braucht, und dass seine Bedürfnisse wichtig sind.

Die Aussage, dass Eltern mit diesem Verhalten ihr Kind verwöhnen würden, entspricht nicht meinen Beobachtungen, im Gegenteil: Je besser ein Kind mir vertraut, umso leichter kann ich es in seinem Verhalten lenken, denn es achtet darauf, was ich sage und wie ich es sage. Und es ist ihm wichtig, dass wir uns gut verstehen.

Dein Kind vertraut dir sowieso; es kann gar nicht anders. Du bist für ihn so natürlich wie Sonne und Mond, einatmen und ausatmen. Aber es lernt aus deiner Reaktion in den einzelnen Situationen, wie es sich verhalten soll.

Ein vertrauensvolles Kind ist entspannt und selbstbewusst. Ein Kind, dass immer um die Aufmerksamkeit seiner Bezugsperson buhlen muss, ist nicht entspannt, denn es ist ständig damit beschäftigt, diese Aufmerksamkeit zu erhalten.

Urvertrauen

Ein Kind ist vom ersten Moment seines Lebens an emotionsgesteuert. Sein Instinkt sagt ihm, dass es unbedingt eine Bindung zu jemandem aufbauen muss, um zu überleben. Da es sich nicht bewegen kann, orientiert es sich nur mithilfe seiner Sinneseindrücke, Gehör und Geruch, welche Personen für sein Überleben wichtig sind.

Den Herzschlag der Mutter erkennt es sofort, denn er war das erste, was der Fötus im Uterus wahrnehmen konnte. Und das Identifizieren des richtigen Geruchs ist genetisch bei Mutter und Kind verankert. Eine Mutter erkennt den Geruch ihres Babys aus einem ganzen Wäscheberg heraus, und umgekehrt beruhigt sich ein Säugling am schnellsten, wenn er den Geruch seiner Mutter erkennt.

Auch die Bindung zum Vater entsteht in den ersten Lebenstagen. Je nachdem wie sehr sich der Kindsvater für den Säugling verantwortlich fühlt, produziert sein Körper auch das Stillhormon Prolaktin, das bei der Mutter für die Milchbildung zuständig ist, und senkt die Testosteronproduktion. Das macht ihn weicher und emotional verletzlicher. Dafür ist es nicht notwendig, dass es der biologische Vater ist. Die Hormonproduktion wird durch die Gefühle für Mutter und Kind angeregt.⁴

Auf diese Weise bauen Mama, Papa und Säugling schnell eine emphatisch gesteuerte Beziehung auf. Der Charm des Babys (seine beste Geheimwaffe) veranlasst die Eltern (und alle die dafür empfänglich sind) dazu, alles zu tun, damit es dem Nachwuchs gut geht und ihm nichts fehlt. Das Baby belohnt diese Mühe mit Zuneigung und einem schier unfassbaren Urvertrauen.

Dieses Urvertrauen, das Vertrauen darin, dass es sich sicher fühlt, ist die Grundlage für die spätere, optimistische Zuversicht des Erwachsenen im selbstvertrauenden Umgang mit der Welt.⁵

⁴ Vgl. <https://www.echtemamas.de/wissenschaftlich-belegt-die-hormone-haben-auch-neu-papas-fest-im-griff/>

⁵ Definition des Stufenmodells der psychosozialen Entwicklung nach Erik H. Erikson 1902-1994

Nach Erikson bedeutet die Bildung des Urvertrauens für ein Baby die Grundlage des späteren Selbstvertrauens. Im ersten Lebensjahr lernt es, welchen Situationen und Menschen es bedingungslos vertrauen kann und welchen nicht. Eine mangelhafte Ausbildung dieses Grundgefühls führt unter Umständen zu späteren Verhaltensauffälligkeiten und behindert oder erschwert die Entwicklung eines gesunden Ich-Bewusstseins. Der Mangel an Selbstvertrauen kann dann durch Vertrauensseligkeit überkompensiert werden.

Diese sensible Zeit, das erste Lebensjahr eines Babys, bildet also die Grundlage für seine gesamte Persönlichkeitsentwicklung. Je harmonischer und stabiler dieses Vertrauensverhältnis wächst, umso leichter kann sich die Persönlichkeit des Kindes entwickeln⁶.



Die Verhaltensauffälligkeiten, von denen Erikson da spricht, sind mir in meiner Berufspraxis vor allem bei Kindern aufgefallen, die keine Scheu vor Fremden haben. Sie gehen bedenkenlos auf jeden Menschen zu, der ihnen sympathisch erscheint und ihnen seine Aufmerksamkeit schenkt. So niedlich es auch ist, wenn ein zweijähriges Kind sich auf den Schoß eines Fremden setzt, so sehr zeigt es doch die fehlende Bindung.

Normalerweise sind Kleinkinder eher scheu, wenn sie einen fremden Menschen kennenlernen. Sie verstecken sich

⁶ Mehr zur Persönlichkeitsentwicklung des Kindes, speziell in der Trotzphase, kannst du in meinem Buch „Trotzphase = Wachstumsphase. Wie du dein Kleinkind mit Liebe und Konsequenz durch die Trotzphase begleitest. Für eine Tiefe Eltern-Kind-Beziehung“ nachlesen

hinter ihrer Bezugsperson (dem berühmten Rockzipfel der Mutter 😊) und beobachten den Fremden zunächst. Erst allmählich kommen sie aus ihrer Deckung und gehen langsam auf ihn zu, wenn er für sie interessant ist.

In meiner Tagespflege hatte ich immer Probleme, Handwerker reinzulassen, weil die Kinder zunächst Angst hatten und weinten, wenn ein Fremder zu uns kam. Vor allem Männer hatten bei uns immer einen schweren Start. Wenn ein Vater sein Kind bei mir eingewöhnen wollte, musste er sich schon etwas einfallen lassen, damit die Kinder ihn reingelassen haben. Z. B. musste er mit Legosteinen bauen können oder mit einem Ball spielen. Mütter hatten es da leichter. Zu ihnen fassten die Kinder schnelles Vertrauen.

Zurück zu dem schreienden Baby, das nicht einschlafen will: Ein Baby hat keinerlei Zeitempfinden. Es weiß nicht, ob es drei oder 30 Minuten geschrien hat, bevor Mama oder Papa kam, um es zu retten. Es weiß nur, dass es sich in dieser Situation nicht wohl fühlt. Es sucht Schutz und Geborgenheit, um sich entspannen zu können. Du kannst dein Baby nicht verwöhnen, wenn du ihm in dieser Zeit Schutz und Geborgenheit gibst.

Aber: Wenn sich dein Kind sicher und geborgen fühlt, dann kannst du ihm zeigen, wie es selbst zur Ruhe kommt. Denn das ist die Voraussetzung dafür, dass es einschläft.

Das ist das Ziel dieses Buches. Ich möchte dir zeigen, wie du deinem Baby / Kleinkind beibringst, sich zu entspannen und zur Ruhe zu kommen. Das geht nur mit Liebe, Verständnis und Geduld.

Sobald dein Kind das gelernt hat, wird es einen Schlafrhythmus entwickeln, der eurem Familienalltag entspricht. Es wird schlafen, wenn die Schlafenszeit gekommen ist, und nach dir rufen, wenn es dich braucht. Du selbst wirst die Zeichen deines Kindes leichter erkennen und mehr Sicherheit im Alltag mit deinem Kind entwickeln. Deine Erziehung wird klarer und nachvollziehbarer werden, was wiederum bei deinem Kind mehr Vertrauen schafft. Und mehr Vertrauen führt zu mehr Ruhe.

Das Familienbett

Die Zeit, die unsere Kinder in unseren Armen, an Mamas Brust und in unserem Bett verbringen, ist ein vergleichsweise kurzer Teil ihres Lebens, doch die Erinnerung an unsere Liebe und Verfügbarkeit – auch in der Nacht – werden sie ein Leben lang begleiten

(Dr. William Sears)

Das Familienbett wird in unserer Zeit viel diskutiert. Solltest du dein Baby im Familienbett schlafen lassen? Ist das gut oder schlecht für seine Entwicklung? Warum ein Familienbett? Warum kein Familienbett? Wie lange sollte das Baby im Elternbett schlafen? Wie gewöhnt man anschließend das Baby an sein eigenes Bett? Welche Matratze eignet sich für das Familienbett?..... Es gibt unendlich viele Fragen zu diesem Thema.

Warum ist das Familienbett bei vielen so beliebt? - Klar, es gibt wohl keinen gemütlicheren Ort für ein Kind, als zwischen Mama und Papa zu liegen; eingehüllt in den Geruch und die Atemgeräusche der wichtigsten Menschen in seinem Leben. Mehr Geborgenheit und Sicherheit kann ein Kind kaum erhalten. Diese Intimität in den ersten Lebensmonaten ist absolut wichtig für das Überleben und eine gesunde Entwicklung deines Kindes.

Der größte Benefit, den das Familienbett bietet, ist sein Einfluss auf die Atmung des Babys und damit auf das Risiko des plötzlichen Kindstods (SIDS). Es ist mittlerweile wissenschaftlich bewiesen, dass das Familienbett hilft, SIDS zu vermeiden:

SIDS kann entstehen, wenn die Atmung des Kindes aus dem Rhythmus kommt und unregelmäßig ist. Auch längere Tiefschlafphasen begünstigen den plötzlichen Kindstod. Jetzt haben Studien gezeigt, dass die erhöhte CO₂-Konzentration aus Mamas Atemluft, gepaart mit ihrem vertrauten Körpergeruch die Rezeptoren in Babys Nase stimulieren – und diese zum Atmen anregen. Die gefürchteten Atemaussetzer bleiben im Familienbett also aus, und die Atmung des Babys passt sich dem Rhythmus der Eltern an⁷.

Außerdem schlafen Babys im Elternbett seltener in der Bauchlage. Meist liegen Mutter und Kind in der Seitenlage oder auf dem Rücken. Das erleichtert die Atmung.

Daneben ist das nächtliche Stillen im Familienbett viel bequemer. Mutter und Kind werden gar nicht richtig wach, und das Stillen erfolgt unbewusst. Lt. WHO sinkt das Risiko

⁷ <https://www.familie.de/baby/familienbett/>

von SIDS bei Stillkindern um bis zu 50 %. Das haben Studien aus Japan bewiesen.

Und ganz nebenbei können alle Familienmitglieder ruhiger schlafen, wenn das Baby mit dabei ist:

- ★ Die Mama, weil sie sich nicht groß bewegen muss, wenn das Baby nachts wach wird,
- ★ Der Papa, weil er durch das nächtliche Gewusel nicht mehr gestört wird und
- ★ Das Baby, das viel ruhiger schläft, wenn es sich sicher und geborgen fühlt.

Auch später, wenn dein Kind größer geworden ist, und in seinem eigenen Bett schläft, wird es immer wieder Zeiten geben, wo es zurück ins Familienbett möchte. Das ist völlig in Ordnung. Jedes Mal, wenn dein Kind Nähe, Geborgenheit und Schutz braucht, wird es in dein Bett krabbeln. Das ist völlig natürlich.

Doch irgendwann ist der Zeitpunkt gekommen, wo du dein Baby aus dem Familienbett ausquartieren solltest.

Wann schläft dein Baby im eigenen Bettchen

Forschungen haben bewiesen, dass Frauen (vor allem Mütter) am tiefsten schlafen, wenn sie ganz alleine sind; ohne Kind oder Mann. Unsere Genetik ist, gerade als junge Mutter, so auf den Schutz des Nachwuchses konzentriert, dass wir bei jedem ungewöhnlichen Geräusch unseres Babys sofort wach werden. Man spricht hier vom sogenannten *Ammenschlaf*.

Wenn dein Baby nun direkt neben dir liegt und du jede seiner Bewegungen spüren kannst, kannst du einfach nicht

richtig tief und fest schlafen. Auch für dich, deine Gesundheit und Leistungsfähigkeit ist ein gesunder und entspannter Schlaf wichtig.

DU bist das Zentrum im Leben deines Babys. Es orientiert sich an deinem Herzschlag, an deinem Geruch und deiner Stimme. Wenn du Stress empfindest, wird es dein Baby auch spüren. Anders ausgedrückt: Wenn du dich nachts, soweit es geht, erholen kannst, wird dein Kind auch davon profitieren.

Und nach 12 Monaten gibt es auch kein Risiko von SIDS mehr. Mit einem Jahr hat sich die Atmung so eingewöhnt, dass sie gleichmäßig und stark ist; der Atemreflex ist der stärkste Reflex, den wir haben.

Auf die Frage, wie du dein Kind an sein eigenes Bettchen gewöhnen kannst, gehe ich im Abschnitt *Kleinkinder 12 bis 24 Monate* ausführlich ein.

Wenn

-  DU unbedingt mehr Ruhe und Schlaf brauchst,
-  sich dein Baby viel im Schlaf bewegt und du ständig suchst, wo es sich hingerollt hat,
-  ihr alle (Papa, Mama und Baby) nicht genug Platz im eigenen Bett habt,

ist der Zeitpunkt gekommen, dein Baby an sein eigenes Bett zu gewöhnen.

Das bedeutet nicht, dass du ab sofort dein Bett wieder für dich allein hast. Bis dein Kind durchschläft, wird es noch viele Nächte geben, in denen du und dein Partner euer Bett mit eurem Kind teilen werdet. Das Familienbett bleibt ein wichtiges Zentrum, um sich sicher zu fühlen und Energien auszubalancieren: Immer, wenn sich dein Kind unsicher fühlt, Angst hat oder am Anfang einer neuen Entwicklungsstufe steht, wird es die Geborgenheit und Nähe zu dir / euch suchen. Es gibt auch heute noch Nächte, in denen meine Kinder und ich zusammen in einem Bett schlafen.

Der Schnuller an sich



Jedes Baby besitzt einen angeborenen Saugreflex zur Nahrungsaufnahme. Durch das Saugen wird die Milchproduktion in der Mutterbrust angeregt und die Milch schießt ein.

Beim Saugen drückt die Zunge gegen den Gaumen und erzeugt einen Unterdruck. Der Gaumen besitzt viele Sensoren, die eine Beruhigung auslösen. Das Reiben der Zunge zum Beispiel am Gaumen entspannt und beruhigt. Bereits im Mutterleib saugen Babys und beruhigen sich dadurch selbst, schnell und effektiv.

Der Schnuller wurde gegen Ende des Zweiten Weltkriegs von dem deutschen Zahnarzt, Adolf Müller, und seinem Kieferorthopädiekollegen, Wilhelm Bartels, erfunden. Die

beiden nannten ihn ursprünglich: "Natürlicher und kiefergerechter Beruhigungssauger und Kieferformer"⁸.

Den Kiefer verformt ein Schnuller tatsächlich, leider in die falsche Richtung: Die Zähne werden von Lippen, Wangen und Zunge gedrückt und nehmen dadurch ihre natürliche Form an. Kommt ein Fremdkörper wie der Schnuller dazu, kann die Zunge nicht mehr gegen den Gaumen drücken, sondern sitzt am Unterkiefer fest. Das Ergebnis: Unter- und Oberkiefer wachsen nicht gleichmäßig.

Neben den negativen Auswirkungen einer "*Kieferformung*" hat der Schnuller, insbesondere für Säuglinge, viele positive Aspekte:

-  Der Schnuller verringert das Risiko von SIDS (plötzlicher Kindstod) um 50 %.
-  Er wirkt schmerzstillend und beruhigend.
-  Die Nutzung ist leichter zu kontrollieren als die des Daumens
-  Mit dem Schnuller kann Mami die Zeit bis zur nächsten Mahlzeit überbrücken, weil das Saugen ein Sättigungsgefühl hervorruft.

Es gibt also gute Gründe, warum du deinem Baby einen Schnuller anbieten solltest, wenn du ein paar Dinge beachtest. Denn die Kieverformung wird vor allem durch die Art und Weise bestimmt, wie der Schnuller benutzt wird.

Anders ausgedrückt: Setzt du den Schnuller mit Bedacht ein, nutzt du seine positiven Eigenschaften.

⁸ Vgl. <https://de.wikipedia.org/wiki/Schnuller>

Es gibt Kinder, die scheinen mit ihrem Schnuller verwachsen zu sein. Sie haben ihn fast pausenlos im Mund und trennen sich nur höchst ungern von ihm. Es ist ihr Halt, ihre Sicherheit. Gerade sehr sensible Kinder achten penibel darauf, ihren Schnuller stets griffbereit zu haben.

Im Alltag sehe ich überall Kleinkinder mit Schnuller im Mund:

-  Im Kinderwagen,
-  auf dem Spielplatz,
-  sogar auf dem Laufrad

Sicher ist den Eltern in diesem Augenblick nicht bewusst, dass sie ihr Kind mit diesem Verhalten beim Lernen und Entdecken behindern, statt es zu fördern.

Denn in unserem Gehirn liegt das Sprachzentrum direkt neben dem Bewegungszentrum. So können wir mit Zunge und Lippen die Wörter formen, die wir gerade denken. Ansonsten wäre der Weg vielleicht etwas lang und das Sprechen mühsam. Wenn das Kind nun einen Schnuller im Mund hat, während es sich bewegt, ist die Koordination, die es dafür braucht, viel mühsamer als ohne Schnuller.

Vielleicht bekommst du so einen kleinen Eindruck von der Genialität deines Kindes. Denn es lernt so schnell, dass es sich durch diese Beeinträchtigung nicht stören lässt. Bei den meisten Schnuller-Kindern merkt man gar nicht, wie anstrengend es ist, sich mit Schnuller zu bewegen oder zu sprechen.

Im weiteren Verlauf gehe ich noch ausführlich über den Nutzen und den richtigen Gebrauch des Schnullers in dem jeweiligen Alter ein.

Das solltest du beachten, wenn dein Kind einen Schnuller benutzt:

- 1. Der Schnuller ist ein Beruhigungssauger. Setze ihn nur als solchen ein.**

Verknüpfe den Schnuller ausschließlich mit ruhigen Aktivitäten wie Schlafen oder Kuscheln. Wenn du den Schnuller frühestmöglich mit einem Bett oder dem Kuscheln verknüpfst, wird ihn dein Baby als Signal wahrnehmen, dass nun eine Ruhe- oder Schlaf-Phase folgt.

- 2. Gib deinem Baby Gelegenheit, beängstigende Situationen auch ohne Schnuller zu überstehen.**

Ich beobachte sehr häufig, dass Eltern bei den kleinsten Anzeichen von Weinen nach dem Schnuller greifen. So erlebt das Kind den Schnuller als emotionalen Halt. Nicht in jeder Situation braucht dein Kind einen Schnuller, wenn es weint. Versuche es zunächst ohne und beruhige dein Baby durch deine Sprache und mit Körperkontakt. Sollte es sich nicht beruhigen oder sich in sein Weinen hineinsteigern, kannst du immer noch zum Schnuller greifen.

Als Tagesmutter kann ich nicht in jeder Situation für jedes Kind seinen eigenen Schnuller griffbereit haben. Es gibt so viele Situationen, in denen die Kinder lernen müssen, auf den Schnuller zu verzichten. Meiner Erfahrung nach akzeptieren sie dies sehr schnell. In vielen Fällen empfinde ich die Kinder ohne ihren

Schnuller sogar als viel entspannter und fröhlicher, weil sie sich eben frei mitteilen können.

3. **Lege den Schnuller immer an denselben Ort, damit dein Kind weiß, wo er zu finden ist.**

Sollte sich dein Kind bereits mit dem Schnuller identifiziert haben, nimm ihm nicht einfach den Schnuller weg. Du wirst dich wundern, wie kooperativ Kinder sein können, wenn sie eine Regel akzeptieren. In späteren Kapiteln gehe ich ausführlich auf die Notwendigkeit von Regeln und Ritualen ein und wie fröhlich Kinder diese annehmen.

Definiere eine feste Schnuller-Regel für dein Kind; z.B.: „Der Schnuller ist für das Bett und zum Kuscheln.“

In meiner Kindertagespflege habe ich einen Schnullerbaum als festen Platz, an dem die Schnuller aller Kinder hängen. Wenn ein Kind seinen Schnuller haben möchte, bekommt es ihn auch. Es weiß, wo er zu finden ist: am Schnullerbaum. Mit dem Schnuller im Mund kann es nun kuscheln, wenn es das möchte. Zum Spielen oder Essen hängen wir ihn wieder an den Baum.

Diese Regel kann ein 16 Monate altes Kind gut begreifen. Es entsteht kein Druck und das Kind hat auch nicht das Gefühl, an den Schnuller nicht heranzukommen. Je früher du mit diesen Regeln anfängst, umso leichter ist es, sie durchzuhalten. Denn das ist wichtig, um den Sinn einer Regel zu begreifen.

Dieses kleine, aber wichtige Utensil bringt sehr viel Verwirrung und Diskussionen in fast jede Familie. Macht ein Schnuller Sinn oder nicht? Wann muss er weg? Wie sollte er abgewöhnt werden?

Wenn dein Kind einen Schnuller benutzt, dann musst du dir klar machen, dass er eine wichtige Rolle in seiner Entwicklung spielt. Gerade mit 2 – 3 Jahren hängen die meisten Schnullerkinder an ihrem Ding. Er ist ein Teil von ihnen. Die Entwöhnung sollte entsprechend behutsam und kindgerecht verlaufen, damit dein Kind es versteht. Wenn du ihn von Anfang an richtig einsetzt, wirst du auch dein Kind richtig anleiten, wenn die Zeit gekommen ist, sich davon zu lösen.



Lerne mehr über den Schnuller und seine richtige Handhabung. Dazu habe ich einen Online-Kurs für dich entwickelt, indem ich dir zeige, wie ich meine Tageskinder und deren Eltern dabei begleitet habe, so dass das Kind den richtigen Anreiz bekommt, seinen Schnuller zu der

Schnullerfee zu schicken; ohne Weinen, Schreien oder Druck. Unter diesem Link kommst du dahin: [Nutze den Schnuller als Beruhigungssauger und Tröster](https://www.udemy.com/course/draft/3983494/?referralCode=E1B4DCA2814E8EA40FAA)
(<https://www.udemy.com/course/draft/3983494/?referralCode=E1B4DCA2814E8EA40FAA>)

Babys 0 bis 12 Monate



So, jetzt geht es in die Praxis. Dein Baby ist im ersten Lebensjahr und alles ist neu, für euch beide.

Als ich meinen ersten Sohn bekam, fühlte ich mich zwar unheimlich erleichtert und war dankbar, dass er gesund und munter war, doch auf die Herausforderungen, die mein Baby für mich bereithielt, war ich nicht vorbereitet.

Ständig hatte ich keine Antworten auf meine Fragen und wusste teilweise auch nicht, wie ich sie formulieren konnte. Ich wusste nicht, wie ich mit meiner Müdigkeit umgehen sollte, und war erstaunt, wie gut ich funktionierte, auch mit nur ein paar Stunden Schlaf.

In diesem Abschnitt beschreibe ich dir,

- ★ Was du in den ersten drei Lebensmonaten tun kannst, wenn du dich überfordert und erschöpft fühlst,
- ★ Wie du deinem Baby bereits ab drei Monaten zeigst, zeitweise alleine in seinem Laufstall zu liegen,
- ★ Wozu der Schnuller dient und worauf du achten solltest,

- ★ Und wie du dein Baby langsam und sanft an einen Schlafrhythmus und an das Einschlafen auf einer Matratze gewöhnst.

Aller Anfang ist schwer

Ein Neugeborenes hat gerade eine Geburt hinter sich. Es kam aus einer völlig anderen Umgebung: Es lebte 40 Wochen im wohligh warmen Wasser, bei gleichbleibender Temperatur und in einer gedämpften Geräuschkulisse. Dein Herzschlag war das Erste, was es hörte, und alle seine Bewegungen waren sanft. Der Fötus fühlte sich geborgen.

Und dann kam dein Baby auf diese Welt. Plötzlich ist das kleine Wesen allen Eindrücken ungeschützt ausgeliefert: Lichtverhältnisse, Geräusche, Gerüche, und dann ist da auch noch dieser blöde Hunger! Vielleicht haben Mutter und Kind Probleme beim Stillen, vielleicht kommt es aus anderen Gründen nicht wirklich zur Ruhe.

Aller Anfang ist nun mal schwer und der Lebensanfang ganz besonders!

In den ersten 3 Lebensmonaten deines Babys geht es nur um das reine SEIN. Es geht noch nicht darum, dem kleinen Wesen einen *Rhythmus* anzugewöhnen oder es auf *Rituale* zu sensibilisieren. Am Anfang müsst ihr euch erst einmal richtig kennenlernen. Jedes Kind ist einzigartig. Und selbst, wenn dieses Baby nicht dein erstes ist, ist es etwas ganz Besonderes. Also lass dich auf das neue Wesen ein und lerne es erst einmal kennen.

Diese ersten 3 Monate sind sehr sensibel. Nimm dir also viel Zeit für dein Baby und deine Familie. Ihr zwei müsst euch von der Geburt erholen. Dein Baby muss sich in der neuen Realität erst einmal eingewöhnen. Wärme und Schutz sind für ihn im Moment das Wichtigste.

Jungen Familien in dieser Zeit gebe ich immer den Ratschlag, möglichst auf Ruhe zu achten. Häufiger Besuch, viele fremde Menschen, die sich alle über das neue Baby freuen und es „mal auf den Arm nehmen möchten“, sind für dein Baby purer Stress! Konzentriere dich bitte auf die engsten und wichtigsten Menschen in deiner Familie und im Freundeskreis. Achte darauf, dass sich die Besuche auf eine Zeitspanne verteilen und nicht alle auf einmal um die Wiege stehen.

Nimm auch auf deine eigenen Gefühle Rücksicht. Die Natur hat es so eingerichtet, dass nach der Geburt eines Kindes die Hormone der Mutter Achterbahn fahren. An einem Tag bist du glücklich und selig über das Wunder des Lebens, am nächsten Tag ist alles ganz schrecklich und dein Leben scheint vorbei zu sein. Dieses Gefühlschaos wird nicht ewig dauern. Du solltest deine Gefühle aber ernst nehmen.

Sollte dir die Situation über den Kopf zu wachsen drohen, beachte bitte meine folgenden Tipps:

Hole dir schnelle Hilfe

Zunächst kann dir deine Hebamme weiterhelfen. Sie ist da, um dich und dein Kind in den ersten Wochen zu beraten. Sie steht dir hilfreich zur Seite, damit



ihr erst einmal eine Routine und eine Beziehung zueinander

aufbauen könnt. Gerade beim ersten Kind ist die Mutter oft sehr verunsichert und sucht nach der besten Lösung für ihre Fragen. Für mich war es sehr beruhigend, dass meine Hebamme jeden Tag vorbeikam und ich mit ihr in Ruhe über alles reden konnte. Nutze diese Zeit. Nimm diese Termine ernst. Stelle all deine Fragen und denke nicht darüber nach, ob eine Frage zu blöd sein könnte.

Diese Anfangszeit geht schnell vorbei. Oft fangen die Herausforderungen dann erst richtig an.

Viele Babys schlafen während der ersten 4 Wochen fast durchgängig.

Erst nach 3 Monaten beginnt die Suche nach einem Schlafrhythmus. Jedenfalls war das bei meinen beiden Söhnen so. Nach 3 Monaten begannen beide Babys (sie sind 3 Jahre auseinander) plötzlich zu weinen. Das ist nicht ungewöhnlich. Der Grund liegt oft in der Verarbeitung der Geburt. Man muss wissen, dass diese für das Baby immer ein Trauma darstellt; egal wie unkompliziert sie war. Weiterhin stellt sich der Darm auf die orale Nahrungsaufnahme um, was leider oft in Verbindung mit Bauchschmerzen geschieht. Beides ist für dein Baby sehr anstrengend und es braucht jetzt deine ganze Geduld und Aufmerksamkeit.

Mir hat in dieser Zeit die Manduca (Babytrage oder Tragetuch) sehr geholfen. Während der ersten 6 Monate habe ich das Ding fast gar nicht mehr ausgezogen. Beide Kinder haben es geliebt, in die Manduca eingepackt zu sein. Zunächst hatte ich die Befürchtung, mein Kind könnte dort eventuell nicht genug Luft bekommen.

Meine Hebamme erklärte mir jedoch sehr gut den Nutzen dieser Trage:

Das Baby fühlt sich geborgen. Die Enge und Wärme erinnern es an die wohlige Umgebung in der Gebärmutter. Mein Geruch und mein Herzschlag lassen es wissen, dass alles in bester Ordnung ist. Die Babytrage (oder auch das klassische Tragetuch) ist vielleicht die beste Erfindung für Säuglinge und Babys. Auch in meiner Berufspraxis als Tagesmutter kann und möchte ich nicht auf die Manduca verzichten. Es ist die beste und liebevollste Methode, um ein Kind zu beruhigen, damit es sich ausruhen kann.

Ein Säugling braucht insbesondere am Anfang viel Liebe und Nähe, um eine Bindung aufzubauen

Im ersten Lebensjahr wird der Grundstein für unser späteres soziales Verhalten gelegt. Grundvertrauen und Bindungsfähigkeit werden in dieser Zeit geprägt. Versuche nicht, dein Kind in diesem 1. Jahr zu erziehen. Füge dich in die Situation und genieße sie. Wenn dein Baby schreit, braucht es dich, deine Nähe, deinen Geruch, deinen Herzschlag. Und du brauchst diese Zeit auch. Eine Geburt ist kein Spaziergang. Gerade in den ersten Monaten benötigt dein Körper Zeit, um sich zu erholen. Lass dich darauf ein und lerne dein Kind in dieser Zeit kennen. Es besitzt bereits jetzt einen eigenen Charakter. Es ist nicht möglich, ein Kind in dieser Phase zu sehr zu lieben. Jetzt geht es darum, deinem Baby die Sicherheit und Geborgenheit zu geben, die es braucht. Später, wenn dein Kind ca. 6 Monate ist und du sanft darauf hinarbeiten kannst, einen Schlaf-Rhythmus einzuführen, wirst du von diesem Vertrauensaufbau profitieren.

Das Leben mit einem Baby ist nicht immer einfach. Man hatte schließlich ein Leben davor und möchte auch nach

der Geburt noch das Gefühl des Menschseins besitzen. Wenn ich mich mal zum Kaffeetrinken verabredet hatte, bekam mein erster Sohn stets einen Schreianfall. Viele Freundschaften blieben leider auf der Strecke, weil es für Kinderlose manchmal nicht nachzuvollziehen ist, dass das Leben (momentan) von jemand anderem bestimmt wird. Diese Zeit wird vorübergehen. Diese beiden Dinge können dir helfen, sie besser zu überstehen.

Du bist nicht allein



1. **Hole dir Hilfe, wenn du eine Auszeit brauchst.**

Du hast um dich herum viele Menschen, die dir helfen möchten. Nimm diese Hilfe an. Übertrage deinem Lebenspartner Aufgaben und verschaffe dir somit feste und planbare Auszeiten. Frage Familienangehörige oder Freunde, ob sie dir dein Baby für kurze Zeit abnehmen können. So hast du z. B. Zeit, um in Ruhe zu duschen oder mit deinem Partner ein ruhiges Gespräch zu führen.

2. **Engagiere einen Babysitter**

Schaffe dir Zeiträume, um mit deinem Partner etwas Schönes zu unternehmen. Wenn du niemanden in deiner Umgebung kennst, dem du dein Baby in dieser sensiblen Zeit anvertrauen möchtest, suche nach einem qualifizierten Babysitter. Es muss nicht das Mädchen aus der Nachbarschaft sein, die sich ihr Taschengeld aufbessern möchte. Es gibt viele erfahrene Babysitter, die dir auch im Alltag unter die Arme greifen können. Wenn du meinst, dir diesen Service nicht leisten zu können, suche nach gemeinnützigen Organisationen. Viele Gemeinden bieten für Familien Hilfe an, die sich aus Spenden finanziert. Dort arbeiten Menschen, die Familien unterstützen möchten, ehrenamtlich. Auch wenn es nur 1 – 2 Stunden sind, ist diese Zeit für dich sehr wichtig und wertvoll.

Du musst kein schlechtes Gewissen haben, dein Baby zeitweise anderen Vertrauenspersonen zu übertragen. Diese Zeiten helfen dir, wieder ein Gefühl für dich selbst zu finden. Wenn du dich zwischendurch entspannen kannst, hast du auch mehr Energie, um schwierige Zeiten zu überstehen. Du bist innerlich ein Stückchen gelassener und ausgeglichener. Diese Ausgeglichenheit überträgt sich auch auf dein Kind. Es orientiert sich an deinem Herzschlag und deinem Körpergeruch. Dies sind die einzigen Kriterien, aufgrund derer es seine Umgebung einschätzen kann.

Verändere deinen Blickwinkel

Aus vielen Gesprächen mit Müttern weiß ich, dass Erwachsene eines oft vergessen, die Welt mit den Augen des Kindes zu sehen.

Wir sind viel zu sehr mit anderen Dingen beschäftigt: Anmeldung, Verwandte, Freunde, Kollegen, Arbeit, Haushalt, die Gefahren, denen unser Baby jeden Tag ausgesetzt ist, usw. Die Liste ist unendlich lang und verwirrend.

Stell dir mal vor, du würdest in ein dir völlig fremdes Universum hineinfallen. Wie würdest du dich fühlen? Wie würde es dir gehen, wenn du plötzlich mit unbekannten Naturgesetzen (wie z. B. der Schwerkraft) umgehen müsstest? Wenn du dich verständlich machen müsstest, dich aber gar nicht ausdrücken könntest?

Versuche mal Folgendes:

Lege dich neben dein Baby und beobachte es mit allen Sinnen. Höre auf seine Atmung und vergleiche diese mit deiner Atmung. Rieche seinen Geruch (der schönste der Welt) und spüre, wie dein Herz sich öffnet. Höre in dich hinein und du bekommst ein Gefühl dafür, wie dein Kind sich fühlt.

Viele Dinge verwirren dein Baby am Anfang. Habe Geduld und zeige ihm deine Nähe. Besuche Workshops zur Babymassage oder andere Babykurse. Dort bekommst du Anregungen, wie du mit deinem Kind kommunizieren kannst, und du kannst dich mit anderen Müttern austauschen. Du bist nicht allein.

Ein geregelter Tagesablauf gibt Sicherheit und Ruhe

Kinder verausgaben sich jeden Tag. Bei ihrer Aufgabe, groß zu werden, geben sie alles. In den ersten drei Lebensjahren lernen Kinder jeden Tag so viel wie ein Vollzeitstudent in einer Woche. Sehen, greifen, den Kopf bewegen, essen, auf die Beine kommen ... Das Lernpensum eines Babys und Kleinkindes ist enorm. Umso wichtiger ist es, dass wir dem Kind seinen Freiraum und seine Zeit dafür lassen.

Versuche dein Kind nicht zu überfordern. Wenn es unruhig ist, gib ihm Ruhe. In den ersten 3 Jahren ist ein Kind pure Lebensfreude. Es lacht bis zu 400-mal pro Tag, findet alles spannend und sucht nach neuen Entdeckungen. Wenn dein Kind viel weint, unsicher wirkt und ständig den Körperkontakt mit dir sucht, fühlt es sich unsicher und überfordert.

Wirklich: Babys und Kleinkinder LIEBEN ALLTAG. Wenn sie wissen, was als Nächstes passiert, können sie sich am Tagesablauf orientieren. Sie gewinnen schnell einen Überblick und freuen sich auf den nächsten Abschnitt. Das gibt ihnen Sicherheit. Mit diesem Gefühl können sie sich auch auf ihre eigenen Aktivitäten konzentrieren. Dein Kind muss sich nicht fragen: "Wo ist Mama?" Es hört, wo du dich befindest, was du machst.

Schaffe einen möglichst gleichbleibenden Tagesablauf, in dem sich das Kind schnell zurechtfinden kann. Überprüfe deinen Alltag und organisiere ihn nach den Bedürfnissen deines Kindes:

- ★ Babys werden bereits 2 bis 3 Stunden nach dem Aufwachen wieder müde und brauchen eine Pause. Plane für den Vormittag also ruhige Aktivitäten, wie zum Beispiel Hausarbeiten.
- ★ Jeden Tag sollte es zur gleichen Zeit Mittag- und Abendessen geben. Im Moment kann dein Kind noch nicht mit am Tisch sitzen. Sobald es das kann, empfehle ich dir, so viele Mahlzeiten wie möglich gemeinsam einzunehmen. Dazu ist es wichtig, dass sich die Zeiten an dem Biorhythmus des Kindes orientieren. Das Abendessen sollte z. B. immer um 18.00 Uhr stattfinden, später ist dein Baby einfach zu müde. Dann kann es nicht mehr ruhig sitzen oder essen.
- ★ Einen regelmäßigen Spaziergang oder Besuch auf dem Spielplatz kannst du fest in euren Tagesablauf einplanen. Sobald dein Kind krabbeln kann, solltest du so oft wie möglich auf dem Spielplatz sein. Das Krabbeln im Sand ist richtig anstrengend und wirkt wie ein Fitness-Training auf die Muskulatur deines Kindes. Es atmet tiefer und die frische Luft befeuchtet seine Atemwege (sehr wichtig bei Erkältungen). Wenn es sich dann so richtig verausgabt hat, wird es mit Freude essen und schlafen.
- ★ Auch die Schlafenszeiten sollten feststehen. Je nach Alter und Entwicklungsstand braucht dein Kind vormittags und nachmittags eine Pause. Ab 12 Monate wirst du beobachten, dass sich der Vormittagsschlaf immer mehr in Richtung Mittagszeit verschiebt. Mehr dazu findest du in dem Kapitel Kleinkinder 12 bis 24 Monate.

- ★ Gestalte euren Tag immer mit den gleichen Abläufen. Beispiel: Nach dem Frühstück werden Zähne geputzt, die Windel gewechselt und anschließend beschäftigt sich jeder mit sich selbst. Während dieser Wachphase kann sich dein Kind gut im Laufstall oder Stubenwagen allein beschäftigen.

Ein Laufstall hilft dem Baby und der Mama

Damit dein Baby durchschläft, muss es normal sein, allein in seinem Bettchen zu liegen und sich selbst zu beschäftigen (sofern es kein Bedürfnis wie Hunger oder Schutz hat).

Ein Säugling kann sich noch nicht viel beschäftigen, aber er kann lernen, allein zu liegen und auf die Geräusche in seiner Umgebung zu achten.

Ab 4 Monaten beginnt dein Kind sich langsam zu bewegen. Es möchte Gegenstände ergreifen, die es erkennt. Es beginnt sich zu drehen und seinen Kopf willentlich zu bewegen. Auf deinem Arm geht das nicht wirklich. Es kann sich auch nicht richtig auf etwas konzentrieren, weil du dich zu schnell bewegst.

Richte deinem Kind daher einen eigenen Bereich ein, in dem es sich frei bewegen kann und seine Ruhe hat. Ein Laufstall ist hierfür am Anfang ideal. Du kannst ihn dort positionieren, wo dein Kind dich sehen kann (sich also sicher fühlt) und du kannst einer Tätigkeit nachgehen. Lass den Fernseher unbedingt ausgeschaltet. Auch wenn dein Kind nicht in das Rechteck hineinschaut, bekommt es die schnell wechselnden Bilder mit. Das stört beim Lernen.

Lege dein Baby in seinen Laufstall, damit es sich dort selbst beschäftigen kann. Gerade wenn es nicht gewohnt ist, irgendwo allein zu liegen, wird es erst einmal schreien, sobald du dich vom Laufstall entfernst. Da ist deine Geduld gefragt.

Wenn es schreit, streichle es und rede leise und beruhigend auf ihn ein. NIMM ES NACH MÖGLICHKEIT NICHT AUF DEN ARM! Dein Baby soll lernen, dass es okay ist, wenn es allein im Laufstall liegt. Streichle seinen Bauch oder halte seine Hand, um es zu beruhigen. Es hilft auch, wenn du seine Aufmerksamkeit auf ein Spielzeug oder eine Spieluhr lenkst, damit es versteht, was jetzt passiert. So kann dein Baby sich beruhigen und entspannt seine Umgebung scannen. Es entdeckt, was es mit den Händen oder Füßen machen kann, trainiert Bewegungen und versucht Gegenstände zu erreichen.

Gerade das Schreien eines Babys, wenn es in eine ungewohnte Situation kommt, verunsichert die meisten Eltern. Sie machen es dem Kind so wunderschön und gemütlich, dass sie am liebsten selbst dort liegen würden, und der Nachwuchs will dort nicht ohne Mama sein. Das ist normal und richtig.

In der Natur wäre es sehr gefährlich ohne Schutz zu liegen, quasi auf dem Silbertablett für Raubtiere. Daher hat dein Baby einen Instinkt entwickelt, sich vor solchen Gefahren zu schützen. Wenn du dein Baby nun an seinen Laufstall oder seine Krabbelecke gewöhnen willst, musst du dieses Schreien aushalten.

Wie ich dir oben bereits beschrieben habe, ist es natürlich für ein Baby zu weinen oder zu schreien, wenn es sich unsicher und schutzlos fühlt. Das wird es bei allem machen,

was es nicht kennt. Aber du weißt, dass es dort sicher ist. Deine Aufgabe ist es jetzt, dein Baby an diesen Ort zu gewöhnen.

Wenn es schreit und sich verkrampft, dann nimmst du es natürlich auf den Arm. Bleibe bei dem Laufstall stehen und warte, bis das Schreien aufhört. Dann legst du es wieder hin und streichelst es, wie oben beschrieben. Gib ihm Zeit, sich mit der neuen Situation vertraut zu machen. Je nachdem wie nervös dein Kind ist, kann es etwas dauern. Und wenn dich die Gitterstäbe stören, weil du keinen engen Körperkontakt halten kannst, dann versuch es erst auf einer Decke oder einem Teppich. Wenn du dich entfernen kannst, gehst du wieder über zu dem Laufstall.

Im Laufstall ist dein Baby sicher. Es kann (etwas später) nicht wegkrabbeln und evtl. in eine Steckdose fassen. Es kann auch nicht mit anderen Gefahren konfrontiert werden, die du gerade nicht sehen kannst, weil du in einem anderen Raum bist oder dich auf etwas konzentrierst. Daher ist der eingezäunte Bereich, durch einen Laufstall, der sicherste Ort für euch beide.

Mit der Zeit kannst du dich mehr und mehr vom Laufstall entfernen. Anfangs setzt du dich neben den Laufstall. Wenn das für dein Baby in Ordnung ist, kannst du dich langsam weiter und weiter entfernen. Setze dich auf einen Stuhl oder Sessel. Lies ein Buch oder eine Zeitung und beschäftige dich allein. Die Tätigkeit sollte jedoch nicht deine ganze Konzentration fordern; sei mit einem Ohr bei deinem Baby. Sobald du beobachtest, dass es sich allein beschäftigt, kannst du dich weiter und weiter entfernen. Nach kurzer Zeit wird es genügen, wenn du nur noch von

Weitem rufst: „Mama ist hier!“ oder ihm aus der Entfernung fröhlich zuwinkst.

Die Zeit im Laufstall dient nicht nur dazu, dass du deine Ruhe hast. Sie ist für dein Baby eine wichtige Zeit, um zu lernen, sich mit sich selbst zu beschäftigen, sich zu konzentrieren und zur Ruhe zu kommen. Du musst nicht befürchten, dass sich dein Baby vernachlässigt oder verlassen fühlt. Sobald es dich braucht, wird es nach dir rufen. Dieses Rufen wird mit der Zeit immer seltener werden. Dein Baby entspannt sich immer mehr und genießt die Zeit mit und für sich selbst. Es hat das innere Vertrauen, dass du da bist.

Als Tagesmutter habe ich zwischendurch auch Babys stundenweise betreut. Damit die kleinen sicher vor den großen Kindern waren, mussten sie zwischendurch im Laufstall liegen. So konnte ich mich um alle Kinder kümmern, und jedem Kind die richtige Aufmerksamkeit schenken. Das war auch für alle Beteiligten in Ordnung. Die großen Kinder konnten laufen, singen und spielen, und das Baby hat alles von seinem Laufstall aus beobachtet. Wenn wir auf dem Teppich mit Bausteinen gespielt haben, konnte es natürlich mit dabei sein, und seine großen Mitstreiter ärgern, indem es mit freudiger Ausdauer alle Türme zum Einstürzen gebracht hat 😊.

So wirkt der Schnuller bei Babys

Viele Familien entscheiden sich dafür, ihrem Baby einen Schnuller anzugewöhnen. Es gibt einiges, was dafürspricht:

- Der Schnuller verringert das Risiko von SIDS (plötzlicher Kindstod) um 50 %.
- Er wirkt schmerzstillend und beruhigend.
- Die Nutzung ist leichter zu kontrollieren als die des Daumens.
- Mit dem Schnuller kann Mami die Zeit bis zur nächsten Mahlzeit überbrücken, weil das Saugen ein Sättigungsgefühl hervorruft.

Gerade wenn du dein Baby nicht stillen kannst oder ein Frühchen hast, ist der Schnuller empfehlenswert.

Lt. dem Europäischen Institut für Stillen und Laktation gibt es statistische Hinweise darauf, dass die Gefahr des plötzlichen Kinds- oder Säuglingstodes verringert werden kann, wenn speziell zum Einschlafen ein Schnuller verwendet wird.

Der Grund dafür ist noch nicht geklärt. Es wird vermutet, dass der Effekt darauf zurückzuführen ist, dass Babys, die mit Schnuller einschlafen, in der Regel nicht so tief schlafen wie Babys ohne Schnuller. Wenn das Kind aus seinem Atemrhythmus kommt, wird es kurz wach und atmet wieder normal. Außerdem haben Untersuchungen gezeigt, dass Schnuller-Babys einen höheren Atemantrieb haben⁹.

Zu beachten ist dabei, dass der Schnuller zu jedem Einschlafen gegeben werden sollte, auch zum

⁹ Vgl. <https://www.stillen-institut.com/media/Schnuller-und-SIDS.pdf>

Mittagsschlaf., Sollte er während des Schlafens herausfallen, schiebe ihn bitte nicht zurück in den Mund

Ebenfalls wurde in Frankreich in Versuchen bestätigt, dass der Schnuller das Schmerzempfinden bei Neugeborenen oder Babys drastisch senken kann¹⁰.

Seit Anfang dieses Jahrhunderts hat es auch die Medizin eingesehen, dass Babys Schmerzen intensiver empfinden als Erwachsene. In den Versuchen hat man Neugeborenen vor der Blutentnahme in den ersten Lebenstagen einen Schnuller gegeben und ihr Schmerzempfinden anhand ihres Verhaltens (Mimik und Schreien) eingeschätzt. Die Schnuller-Babys haben sehr leichte bis fast gar keine Symptome von Schmerz gezeigt.

Das Saugen am Schnuller unterdrückt auch das Hungergefühl für eine gewisse Zeit. Wenn dein Baby sehr oft gestillt werden möchte und du mal eine Pause brauchst (z. B. wenn dein Baby nachts alle 30 Minuten wach wird), kannst du mithilfe des Schnullers die Zeit zwischen dem Stillen überbrücken.

Es gibt also viele gute Gründe, weshalb du deinem Baby den Schnuller angewöhnen solltest.

Das solltest du beachten, wenn dein Baby einen Schnuller nimmt:

-  Gib ihm / ihr den Schnuller nicht ständig. Wie gesagt, es ist ein Beruhigungssauger und sollte auch so eingesetzt werden. Also zum Schlafen,

¹⁰ Vgl. https://www.infomed.ch/screen_template.php?articleid=401

Kuscheln oder wenn dein Baby Angst oder Schmerzen hat.

- 🧸 Wenn dein Baby keinen Schnuller möchte, zwinge es nicht dazu.
- 🧸 Reinige den Schnuller regelmäßig und koche ihn sorgfältig aus. Dadurch, dass er ständig griffbereit ist, können sich Keime auf ihn setzen, die evtl. Pilzinfektionen hervorrufen. Wenn du den Schnuller einmal pro Tag reinigst, auskochst oder im Vaporisator sterilisierst und ihn in einer Schnullerbox aufbewahrst, bleibt dieses Risiko gering.
- 🧸 Achte darauf, dass der Schnuller immer die passende Größe zum Kiefer deines Babys hat. Tausche den Schnuller regelmäßig aus.
- 🧸 Sollte der Schnuller beschädigt sein, tausche ihn umgehend aus. Es besteht die Gefahr, dass sich dein Baby an kleinen Silikonteilchen verschluckt.

Kleines Nickerchen am Vormittag?

.... ist normal und wichtig. Plane diese Zeit in euren Tagesablaufein!



Ein Baby schläft am Vormittag und Nachmittag jeweils 60 bis 120 Minuten. Es braucht diese Zeit, um seine Eindrücke zu verarbeiten und das neu Gelernte zu verinnerlichen. Für dein Ziel, nachts wieder mehr Schlaf zu bekommen, sind diese Zeiten sehr wichtig; denn hier kannst du deinem Kind das erste Mal einen Rhythmus anlernen:

Ab dem sechsten Lebensmonat solltest du eine gewisse Dauer für diesen Schlaf festlegen.

Beispiel: *Als meine Söhne Babys waren, wurden sie immer zwischen 5 und 6 Uhr wach und dachten überhaupt nicht daran, noch einmal einzuschlafen. Ihr Vormittags-Nickerchen fiel also immer auf 8 / 9 Uhr; genau die Zeit, wenn Mutter gerade wach werden wollte. Bei meinem ersten Sohn hatte ich Ruhe und Zeit, um meine Yogamatte auszurollen. Für ihn war es normal, wieder in seinem Bett zu liegen und zu schlafen. Wenn er wach wurde, bevor ich meine Yoga-Sitzung beendet hatte, war die Zeit noch nicht um.*

Wenn dein Baby zu früh wach wird, versuche es in seinem Bett wieder hinzulegen. Wenn das nicht geht, nimm es auf den Arm UND BLEIBE AM BETT STEHEN! Es ist noch Schlafenszeit und dein Kind soll sich an eine gewisse Dauer gewöhnen.

-  Du kannst es dir in einem Sessel gemütlich machen oder dich daneben legen.
-  Du kannst auch auf deinem Yoga-Kissen sitzen, dein Baby auf den Schoß legen und einfach ruhig sitzen (eine großartige Geduldsübung).

★ Du kannst neben dem Bett stehen bleiben und dein Baby auf dem Arm hin und her schaukeln.

Du solltest aber nicht von dem Bett weggehen, bis die Zeit vorbei ist. Dein Kind kann wieder einschlafen oder nicht. Das ist egal. Wichtig ist, dass ihr bei oder in dem Bett bleibt, bis die Zeit um ist. Mit der Zeit wird sich dein Kind an diesen Rhythmus gewöhnen und diese Dauer auch ausnutzen.

Kinder sind so hoch motiviert. Sie sind echte Streber und wollen alles richtig machen. Du wirst sehr schnell feststellen, dass dein Baby diesen Rhythmus annimmt, sobald es ihn verstanden hat. Es gewöhnt sich an diesen Zeitrhythmus und vertraut dir, dass ihr wieder aufsteht, wenn die Zeit um ist.

Wichtig: Wenn dein Baby schreit, kannst du es gerne auf den Arm nehmen. Wenn du merkst, dass es wieder einschlafen möchte, versuche es wieder auf die Matratze zu legen. Es soll merken, dass es eine Wohltat ist, sich zu entspannen. Du bleibst da und hältst seine Hand oder streichelst seinen Bauch / Rücken. Zeig deinem Baby, dass du da bist. Dieses Vertrauen braucht ihr beide. Möchte dein Kind in deinen Armen einschlafen, dann lass es zu. Lege es in sein Bett zurück, wenn es eingeschlafen ist. Sollte es dabei wieder wach werden, halte seine Hand, streichle es oder singe ein Einschlaflied (oder mach alles auf einmal), damit es sich beruhigt. Spätestens nach einer Woche legt sich dein Kind gerne wieder zurück ins Bett, weil das viel gemütlicher ist als auf deinem Arm. Und es muss keine Angst haben, dass du wieder weggehst. Du bist da, immer.

Wichtig: Bleibe konsequent! Es gibt keine Alternative zum Schlaf. Ihr steht erst auf, wenn die Zeit um ist. Dein Kind braucht einen Rahmen, an dem es sich orientieren kann.

Wenn du diese Zeit liebevoll gestaltest (ohne Strenge oder Druck), wird dein Baby auch gerne schlafen.

Solltest du dein Baby aufwecken, wenn die Zeit um ist?

Viele Familien denken, ein Baby an einen Rhythmus zu gewöhnen würde einen strikten Zeitplan beinhalten. Für einen Erwachsenen stimmt das, aber Babys haben kein Zeitempfinden. Sie schlafen einfach oder nicht; egal welche Uhrzeit es gerade ist.

Denke bitte nicht, wenn dein Baby am Nachmittag zu lange schläft, ist es am Abend nicht müde. In diesem Alter trifft das noch nicht zu, das kommt erst später. Der Schlaf dient dazu, die Eindrücke der Wachphase zu verarbeiten und um zu wachsen.

Der Wachstumsprozess nimmt so viel Energie in Anspruch, dass der Schlaf unbedingt wichtig ist. In den ersten drei Lebensjahren wächst das Gehirn auf die zwei- bis dreifache Größe an; das braucht jede Menge Energie, die es sich vor allem über den Schlaf holt. Daher ist das Schlafverhalten (und der Schlafbedarf) eines Babys auch so sprunghaft.

Ein Säugling schläft am Anfang gefühlt den ganzen Tag, nach drei Monaten entwickelt er langsam einen Rhythmus und nach sechs Monaten fängt ein Baby wieder von vorne an, nach dem richtigen Timing zu suchen. Der Grund dafür liegt vor allem in den Entwicklungssprüngen, die das Kind durchmacht.

Wenn du dein Baby an einen Rhythmus gewöhnen möchtest, ist es nicht gut, wenn du es aufweckst. Es ist wieder eingeschlafen (oder schläft länger als gedacht) und

tut das, was es soll. Es braucht seine Ruhe und genießt diese gerade. Also, wenn es irgendwie geht: Lass es schlafen.

Du kannst nachfolgende Termine verschieben oder absagen. Selbst wenn dadurch euer ganzer Tagesablauf durcheinandergerät, ist das keine Katastrophe. Dein Baby erholt sich gerade und macht sich fit für den Tag. Es wird trotzdem zum nächsten Schlaf-Zeitpunkt schlafen, selbst wenn sich dieser etwas nach hinten verschiebt.

Denn es schläft, wenn es die Zeichen dafür erkennt. Mit sich wiederholenden Ritualen erkennt auch ein sechs Monate altes Baby, dass es Zeit für das Bett ist. Und da Kinder echte Nerds sind, wird es sich auch danach richten. Wichtig ist nur, dass du konsequent bleibst.

So lernt dein Baby einzuschlafen

Viele Babys lieben es, im Kinderwagen einzuschlafen, während du gerade das große Geschwisterchen von der Kita abholst oder Einkäufe erledigst. Ein Nickerchen im Freien ist super für Nerven und Atmung. Der Kinderwagen sollte tagsüber aber nicht die einzige Schlafstätte sein. Gerade wenn du dein Baby nach ca. 12 Monaten in eine Betreuung geben möchtest, sollte es problemlos in einem Bett schlafen können.



Du kennst dein Baby am besten und weißt, wann es müde wird; dann lege es schlafen. Entweder legst du eine kuschelige Decke in seinen Laufstall, wenn dein Baby

gerade eine „kreative Pause macht“, oder du legst es in sein Bettchen.

Wichtig: Als Tagesmutter kann ich dir sagen: Der einzige Weg, dass dein Baby in seinem Bett allein liegen bleibt und einschläft, ist, dass es das gerne tut! Du kannst dein Kind zu nichts zwingen. Babys und Kleinkinder lernen durch Freude.

Möchte dein Kind nicht allein einschlafen, kuschle ruhig mit ihm. Es muss lernen, zur Ruhe zu kommen und liegen zu bleiben. Einschlafen wird es dann von allein. Überlege, wie es sich in seinem Bett noch wohler fühlen kann.

★ Welcher Schlaftyp ist dein Baby? Mag es gerne Dunkelheit und Höhlen / Decken? Oder ist es nervös, braucht viel Zeit und Platz, um einzuschlafen? Einige Kinder müssen sich erst bewegen, bevor sie zur Ruhe kommen, andere brauchen einen engen Körperkontakt und lieben es kuschelig. Bei dem letzteren Typ hilft eine Stillrolle, mit der du ihm ein Nestchen bauen kannst. So könnt ihr gemeinsam kuscheln, bis dein Baby eingeschlafen ist, und du kannst dich entfernen, wenn es träumt. Sollte dein Baby Platz brauchen und sich erst hin und her wälzen, um die richtige Schlafposition zu finden, lass ihn einige Zeit wühlen. Auch hierbei hilft eine Stillrolle als Nestchen, damit es eine Begrenzung erfährt. So kann es lernen, in einem Bett zur Ruhe zu kommen.

★ Möchte dein Baby generell nicht in seinem Bettchen schlafen? Die Gitterbettchen sind zwar sicher, aber höchst unpraktisch, wenn sich dein

Baby von dir lösen soll. Wie soll es denn lernen, dass sein Bett gemütlich ist? Bis jetzt ist es nur auf oder in deinem Arm eingeschlafen. In meiner Kindertagespflege habe ich Krippenbetten. Die haben kein Gitter und sind sehr niedrig. So kann ich meinen Kopf neben das Kind legen, während es auf der Matratze liegt. Wir können kuscheln und ich kann allmählich den Abstand zwischen uns vergrößern. Frage dich, wie sich dein Baby in seinem Bett wohler fühlt.

★ Braucht dein Baby vielleicht ein bestimmtes Ritual, um einzuschlafen? Falls es einen Schnuller benutzt, verknüpfe diesen mit Schlafen oder Kuscheln. So hat dein Baby einen Anreiz, ins Bett zu gehen. Vielleicht braucht es aber auch eine Milchflasche, um einzuschlafen? Dann gib sie ihm. Oder dein Baby braucht eine bestimmte Anordnung von Handlungen, ehe es zur Ruhe kommen kann. Gib ihm Zeit und Raum, damit es sich in seinem Bett einrichtet. Du kannst es auch beobachten, um ein Muster zu erkennen. Wenn du dieses Muster kennst, fällt es dir leichter, deinem Baby in den Schlaf zu helfen.

Beispiel: In meiner Kindertagespflege ziehe ich jedem Kind einen Schlafanzug an, wenn wir nach dem Mittagessen schlafen gehen. Schnullerkinder kriegen ihren Schnuller, wenn sie ausgezogen sind. Und ich habe eine Reihenfolge: Braucht ein Kind länger, um zur Ruhe zu kommen, wird dieses Kind zuerst ausgezogen. So liegt es schon einmal in seinem Bett und hat genug Zeit. Es kann wühlen, strampeln oder sich noch mit den anderen Kindern „unterhalten“ bis ich den Raum dunkel mache. Es gibt auch Kinder, die nicht gerne in ihrem Bett bleiben. Diese werden zuletzt ausgezogen. So

können sie noch ein wenig herumlaufen, und wenn ich sie in ihr Bett lege, kann ich ihnen meine Aufmerksamkeit schenken, bis sie ruhiger werden. Wenn alle in ihren Betten liegen, mache ich das Licht aus und spreche einen magischen Zauberspruch. Vor dem Einschlafen singe ich EIN Schlaflied. Danach ist Ruhe. Diesen Ablauf kennen alle Kinder. Und seltsamerweise besteht jedes Kind auf diesen festen Ablauf. Wenn ich mich einmal nicht richtig konzentriere und das falsche Kind ausziehe, beschweren sich die anderen und es gibt Streit.

Am Anfang, wenn ein Baby noch nicht weiß, wie es einschlafen soll, beruhigt es sich am schnellsten auf dem Arm, während es herumgetragen wird. Diese Gewohnheit hat es aus dem Mutterleib übernommen, denn dort hat es auch gerne geschlafen, während du in Bewegung warst. Jetzt muss es lernen, dass Menschen auf einer Matratze einschlafen. Diese Umstellung kann am Anfang etwas schwierig sein, aber es ist die einzige Möglichkeit für einen entspannten und erholsamen Schlaf.

Im Familienbett kannst du dein Baby stillen, mit ihm kuscheln oder einfach neben ihm liegen. Das geht ganz einfach. Selbst wenn dein Baby anfangs nicht davon begeistert ist, ist hier deine Geduld gefragt. Genauso wie



beim Laufstall musst du erst einmal das Weinen ertragen. Bei der Frage, ob ein Baby schreien lassen sollte, geht es darum, ob man es alleine lassen sollte, wenn es schreit. Hier bleibst du aber bei ihm und tröstest ihn, bis er sich an die Situation gewöhnt hat.

Sollte es sich dabei verkrampfen, nimmst du es wieder auf deinen Arm. Aber sobald es sich entspannt, versuchst du es erneut und bleibst ganz nah. Mit der Zeit wird es erkennen, dass es sicher und geborgen ist und dass du an seiner Seite bist.

Nachdem dein Baby die Vorteile eines Bettes erkannt hat und sich sicher fühlt, lässt du die Berührungen immer weiter werden. Zuerst legst du noch den Arm oder die Hand auf den Bauch deines Babys. Dann hältst du nur noch seine Hand und nach ein paar Tagen sitzt du nur noch neben seinem Bettchen und wartest, bis es eingeschlafen ist.

Wie lange sollte ein Baby schlafen?

Den statistischen Schlafbedarf habe ich dir bereits weiter oben in einer Grafik aufgezeigt. Wie du dort siehst, nimmt der Schlafbedarf mit der Zeit ab.

Die Dauer variiert je nach Tageszeit und Stresslevel. Mal macht dein Kind ein kurzes Nickerchen von 30 Minuten, mal einen langen und erholsamen Schlaf. Einmal am Tag sollte dein Baby aber 1 bis 2 Stunden am Stück schlafen.

Babys unter 12 Monaten schlafen in der Regel 3-4-mal am Tag (in den vorherigen Kapiteln bin ich bereits darauf eingegangen). Dieser Schlafrhythmus wird aber immer wieder durch neue Entwicklungsschritte, Wachstumsphasen oder äußere Einflüsse (Veränderungen in der Umgebung, in der Betreuung oder im Familienleben) durcheinandergebracht.

Damit sich dein Baby auch innerhalb dieser Turbulenzen schnell wieder in einen geregelten Rhythmus einfindet, können Rituale sehr hilfreich sein.

Rituale helfen deinem Baby, sich über den Tag zu orientieren

Babys und Kleinkinder orientieren sich mithilfe von Ritualen am Tagesablauf. Das gibt ihnen Sicherheit. Das Erste, was ich als Tagesmutter lernen musste, war: Kinder lieben gleichbleibende Abläufe.

Wenn du möchtest, dass dein Kind entspannter wird und gleichmäßiger schläft, brauchst du Rituale: Ein bestimmtes Lied zum Ins-Bettchen-Gehen, ein Lied zum Zähneputzen, nach dem Essen gehen wir ins Bett, nach dem Schlafen ziehen wir uns an usw. Sei kreativ! Erfinde Rituale, die in deinen Tag und zu dir passen. Denn du musst sie jeden Tag einhalten. Wenn sie dir keinen Spaß machen, wird das echt langweilig. Du musst nicht „Alle meine Entchen“ singen, wenn du dir dabei albern vorkommst. Du musst noch nicht einmal singen, wenn du das nicht möchtest. Aber du solltest dir irgendeine Handlung mit Wiedererkennungswert angewöhnen. Das macht deinem Kind Spaß. Es weiß, was als Nächstes kommt und wird entspannter.



Wichtig: Bleibe konsequent! Ein Ritual wirkt nur, wenn du es jeden Tag durchführst. Ein Kind akzeptiert ein Ritual mit

Freuden, wenn es keine Alternative gibt. Je älter dein Kind wird, umso mehr wird es versuchen, die Rituale und Regeln für sich zu verändern. Nur wenn du es mit liebevoller Konsequenz daran erinnerst, was als Nächstes passiert, gibt es keine endlosen Diskussionen.

Beispiel: *Mit ca. 30 Monaten wird dein Kind versuchen, den Mittagsschlaf ausfallen zu lassen. Obwohl ihr immer nach dem Mittagessen schlafen geht, wird es immer öfter dagegen protestieren und sich alles Mögliche einfallen lassen, warum es nicht schlafen muss. Wenn du ihm immer zur Antwort gibst: "Nach dem Essen gehen wir schlafen", wird es sich auch darin fügen und bereitwillig ins Bett gehen.*

Wenn du merkst, dass der Tagesablauf, so wie ihr ihn derzeit durchführt, nicht mehr zu euch passt, ändert ihn. Erfindet neue Rituale, die euch beiden Spaß machen.

Jeder kann seine eigenen Rituale erfinden. Der Vater hat vielleicht keine Lust, ein Schlaflied zu singen, also denkt er sich etwas anderes aus. Die Oma hat ein Einschlafritual, mit dem sie dich immer schlafen gelegt hat; also ist das in Ordnung.

Kinder können sehr gut zwischen den Menschen unterscheiden, weil ein Baby die Handlungen mit der Person verknüpft. Es weiß genau: Mama kennt das Schlaflied, Sabine kennt ein anderes Schlaflied. Bei Sabine singen wir, wenn wir ins Schlafzimmer gehen, Mama räumt erst mit mir zusammen die Küche auf, bevor wir schlafen gehen. Diese Unterscheidungen sind einfach für dein Kind, weil es kein Urteil fällt. Es denkt nicht: Das ist richtig, das ist falsch. Es nimmt die Situation so, wie sie immer ist. Das ist automatisch richtig.

Ich höre sogar öfters von den Müttern, deren Kinder ich betreue, dass sie ein bestimmtes Lied nicht singen dürfen, weil es zu mir gehört. Mama soll sich etwas anderes ausdenken.

Über solche Rituale kommst du sehr schnell in einen geregelten Tagesablauf. Wenn ein Kind nicht raten muss, was als Nächstes passiert, ist es grundsätzlich entspannter. Auch nachts wird es entspannter sein, falls es aufwacht. Es weiß, wo es sich befindet und wo Mama und Papa sind. Diesen Zustand brauchst du, damit es möglichst bald durchschläft.

Probiere verschiedene Rituale aus:



Lege die Schlafenszeiten auf feste Zeitpunkte am Tag.

Ausgehend vom Alter deines Kindes und seinem Entwicklungsstand legst du dein Baby immer zu der gleichen Zeit schlafen. Das kannst du mit bestimmten Handlungen verbinden (Schlafanzug anziehen, ein bestimmtes Lied singen oder bestimmte Handlungen vollziehen). Wenn du merkst, dass diese Rituale Stress erzeugen, verändere die Uhrzeit. Vielleicht ist der Zeitpunkt schlecht gewählt. Dein Kind ist vielleicht bereits sehr müde oder viel zu aufgedreht. Wenn du die Schlafenszeit um 30 oder 60 Minuten vor- oder zurücklegst, kann das schon viel Entspannung bringen. Beobachte dein Kind und finde den richtigen Zeitpunkt. Eventuell musst du das Ritual vereinfachen. Vielleicht ist es für dein Baby zu anstrengend, wenn du ihm immer „Die Glocke“ von Schiller rezitierst. Ein kurzer Reim, verbunden mit

einem kleinen Spiel mit der Bettdecke, ist viel leichter zu verstehen. Mach dir Notizen und finde den idealen Zeitpunkt und die richtige Handlung, damit dein Kind sich leicht entspannt. Übermüdung oder Reizüberflutung sind häufig ein Grund, warum ein Baby schlecht zur Ruhe kommt.



Wenn dein Kind einen Schnuller benutzt, verknüpfe diesen mit "Schlafen" und "Kuscheln". Der Schnuller ist ein BERUHIGUNGSSAUGER. Das bedeutet, dass er vornehmlich in Situationen eingesetzt wird, in denen sich dein Baby beruhigen soll. Wenn dein Baby mit dem Schnuller im Mund spielt, wird es in seiner Entwicklung gehemmt, weil die Zunge immer den Bewegungen der Hand oder Füße folgt. Das kannst du gut beobachten. Dieses (neue) Ritual kannst du gut einführen, wenn du den Schnuller an eine bestimmte Stelle legst oder hängst und dein Baby auch nur zu diesen Zwecken den Schnuller bekommt. Auch die Milchflasche kann zum Einschlafen benutzt werden. Der Bewegungsablauf ist der gleiche wie beim Schnuller: Durch den Saugreflex beruhigt sich das Kind und schläft ein. Aber: Wenn es anfängt, mit der Flasche zu spielen, nimm sie ihm weg.



Gebe deinem Baby genug Zeit zum *Herunterkommen*:

Je nachdem, welcher Schlaftyp dein Baby ist, braucht es mehr oder weniger Zeit, um sich zu beruhigen und einzuschlafen. Aber dazu braucht es Platz. Auf deinem Arm kann es sich nicht bewegen. Macht es euch im Bett gemütlich und schaut euch zusammen ein Bilderbuch an oder macht eine Einschlaflampe an, um zur Ruhe zu kommen. Du

kannst auch ein Schlaflied singen. Ihr könnt fast alles tun, außer Spielen. Regel: IM BETT WIRD GESCHLAFEN. SPIELEN KÖNNEN WIR SPÄTER.

Danach gibst du deinem Baby einen Kuss und wünschst ihm einen schönen Schlaf.

Nach dem gewohnten Ablauf setzt du dich neben das Bettchen und wartest, bis dein Baby zur Ruhe gekommen ist (oder einschläft). Entferne dich in dieser Zeit langsam immer weiter von dem Bett. Wenn dein Baby Angst bekommt, wird es das durch Weinen anzeigen. Dann gehe wieder zu ihm und beruhige es.

LASS DEIN KIND NACH MÖGLICHKEIT LIEGEN! Versuche es durch Streicheleinheiten und mit Worten zu beruhigen. Wenn du merkst, dass es ruhiger wird, entferne dich wieder langsam. Wiederhole diesen Ablauf, bis dein Kind genug Vertrauen hat und einschläft. Hab Geduld! Mit der Zeit wird dir das immer besser gelingen. Nach ein paar Tagen merkst du, wie es immer leichter wird, dein Kind schlafen zu legen. Das Gleiche gilt für den Nachtschlaf.

Wenn sich dein Baby daran gewöhnt hat, allein einzuschlafen, ist das nicht nur für dich leichter. Dein Kind lernt so, auch nachts allein einzuschlafen, wenn es erkennt, dass alles OK ist. Aber, OK ist Ansichtssache.

Wenn dein Kind nachts aufwacht, hat es nicht immer Hunger

Genauso wie DU bestimmte Dinge und Abläufe brauchst, um einzuschlafen (das richtige Kissen, die richtige Seite des

Bettes, ein Buch lesen, etc.), hat dein Kind auch seine Gewohnheiten. Einige davon hast du ihm angewöhnt, andere hat es für sich selbst entdeckt.

Dazu zählen z. B. Schnuller, Stoffwindel oder Kuscheltier. Viele Kinder haben von diesen Dingen mehr als 1 Teil in ihrem Bett. Wir Erwachsene glauben, wir machen es uns damit leichter. Nervöse Kinder haben oft 3 Schnuller in ihrem Bett, damit der Erwachsene nachts nicht so lange suchen muss. Die Kuscheltiere haben meist eine „besondere Bedeutung“. Und die Stoffwindel braucht häufig einen bestimmten Geruch, damit sie beruhigend wirkt.

Wacht dein Kind nachts auf, versuche zunächst herauszufinden, was ihm fehlt. Nicht immer hat es Hunger. Manchmal sucht es den Schnuller oder sein Kuscheltier. Manchmal hat es schlecht geträumt oder sich über ein Geräusch erschrocken. Oder es ist einfach nur wach geworden und unsicher, wo du bist. Es gibt viele Gründe, warum ein Baby in diesem Alter nachts aufwacht und schreit. Wenn du ihm bei jedem Aufwachen eine Flasche oder die Brust gibst, verknüpft es diese Routine mit dem Einschlafen. Befriedige zunächst sein Bedürfnis und bringe es dann wieder zum Schlafen.

Wenn dein Baby ständig etwas sucht

Viele Babys sind die halbe Nacht damit beschäftigt, etwas zu suchen oder zu verlangen:



den Schnuller



die Milch- oder Wasserflasche



das Schnuffeltuch



das Kuscheltier

Grundsätzlich bist DU dafür verantwortlich, für diese Dinge auch nachts zu sorgen. Wenn etwas nicht sofort greifbar ist, gibt es Geschrei! Dein Kind hat ein Bedürfnis und kann dieses am besten durch Schreien ausdrücken. Das hat die Natur ihm mitgegeben. Es geht davon aus, dass dieses Bedürfnis überlebenswichtig ist! Alles in dieser Zeit ist überlebenswichtig! Daher machen es die Babys auch so dringend.

Nach meiner Erfahrung werden die Kinder viel ruhiger, wenn sie ihre Sachen allein wiederfinden können. Dein Kind sucht im Halbschlaf seinen Schnuller? Mach ihn an einer weichen Schnullerkette fest. Dann kann dein Kind ihn selbst finden. Und ein Stofftier liegt immer da, wo dein Kind es losgelassen hat. Noch bevor es richtig wach wird, hat es schon danach gegriffen und kann weiterschlafen. Babys sind sehr auf Gerüche fixiert. Anstatt der Stoffwindel kannst du ihm ein T-Shirt von dir mit ins Bett legen. Dein Geruch wird sehr beruhigend auf dein Baby wirken.

Wenn dein Kind nachts schreit, weil es etwas vermisst, setz dich neben sein Bettchen und gib ihm Nähe und Ruhe. Rede leise und beruhigend zu ihm. Hilf ihm, die Dinge zu finden, die es sucht.

In meiner Kindertagespflege bin ich erstaunt, wie schnell die Kinder diese Umstände annehmen. Wenn ein Kind alles, was es zum Schlafen braucht, mit einem Handgriff selbst in seinem Bettchen findet, ist es zufrieden. Es fühlt sich wohl, weil alles da ist.

Kleinkinder 12 bis 24 Monate



Mit dem ersten Geburtstag sind für viele Kinder große Veränderungen verbunden. Seit 2013 gibt es in Deutschland einen allgemeinen Rechtsanspruch auf eine Kinderbetreuung ab dem 1. Geburtstag. Die Elternzeit geht zu Ende und Mama und Papa beschäftigen sich nun damit, das Kind zeitweise von anderer Seite betreuen zu lassen.

Gleichzeitig wird dein Kind langsam zu groß für das gemeinsame Familienbett. Viele Eltern beschließen, dass es jetzt Zeit wird, das Kind in das Kinderzimmer umzuziehen. Wenn ihr bislang alle gemeinsam in einem großen Bett geschlafen habt, wird der Umzug in ein eigenes Zimmer ein großer Schritt für dein Kind.

Wie ich in der Einleitung bereits beschrieben habe, verarbeiten wir alle Eindrücke des Tages im Schlaf. Selbst wenn dein Baby (das nun ein Kleinkind ist) schon seinen eigenen Schlafrhythmus gefunden hat, kann es passieren, dass jetzt alles durcheinandergewirbelt wird.

Die Reaktionen auf diese ganzen Veränderungen kann man schlecht vorhersagen. Einige Kinder reagieren, als ob sie nur darauf gewartet haben, andere sind verunsichert und

reagieren mit Stress. Es könnte sein, dass dein Kind nicht mehr im Bett einschläft oder Stunden dafür braucht. Oder, dass es nachts oft schreiend aufwacht und Angst hat.

Wichtig ist, dass du deinem Kind nicht zu viel zumutest. Mach nicht alles auf einmal! Den Beginn in der Kinderbetreuung UND den Einzug in das eigene Kinderzimmer gleichzeitig durchzuführen, ist zu viel für dein Kind. Du solltest es langsam an neue Situationen gewöhnen.

In diesem Kapitel zeige ich dir,

- ★ wie dein Kind die Kinderbetreuung erlebt und welche Veränderungen es bewältigen muss,
- ★ wie du dein Kind an sein eigenes Zimmer gewöhnst,
- ★ wie dein Kind lernt, allein in seinem Bett einzuschlafen und
- ★ wie du deinem Kind einen Schlafrhythmus angewöhnst.

So erlebt dein Kind die Veränderung der neuen Betreuung

Die große Veränderung der Trennung von Mama (oder Papa) ist an sich schon ein Meilenstein in der Entwicklung deines Kindes. Es versteht nicht, warum es stundenweise ohne seine gewohnte Bezugsperson sein soll. Es kann nur entscheiden, ob es sich in der Betreuung wohlfühlt. Gib ihm Liebe und Ruhe, wenn es plötzlich sein Verhalten ändert. Es kann sein, dass es kurzfristig fremdelt, selbst gegenüber

dem Vater, oder dass es viel Nähe braucht und schnell weint, wenn du nur den Raum verlässt.

Dein Kind muss viele neue Eindrücke verarbeiten:

- ★ Viele neue Kinder, die meistens älter sind als dein Kind,
- ★ eine neue Umgebung,
- ★ eine ungewohnte Geräuschkulisse,
- ★ eine neue Bezugsperson,
- ★ einen neuen Tagesablauf und neue Rituale und
- ★ die eigene Entwicklung (Laufen, Sprechen, Essen lernen)

Die Liste kann unendlich lang sein. Wenn es nachts nicht die Ruhe bekommt, die es braucht, ist es tagsüber in der Kinderbetreuung übermüdet.

In der Kinderbetreuung muss sich dein Kind an einen strikten Tagesablauf gewöhnen. Der Tag ist durchgeplant. Es gibt feste Essenszeiten, Spielzeiten, besondere pädagogische Angebote, Ausflüge etc. Ein Kind, das nachts nicht genügend geschlafen hat, kann sich dort am Vormittag nicht ausruhen, wenn es müde wird. Gleichzeitig kann es nicht richtig von dem vielfältigen Angebot profitieren. Die Folge: Es ist oft überfordert, weint viel und sucht den Schutz der Erzieherin / Tagesmutter.

Daher ist es sehr wichtig, dass du deinem Kind hilfst, wieder Sicherheit und innere Ruhe zu finden.

Nimm dir Zeit

Dein Kind wird wahrscheinlich den Großteil des Tages in der Kinderbetreuung verbringen. Wenn du es am Nachmittag abholst, solltest du nach Möglichkeit anschließend keine Aktivitäten mehr planen.

Einkaufen, Baumärkte, frühkindliche Förderungen solltest du auf das Wochenende legen, sofern dies möglich ist.

Dein Kind möchte genauso „Feierabend“ haben wie du. Es empfindet den Tag in der Krippe / bei der Tagesmutter genauso anstrengend wie du deinen Arbeitstag. Es hilft, wenn ihr zwei einfach noch eine kleine Weile auf den Spielplatz geht oder dein Kind zu Hause in seinem Zimmer spielen kann; mit seinen eigenen Spielzeugen und in seiner eigenen Zeit.

Jede Aktivität bedeutet neuen Input und Stress für das Kind. Dies alles muss dann wieder im Schlaf verarbeitet werden.

Gerade zu Beginn der Kinderbetreuung kann es sein, dass dein Kind sehr anhänglich wird. Viele Kinder fangen an zu fremdeln. D. h., sie weinen bei fremden Menschen oder manchmal sogar beim eigenen Vater und brauchen ganz engen Kontakt zur Mutter.



Das ist völlig normal in dieser Zeit. Dein Kind ist mitten in einer Vielzahl von Entwicklungsschritten, die es scheinbar gleichzeitig durchläuft (laufen und essen lernen,

Bewegungen koordinieren, sich in einen neuen, strengen Tagesablauf integrieren, etc.).

Viele Verhaltensweisen übernimmt es von älteren Kindern aus der Betreuung, ohne sie wirklich zu verstehen. Es möchte *nur mal ausprobieren*. Gleichzeitig verfügt es über ein noch eingeschränktes Bewusstsein. Es kann sich die Welt nur so weit vorstellen, wie sie von ihm realistisch gesehen wird. Wenn du aus der Tür gehst, um z. B. in den Keller zu gehen, bist du für dein Kind aus seiner Welt. Da es aber bereits den ganzen Tag auf dich verzichten musste, lässt es jetzt seinem Unmut freien Lauf.

Auch Verlustangst spielt da eine Rolle. Das kann auch der Papa nicht auffangen. In den ersten 3 Lebensjahren bist normalerweise du die Haupt-Bezugsperson für dein Kind. Das liegt einfach daran, dass du die ersten Monate fast ausschließlich da warst und es sich an deinem Herzschlag orientieren konnte. Der Papa wird erst später so richtig interessant.

Diese Verlustangst kommt häufig nachts zum Vorschein. Wenn dein Kind nach einer Schlafphase aufwacht und sich nicht sicher ist, ob du noch da bist, beginnt es zu schreien oder zu weinen.

Gib deinem Baby die Nähe, die es sucht. Es braucht das Gefühl der Gemeinschaft, nicht die Konsequenz einer Erziehungsrichtung. Nach ein paar Wochen sollte sich die Situation wieder normalisiert haben.

Wichtig ist, dass dein Kind schnell ein Gefühl von Normalität bekommt. Die Unsicherheit, die es am Anfang der Betreuung empfindet, weil es viele Dinge nicht verstehen kann, vergeht, wenn es wiederkehrende

Tagesabläufe erkennt und so weiß, was als Nächstes passiert. Rituale sind hier die Road-Map.

Dein Kind orientiert sich an Ritualen

In dieser Zeit (zwischen 12 und 24 Monaten) macht dein Kind riesengroße Entwicklungsschritte durch. Neben der großen Veränderung der neuen Betreuung lernt es zu laufen und zu sprechen und beginnt, sich selbst als Person wahrzunehmen. Da kann man schon einmal den Überblick verlieren. Rituale helfen ihm, sich im Tagesablauf zurechtzufinden.

Stell dir Rituale bitte nicht so vor wie im vorletzten Jahrhundert, wo Regeln mit Disziplin und Strenge durchgeboxt wurden.

Rituale sind etwas Fröhliches und geben deinem Kind Sicherheit. Sie sollten Spaß machen und etwas von euch beiden widerspiegeln. Man kann sie mit Reimen, Liedern oder auch bestimmten Handlungen gestalten. Rituale verbinden eine Gemeinschaft, weil nur diejenigen, die in der Gemeinschaft sind, sie verstehen.

Bitte achte darauf, dass aus einem Ritual keine Endlosschleife wird. Gerade bei den Schlaf-Ritualen (Lesen, Singen etc.) möchten Kinder gerne noch eine und noch eine und noch eine Wiederholung. So würde aus dem Ritual ein Spiel. Und vor dem Schlafen spielen wir nicht!

Rituale bilden die Grundlage für einen alltäglichen und normalen Abend. Sie bieten deinem Kind eine Orientierung im Tagesablauf. Sie bieten dir eine

Leitschnur, um zu gewährleisten, dass alles in Ordnung ist; nämlich:

-  Dass dein Kind genügend Ruhe und Schlaf bekommt.
-  Dass ihr als Familie genügend Zeit zusammen habt und Gefühle füreinander entwickeln und leben könnt.
-  Dass auch du Zeit für dich einplanen kannst und somit mehr innere Ruhe empfindest.

Du musst nicht mehr nachdenken, ob alles OK ist. Du hast das Ritual und merkst, wenn etwas nicht stimmt.

Das richtige Timing finden

Ein geregelter Tagesablauf und fantasievolle Rituale wirken umso beruhigender, wenn du das richtige Timing findest.

Bei der Organisation eures Tagesablaufs solltest du dein Kind immer im Fokus haben. Wie viel Aktivität kannst du ihm zumuten? Wann ist es aktiv und möchte spielen, wann wird es müde, wann hat es Hunger und wann braucht es eine Ruhephase? Diese Beobachtungen sind sehr wichtig und ändern sich alle 3 Monate wieder.

Mit 12 Monaten ist dein Kind in der Übergangsphase zwischen Baby und Kleinkind. Es braucht noch viel Schlaf und Ruhe. Eure Aktivitäten sollten sich also nach seinem Schlafrhythmus richten. Kläre in der Kinderbetreuung ab, wie die Erzieher / Tagesmutter dort mit solchen Phasen umgehen; erkundige dich, welche Rituale sie dort haben, wenn dein Baby / Kleinkind sich ausruhen muss; überlege,

wie du euren Tagesablauf danach gestaltest. Ein müdes Kind kann nicht ruhig essen oder spielen. Es möchte schlafen.

Lässt sich dein Kind nicht füttern oder weint viel? Dann verändere den Tagesablauf. Schiebe die Schlaf- oder Essenszeiten 30 Minuten vor. Je nachdem wie müde dein Kind ist, braucht es zunächst Schlaf oder etwas zu essen. Es geht nicht darum, einen Plan zu erfüllen, sondern dein Kind an einen Tagesrhythmus zu gewöhnen. So kannst du mit ihm auch das entspannte Einschlafen üben.

 Wenn du merkst, dass dein Kind müde wird, gib ihm einen kleinen Snack (Banane oder Brei oder die Milchflasche). Warte nicht, bis es todmüde ist. Suche den richtigen Zeitpunkt. Es soll einfach nur müde sein.

 Dann machst du es für das Bett fertig und legst es hin.

 Sorge dafür, dass es liegen bleibt. Streichle seinen Bauch oder Rücken und verhindere auf sanfte Art, dass es aufsteht (gib ihm genug Platz, sich zu bewegen, aber es soll sich nicht hinsetzen).

 Wenn du merkst, dass es ruhig wird, ziehe dich langsam zurück. Dein Kind soll jetzt selbstständig liegen bleiben. Es wird ruhiger und ruhiger und schläft ein.

 Lasse dein Kind schlafen.

Um es an einen Schlafrhythmus zu gewöhnen, Sorge dafür, dass dieser Schlaf so lange dauert, wie du es eingerichtet hast (ca. 60 Minuten). Sollte dein Kind vorher wach werden, setzt du dich neben sein Bett und versuchst es

wieder hinzulegen. Ist das nicht möglich, kannst du es auch auf dem Arm nehmen, bis es sich beruhigt hat, um es dann wieder hinzulegen. Es soll merken, dass ihr eine bestimmte Dauer ruht. Bleibe neben dem Bett und verlasse nicht das Zimmer.

Nach ein paar Tagen hat sich dein Kind an den Rhythmus gewöhnt und beginnt entweder so lange zu schlafen oder bleibt liegen, wenn du es ihm sagst.

Das Gleiche gilt äquivalent für die Aktivität. Ist dein Kind ausgeruht, lass es spielen. Gehe mit ihm auf den Spielplatz oder spielt im Kinderzimmer (vgl. *So gewöhnt sich dein Kind an sein eigenes Zimmer*). Auch hierfür gibt es eine bestimmte Zeit und Dauer, die DU bestimmst.

Der richtige Zeitpunkt für das Abendessen ist sehr wichtig. Denn beim Abendessen sind alle Familienmitglieder da. Für die meisten Familien ist es die einzige Zeit, in der alle gemeinsam am Tisch sitzen und Zeit haben, sich auszutauschen. Auch dein Kind möchte daran teilhaben.

Daher finde den richtigen Zeitpunkt, damit ihr alle zusammen das Abendessen genießen könnt. Bestimme Regeln, die dies ermöglichen:

- ☺ Setze einen festen Zeitpunkt. Dabei solltest du dein Kind im Auge behalten. Wenn du siehst, dass es um 18.00 Uhr zu müde ist, um zu essen, kannst du es am Nachmittag noch einmal für 30 Minuten schlafen lassen.
- ☺ Sorge dafür, dass alle am Tisch sitzen. Jeder muss zum Abendessen anwesend sein. Keiner sollte an seinem Schreibtisch sitzen oder

telefonieren. Es ist eure gemeinsame Familienzeit. Diese hat eine hohe Priorität.

- ♡ Kein Spielzeug am Tisch, auch keine Handys.
- ♡ Bestimme eine Mindestdauer (ca. 30 Minuten) für das Abendessen. So kann dein Kind lernen, ruhig am Tisch zu sitzen und die anderen Familienmitglieder können die Zeit danach planen.
- ♡ Nach dem Essen gibt es einen festen Ablauf. Ihr könnt zusammen aufräumen, die Haustiere versorgen oder ihr beginnt mit dem Einschlafritual.

Rituale und Konsequenz

Die Mütter in meiner Kindertagesbetreuung wundern sich manchmal, dass ihr Kind bei mir problemlos auf seinen Schnuller verzichtet, Mittagsschlaf hält (ja, ihn sogar genießt), ordentlich am Tisch sitzt oder sein Spielzeug selbst aufräumt (meistens wenigstens). Zu Hause funktioniert nichts davon.

Das Geheimnis ist, dass die Kinder wissen, dass es bei mir keine Alternative gibt.

Essenszeiten läute ich immer mit einem bestimmten Lied ein. Jetzt weiß jedes Kind, dass wir gleich essen. Wer Lust hat, kann beim Tischdecken helfen. Wer keine Lust hat zu helfen, geht schon mal zum Tisch und wartet. Jedoch beenden alle ihr Spielen.



Wir sitzen alle gemeinsam am Tisch und beginnen die Mahlzeit. Jedes Kind hat seinen Essensbereich, mit allem,

was er / sie möchte. Wichtig ist, dass auch ich am Tisch sitzen bleibe und nicht ständig aufstehe, um etwas Fehlendes zu holen. Jedes Kind sitzt vernünftig auf seinem / ihrem Stuhl. Selbst wenn jemand nichts essen möchte, bleibt er / sie für eine kleine Weile am Tisch sitzen. So bekommt jedes Kind genug Zeit zum Essen und muss keine Angst haben, etwas Spannendes zu verpassen.

Diese Gemeinsamkeit dauert nicht ewig. Ein Kleinkind kann noch nicht lange ruhig sitzen bleiben. Nach etwa 10 bis 20 Minuten ist die Konzentration weg und die Kleinen werden unruhig und möchten sich bewegen. Super. Wer fertig ist, kann aufstehen. Lediglich das Mittagessen beenden wir alle gemeinsam, weil wir anschließend schlafen gehen.

Nach dem Frühstück und Nachmittagssnack können die Kinder spielen. Währenddessen räume ich auf und wechsle die Windeln. Die Schnuller sind in der Zeit entweder am Schnullerbaum oder im Bett. Denn: "Den Schnuller gibt es nur zum Schlafen oder Kuscheln! Wer spielt, braucht keinen Schnuller."

Jedes Kind, das neu in meine Tagespflege kommt, übernimmt diese Regel ganz selbstverständlich. Selbst Kinder, die sonst an ihrem Schnuller kleben, geben mir ihr Lieblingsteil ganz freiwillig ab. Ich nehme keinem Kind etwas weg, setze aber meine Regel ganz selbstverständlich um. D. h., wenn ein Kind seinen Schnuller haben möchte, kann es mir gerne auf seinem Stuhl (oder in seinem Bett) bei der Arbeit zugucken. Oder es kann gerne Schnullern, wenn wir gemeinsam lesen. Aber zum Spielen gibt es keinen Schnuller (vgl. *hierzu Kapitel: „Der Schnuller in diesem Alter“*).

Nach dem Mittagessen gehen wir alle mit einem Lied ins Schlafzimmer. Ich ziehe jedem Kind seinen Schlafanzug an, lege es in sein Bett und decke es mit einem kurzen Singspiel zu (sofern es eine Bettdecke benutzt). Damit bleibt das Kind in seinem Bett.

Es kann durchaus zugucken, wie ich die anderen ausziehe, oder sich mit dem Bettnachbarn "unterhalten", aber es bleibt im Bett. Wenn jeder in seinem Bett liegt, verdunkle ich das Zimmer, spreche noch einen magischen Zauberspruch und singe ein Schlaflied. Oder ich lese eine Geschichte vor; je nachdem was die Kinder möchten und wie alt die meisten sind.

Dann warte ich, bis jedes Kind eingeschlafen ist. Das passiert jeden Tag und zur gleichen Zeit. Die Regel: „Nach dem Essen gehen wir schlafen“ ist für alle so selbstverständlich wie „nach dem Schlafen kommen die Mamas“. Es gibt keine Ausnahme. Selbst Kinder, die zu Hause nicht mehr mittags schlafen, gehen bei mir ohne Weinen und ohne Diskussion ganz selbstverständlich in ihr Bett.

Erkennst du den roten Faden im Tagesablauf?

Dies alles sind Situationen, die jeden Tag geschehen. Es gibt keine Ausnahme davon. Ich muss kein Kind zu etwas zwingen. Die Kinder freuen sich über den gleichbleibenden Ablauf und über die Rituale, die ihnen einen neuen Abschnitt ankündigen. Trotzdem haben sie genug Gelegenheiten, ihren Tag selbst zu bestimmen.

Zwischen 12 und 36 Monaten kennen Kinder keine Angst vor Autoritäten. Sie folgen, wenn sie es wollen, wenn sie Spaß haben. Sie fühlen sich in einem geregelten Ablauf

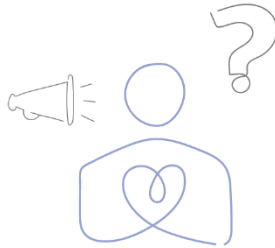
sicher. Wenn keine fremden Menschen zu Besuch kommen, wenn wir einfach unter uns sind, dann sind sie entspannt und locker. Dann können sie auch ruhig einschlafen, um entspannt wieder aufzuwachen.

Drohungen, Sanktionen und laute Kommandos wirken auf ein Kleinkind abschreckend. Vielleicht zieht es den Kopf ein und fügt sich, vielleicht fängt es auch an zu weinen, aber es übernimmt nicht freiwillig eine Regel oder ein Ritual. Diese Dinge machen dann keinen Spaß. Und ohne Spaß wird es für uns alle anstrengend.

Wenn du deinem Kind Sicherheit durch Regeln und gewohnte Abläufe geben willst, lebe sie ihm vor - ohne Ausnahmen. Es ist keine Strafe und hat nichts mit Druck zu tun. Es ist schön, einen Überblick und Ordnung zu haben. Die regelmäßig wiederkehrenden Abschnitte gewährleisten, dass für alles, was ihr tun wollt, genug Zeit ist.

Wenn du in dieser Zeit (12 bis 24 Monate) einen Tagesablauf mit Ritualen einführst, welche zu DIR passen, und diese auch jeden Tag konsequent einhältst, gibst du deinem Kind Sicherheit und schaffst eine Vertrauensbasis. Diese braucht ihr dringend für die nächsten Entwicklungsschritte (z. B. die Trotzphase).

Was machst du, wenn ein Ritual nicht mehr passt?



Dein Kind ist auf Wachstum programmiert; es entwickelt sich ständig weiter. Das bedeutet, dass sich sein Aktionsradius und euer Tagesablauf ständig ändern.

Mit 12 Monaten braucht es am Vormittag noch ein Nickerchen, nach dem Mittagessen einen längeren Schlaf und am Nachmittag noch einmal ein kurzes Nickerchen (von ca. 30 Minuten). Mit 16 Monaten braucht dein Kind nur noch den Mittagsschlaf, um bis zum Abendessen durchzuhalten. Mit dieser Veränderung des Schlafbedürfnisses ändert sich auch euer ganzer Tagesablauf.

Dein Kind zeigt dir, wenn ein Ritual nicht mehr zu euch passt. Es fängt dann an, Stress zu machen, weil es keinen Spaß mehr daran hat. Wenn es anstrengend wird, ist es immer an der Zeit für eine Veränderung.

Beispiel: Jedes Jahr im August fangen bei mir neue Kinder in der Betreuung an. Diese sind dann noch sehr klein (ca. 12 bis 14 Monate). Von zu Hause aus sind sie es gewohnt, gegen 10 Uhr einen kleinen Snack zu bekommen (Milchflasche, Baby Keks etc.). Danach werden sie müde und brauchen eine Pause in der Manduca oder auf der Decke. Nur 2 Monate später brauchen sie dieses Ritual nicht mehr. Es stört sie sogar beim

Spielen und sie möchten sich nicht ausruhen. Wenn ich im August / September den Vormittagssnack eingeführt habe, kann ich ihn jetzt wieder weglassen. Wir haben dadurch mehr Zeit zum Spielen zur Verfügung und die Kinder mittags mehr Hunger am Tisch.

Passe also den Tagesablauf an dein Kind an. Macht es regelmäßig an einer bestimmten Stelle oder Situation Stress, überlege, was du ändern kannst, um wieder mehr Ruhe und Spaß in den Alltag zu bringen.

Der Schnuller in diesem Alter

Zahnärzte empfehlen, dem Baby den Schnuller mit 12 Monaten abzugewöhnen, um eine Kieferverformung zu verhindern. Das Kind ist jetzt alt genug und muss langsam lernen, auch ohne Hilfsmittel einzuschlafen oder sich zu beruhigen.

Dein Baby beginnt jetzt mit seiner Sprachentwicklung. Im Tiefschlaf formt es bereits Wörter, die ihm vom Tag besonders in Erinnerung geblieben sind. Du hörst und siehst es noch nicht. Aber genauso wie eine Blume in der Erde anfängt zu keimen und den ersten Spross zu bilden, formt dein Baby während des Schlafens seine Zunge und trainiert die zum Sprechen notwendigen Bewegungsabläufe im Traum. Wäre jetzt ein Schnuller im Mund, könnte sich die Zunge nicht frei bewegen.

Jetzt ist dein Baby ständig in Bewegung. Es kann schon schnell krabbeln und zieht sich überall hoch. Wusstest du, dass im Gehirn das Bewegungszentrum direkt neben dem Sprachzentrum liegt? Deshalb begleiten wir schwierige

Bewegungen mit den Beinen oder Händen immer mit unserer Zunge. Du kannst das an dir selbst beobachten: *Versuche mal, einen Faden durch ein Nadelöhr zu fädeln und beobachte dabei, was deine Zunge währenddessen macht. Meine schiebt sich dabei gegen die Vorderzähne oder drückt gegen meinen Oberkiefer.*

Wenn dein Baby während des Spielens einen Schnuller im Mund hat, kann es seine Zunge nicht frei bewegen. Das bedeutet, dass es die Bewegungen nicht so lernen kann, wie es das eigentlich müsste. Es kann sich nicht frei entwickeln.

Ich habe in meiner Berufspraxis als Tagesmutter die Erfahrung gemacht, dass gerade Kinder ab 12 Monaten ihren Schnuller lieben. Viele Babys haben immer einen Schnuller im Mund: im Auto, im Kinderwagen, beim Spielen oder Laufen. Der Schnuller steckt fest. Würdest du jetzt versuchen, den Schnuller wegzunehmen, endet das in heftigem Streit. Dein Kind würde mit allen Mitteln seinen Schnuller verteidigen und meistens gewinnt es. Was kannst du also tun?

Tipps für eine gesunde Entwicklung deines Kindes mit Schnuller

-  Bestimme Regeln für den Schnuller
Wie ich oben schon beschrieben habe, orientiert sich dein Kind an festen Ritualen und Abläufen. Lege einfache Regeln für den Gebrauch des Schnullers fest. *In meiner Kindertagespflege gilt die Regel: Den Schnuller gibt es zum Schlafen oder Kuscheln.*

-  Gib deinem Kind Zeit, diese Regel anzunehmen: Gerade wenn du bis jetzt den Schnuller ständig griffbereit hattest, braucht dein Baby etwas Zeit, um die neue Regel zu begreifen. Nimm ihn / ihr den Schnuller nicht einfach weg. Wiederhole die Regel und zeige durch Taten und Körperkontakt, was du meinst.

Bsp.: Wenn ein neues Baby bei mir in der Kinderbetreuung anfängt, darf es den Schnuller vorläufig erst einmal behalten. Immer, wenn es läuft oder spielt, biete ich ihm an, den Schnuller für ihn / sie zu halten. Ich möchte, dass es ihn freiwillig abgibt (entweder mir oder Mama / Papa). Sobald es den Schnuller wiederhaben möchte, kann es ihn sich holen.

-  Die meisten Kinder verstehen diese Regel sehr schnell und freuen sich sogar über die neu gewonnene Freiheit. Beim Lachen müssen sie jetzt nicht mehr darauf zu achten, wo der Schnuller hinfällt.

Wenn das Kind diese Regel akzeptiert hat und mir den Schnuller sofort gibt, wenn es spielen möchte, hängen wir ihn gemeinsam an den Schnullerbaum. Das Kind weiß jetzt, wo er ist und kann jederzeit danach fragen. Wenn es den Schnuller hat, hindere ich das Kind aber daran, zu spielen. So lernt es den Rahmen kennen, den ich ihm vorgebe, und hat keine Angst davor, nicht mehr an den geliebten Schnuller heranzukommen.

-  Halte die Regel konsequent ein! Dein Kind lernt durch Nachahmung und Regelmäßigkeit. Eine Regel macht nur Sinn, wenn

du sie konsequent durchhältst. Also überlege dir deine Regel gut.

-  Achte darauf, dass der Sauger unversehrt ist! Dein Kind hat schon die ersten Zähne. Gerne beißen die Babys auf dem weichen Schnuller herum, wenn sie Langeweile haben. Die kleinen Silikonteilchen können aber gefährlich für dein Baby sein; es kann sich daran verschlucken. Achte deshalb darauf, dass der Sauger am Schnuller unversehrt ist. Angebissene Schnuller sollten sofort ausgetauscht werden.
-  Tausche den Schnuller regelmäßig durch die nächste Größe aus! Der Kiefer deines Babys wächst sehr schnell. Die modernen Schnuller schmiegen sich wirklich gut an den Kiefer an; vorausgesetzt, sie haben die richtige Größe. Achte also beim Einkauf darauf, ob euer Schnuller noch passt und tausche ihn ggf. gegen einen größeren aus.
-  Nimm deinem Baby den Schnuller aus dem Mund, wenn es eingeschlafen ist! Wie weiter oben beschrieben, übt dein Baby im Tiefschlaf seine Lieblingswörter. Damit es genug Platz im Mund hat, kannst du ihm den Schnuller vorsichtig aus dem Mund ziehen, wenn es eingeschlafen ist.

All diese Tipps konnten aus meiner praktischen Erfahrung entstehen. Sie funktionieren wirklich gut und die Kinder empfinden sie als sehr angenehm.

Der nächste Schritt ist nun, dein Kind an sein eigenes Zimmer zu gewöhnen.

So gewöhnt sich dein Kind an sein eigenes Zimmer

Möchtest du und dein Partner euer Bett wieder für euch allein haben? Folglich muss dein Kind in seinem eigenen Zimmer übernachten. Es will dort aber nicht schlafen und wehrt sich? Häufig liegt das daran, dass dein Kind einfach nicht daran gewöhnt ist, sich in diesem Zimmer aufzuhalten. Es ist sehr wichtig, dass es sich darin wohlfühlt, denn es soll nachts dort schlafen. Das wird es nur in einer gewohnten Umgebung tun.

In den ersten Lebensmonaten war dein Kind ständig in deiner Nähe. Es lag im Stubenwagen, Laufstall, Wippe oder auf der Decke. Es war immer dort, wo du warst. Jetzt wird es langsam Zeit, es an seinen eigenen Bereich zu gewöhnen. Mal ehrlich, hältst du dich oft in dem Zimmer deines Kindes auf?

Vielleicht stehen dort die Wickelkommode und sein Gitterbett. Eventuell ist ein älteres Geschwisterkind noch mit in dem Zimmer und verteidigt seinen Bereich; es gibt noch kein „gemeinsames“ Spielzimmer.

Um deinem Kind sein Zimmer schmackhaft zu machen, solltest du dich mit ihm gemeinsam darin aufhalten. Spiele dort mit ihm, legt euch gemeinsam auf den Teppich und beschäftigt euch mit seinen Spielsachen. Und wenn es sich so richtig wohl fühlt, beginnst du damit, dich langsam von ihm zu entfernen. Es soll lernen, allein zu spielen.

Die meisten Eltern, die ich kenne, möchten jede Sekunde mit ihrem Kind verbringen. Sie genießen es, gemeinsam

auf dem Teppich zu liegen und überhäufen es mit Aufmerksamkeit. Jeder Augenblick ist wichtig. Anfangs hört das Kind alle 30 Sekunden seinen Namen. Wie soll es dabei lernen, allein zu spielen oder zu schlafen?

Ein entspanntes Kind spielt gerne allein. Es weiß oder hört, wo Mama oder Papa gerade sind, und ist beruhigt. Wenn es sich langweilt oder nichts mehr hört, sucht es nach seiner Bezugsperson.

Ein nervöses Kind achtet ständig darauf, dass es nicht allein ist. Es ist meistens laut, weint viel und entfernt sich nicht weiter als eine Armeslänge von Mama oder Papa. Wie soll es da lernen, sich allein zu beschäftigen, geschweige denn, allein zu schlafen?



So spielt dein Kind allein

In meiner Kindertagesbetreuung müssen die Kinder zeitweise allein spielen. Ich muss zwischendurch die Windeln wechseln, kochen, aufräumen oder mich intensiver um ein Kind kümmern. Ich kann nicht jedem die gleiche Aufmerksamkeit schenken, die es zu Hause bekommt.

Um ein Kind daran zu gewöhnen, allein zu spielen, setze ich mich zunächst mit ihm gemeinsam auf den Teppich und suche nach etwas, das ihn interessiert. Wir spielen also zunächst gemeinsam. Wenn ich merke, dass seine

Aufmerksamkeit schwächer wird, beschäftige ich mich mit diesem Spielzeug allein weiter.

Die Konzentrationsspanne eines Kleinkindes liegt ungefähr bei 10 Minuten. Es verliert also ziemlich schnell das Interesse. Jetzt spielen wir zwar gemeinsam auf dem Teppich, aber nicht zusammen.

Anfangs wird dein Kind versuchen, deine Aufmerksamkeit wieder auf sich zu ziehen, denn das ist für ihn normal. Wenn du dich aber weiter auf dein Spiel konzentrierst, wird es beginnen, dein Verhalten zu spiegeln; es ahmt dich nach.

Viele Kinder nehmen mir dann mein Spielzeug aus der Hand und möchten selbst damit spielen. Schließlich scheint das interessant zu sein, denn ich spiele ja damit.

Jetzt setze ich mich einfach an den Rand / an die Wand und schaue zu. Ich tue nichts und beobachte das Kind einfach. Viele Kinder suchen sich dann etwas anderes zu spielen. Kinder müssen immer spielen, denn so lernen sie, ihre Fähigkeiten zu verbessern.

Lass dich nicht auf ein Spiel mit deinem Kind ein. Sitze einfach als Beobachter daneben und bleibe ruhig. Du kannst dir auch eine neue Beschäftigung suchen (lesen oder malen), aber bitte lass das Handy aus der Hand. Wenn du dich auf deine E-Mails, Social-Media-Posts und Messenger konzentrierst, wirst du ungeduldig gegenüber deinem Kind werden. Damit signalisierst du ihm: „Das Ding ist wichtiger als du.“ Du könntest einen Wettstreit um deine Aufmerksamkeit zwischen deinem Kind und dem Handy hervorrufen. Das willst du nicht.

Nach ein paar Tagen wird dein Kind akzeptieren, dass es sich auch allein beschäftigen kann, und wird sein eigenes Spiel beginnen. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass ein Kind, das eigenständig die Funktionen eines beliebigen Gegenstandes herausfindet, auf viel mehr Möglichkeiten kommt als ein Kind, dem dessen Funktionsweise erklärt wird. Auf diese Weise entwickeln Kinder ihre eigene Lerntechnik. Das hilft ihm später enorm.

Wenn du dich jetzt aus dem Zimmer entfernen möchtest, vermeide plötzliche Bewegungen. Springe nicht einfach auf und verlasse das Zimmer. Sage deinem Kind, dass du jetzt aus dem Zimmer in die Küche oder Wohnzimmer, etc. gehst. Erhebe dich langsam. Wenn dein Kind mitmöchte, kann es das selbstständig tun. Hebe es nicht auf deinen Arm.

Nervöse Kinder reagieren auch nervös auf schnelle Bewegungen; sie können sie nicht einschätzen. Sie versuchen ständig, ihre Bezugsperson zu beobachten, um ja nicht den Zeitpunkt zu verpassen, wenn diese plötzlich weggeht. Für ein Kleinkind ist jeder Mensch, der das Zimmer verlässt, aus seiner Welt verschwunden. Seine Vorstellungskraft reicht noch nicht aus, um eine innere Karte seiner Umgebung anzufertigen. Für das Kind ist weg = weg.

Bist du in ein anderes Zimmer gegangen, solltest du dich dort länger mit einer Sache beschäftigen. Du kannst z. B. lesen, die Post bearbeiten, aufräumen oder kochen. Damit zeigst du, dass jedes Zimmer eine eigene Bedeutung hat. Bleibe dabei ansprechbar. Reagiere auf dein Kind und schenke ihm die Aufmerksamkeit, die es braucht. Sprich mit ihm. Erkläre, was du gerade tust, auch wenn es das

noch nicht versteht. Allein, dass du es ihm erklärst, wirkt schon beruhigend. Nach ein paar Tagen hat sich dein Kind daran gewöhnt und spielt ganz normal in seinem eigenen Zimmer weiter.

Unsere Kinder spiegeln unser Verhalten. Ergo müssen wir sie gar nicht erziehen. Dein Kind wird dein Verhalten und deine Werte übernehmen, ohne diese zu hinterfragen.

Im Umkehrschluss bedeutet das für mich, dass ich den Kleinkindern das Benehmen vorleben muss, das ich bei ihnen sehen möchte. Wenn ich möchte, dass ein Kind ruhiger wird, lebe ich ihm ruhige Abläufe und Bewegungen vor. Wenn ich mehr Freiraum möchte (und nicht immer ein Kind auf dem Arm), dann gebe ich den Kindern mehr Freiraum und Bewegungsfreiheit.

Eine richtige Schlafumgebung bringt viel Ruhe

Nach meiner Erfahrung ist es sehr hilfreich, wenn dein Kind die richtige Schlafumgebung hat.

Du kennst das sicher auch: Jeder Erwachsene benötigt individuelle Bedingungen, um gut einschlafen und durchschlafen zu können. Die einen bevorzugen eine möglichst dunkle Umgebung, andere schlafen das ganze Jahr über bei offenem Fenster und wiederum andere Menschen können immer und überall schlafen. Auch dein Kind braucht eine bestimmte Schlafumgebung, um sich richtig wohlfühlen.

In meiner Kindertagespflege haben die Kinder in Betten auf 2 Ebenen geschlafen:

Auf der unteren Ebene konnte nicht herumgetobt werden. Die Kinder würden sich schnell den Kopf an der Decke stoßen. Dort haben die entspannten Kinder geschlafen. Diese verkriechen sich gerne unter ihre Decke, nehmen Kuscheltiere mit ins Bett und „unterhalten“ sich gerne mit ihrem Bettnachbarn.

Nervöse und aufgedrehte Kinder haben auf der oberen Ebene geschlafen. Hier hatten sie ihren „Fluchtweg“ immer im Auge. Diese Kinder hatten freie Sicht und bekamen alles mit, was im Schlafraum passiert. Es war heller als in der unteren Ebene.

Diese Kinder brauchten oft länger, um einzuschlafen oder sich an Situationen zu gewöhnen. Sie wälzten sich herum, brauchten viel Platz und wurden schnell wach. Sie hatten lieber keine Kuscheltiere im Bett. Was nicht benötigt wurde, flog einfach raus. Häufig mochten diese Kinder auch keine Bettdecke; sie schliefen gerne in einem Schlafsack.

Deine Aufgabe besteht also darin herauszufinden, wie die perfekte Schlafumgebung deines Kindes aussieht. Es ist sehr wichtig, dass sich dein Kind in seinem Bett wirklich wohlfühlt. Nur so wird es auch gerne schlafen. Und wenn du die perfekte Umgebung gefunden hast, gib diese Information bitte auch an deine Kinderbetreuung weiter. Die Kita oder Tagesmutter kann darauf eingehen oder hat vielleicht eigene Beobachtungen gemacht, die dir wiederum weiterhelfen können. Je mehr sich die Situationen zwischen Kinderbetreuung und zu Hause ähneln, umso leichter wird es für dein Kind sein, einzuschlafen.

So gewöhnst du dein Kind an sein eigenes Bett

Genauso wie sich dein Kind langsam daran gewöhnen muss, in seinem Zimmer zu spielen, muss es sich auch daran gewöhnen, in seinem Bett zu schlafen.

Einige Kinder freuen sich richtig darüber, jetzt ein eigenes Bett zu haben. Die meisten sind aber weniger begeistert davon, auf einmal nicht mehr zwischen Mama und Papa zu liegen. Sie weinen, wenn sie in das Gitterbettchen gelegt werden und versuchen alles, um wieder in die vertraute Umgebung zu kommen.

Mit Geduld und Einfühlsamkeit kannst du deinem Kind zeigen, dass sein eigenes Bettchen etwas ganz Tolles ist.

Beginne damit, den Mittagsschlaf in das Kinderbett zu verlegen. Jetzt hast du mehr Geduld als abends oder nachts und kannst ganz behutsam das Einschlafritual darauf abstimmen.



Mit 12 Monaten ist dein Kind schon ziemlich aufnahmefähig. Du kannst ein Spiel daraus machen, im Kinderzimmer zu schlafen. Je nach Interessengebiet deines Kindes kannst du mit ihm eine Safari machen oder als Puppenmutter / -vater alle

Puppen und Kuscheltiere schlafen legen oder du kannst eine Kuschelhöhle im Kinderzimmer einrichten.

Es ist unbedingt von Vorteil, wenn du mit dem Einschlafritual so früh beginnst, dass dein Kind noch relativ fit ist und nicht übermüdet. Nur so hat es Spaß daran. Gestalte es mit Freude. Ich habe z. B. immer einen Zauberspruch aufgesagt, wenn meine Tageskinder schlafen sollten: „Beide Augen zugemacht, wir schlafen jetzt die ganze Nacht. Hex hex, hex hex, hex hex“. Dabei habe ich magische Handbewegungen gemacht und jedes Kind mit imaginärem Schlaf besprüht. Es gibt aber unendlich viele witzige oder schöne Sprüche. Auf KiKa oder im Internet findest du sicher tolle Anregungen.

Nun soll dein Kind liegen bleiben. Es kann sich winden, über die Matratze robben oder sich von dir kralen lassen. Hauptsache, es bleibt liegen.

Wenn dein Kind nicht in sein Bett möchte, dann macht es euch doch zunächst in einem Sessel (den du ins Zimmer gestellt hast) oder auf dem Teppich gemütlich. Nimm es in den Arm und schaukle es, bis es müde wird. Dann versuchst du, es hinzulegen.

Wehrt es sich dagegen, dann nimm es wieder auf dem Arm. Wichtig ist nur, dass ihr im Zimmer bleibt. Dein Kind merkt ziemlich schnell, dass das Schlafen auf dem Arm / Schoß unbequem ist. Immer wieder fallen ihm die Äuglein zu und es nickt ein.

Und immer wieder legst du es in sein Bettchen. Irgendwann merkt dein Kind, dass das viel bequemer ist.

Bleibe bei ihm und streichle es, bis es eingeschlafen ist.

Zeige deinem Kind, wie es allein einschläft

Damit ein Kleinkind nachts durchschläft, muss es lernen, allein einzuschlafen. Denn eine Schlafphase (Leichtschlaf, Traumschlaf, Tiefschlaf) endet immer mit dem Aufwachen. Hat dein Kind gelernt, allein einzuschlafen, tut es das auch, sofern es kein anderes Bedürfnis hat.

Vor dem *Einschlafen* steht immer das *Liegenbleiben*. Dein Kind muss erst einmal lernen, in seinem Bett liegen zu bleiben. Ob du es glaubst oder nicht: Das ist nur eine



Angewohnheit. Beobachte dich einmal selbst: Was brauchst du alles, um einzuschlafen? Die richtige Seite des Bettes, das richtige Kopfkissen, die richtigen Rituale vor dem zu Bett gehen etc. Wenn du dann im Bett liegst, hast du jeden Abend die gleichen Bewegungsabläufe. Einige Menschen wälzen sich erst 10-mal hin und her, andere verkriechen sich unter ihre Decke, der eine macht vorher ein paar Lockerungsübungen und wieder jemand anderes braucht zum Einschlafen Musik oder Fernsehen.

Kinder werden daran gewöhnt, wie sie einschlafen. Du hast einen großen Einfluss darauf. Ich hatte weiter oben erklärt, dass es verschiedene Schlaftypen gibt (vgl. Kapitel *So lernt dein Baby einzuschlafen*). Danach gibt es Kinder, die sich im Bett erst 5 Minuten wälzen müssen, ehe sie zur Ruhe kommen, und andere, die gerne in einer Höhle schlafen und das Kuscheln lieben. Welcher Schlaftyp ist dein Kind? Finde es heraus und gestalte euer Schlaf-Ritual entsprechend.

Auf jeden Fall solltest du damit aufhören, dein Kind zum Einschlafen durch die Gegend zu tragen oder nachts noch einen ausgedehnten Spaziergang mit dem Kinderwagen zu machen. Dein Kind muss lernen, im Bett einzuschlafen. Dazu gibt es keine Alternative!

Möchte dein Kind nicht in seinem Bett einschlafen?

Wenn dein Kind Stunden braucht, um einzuschlafen oder gar nicht in sein Bett möchte, entsteht der Stress meist vorher.

Dreh und Angelpunkt sind die Rituale vor dem Schlafengehen. Finde heraus, wann genau der Streit anfängt. Was genau macht es anstrengend? Wo sind gleiche Abläufe erkennbar?

Frag auch deinen Partner nach seinen Beobachtungen. Gemeinsam könnt ihr eine Möglichkeit finden, den Ablauf zu optimieren. Vielleicht könnt ihr das Abendbrot zeitlich vorverlegen, sodass dein Kind anschließend noch Zeit zu spielen hat bzw. bei Tisch nicht übermüdet ist. Oder ihr verändert etwas an dem Ablauf. Ihr könnt auch mal die Rollen tauschen, um zu sehen, ob der Partner weniger Schwierigkeiten hat.

In den meisten Kinderzimmern steht ein Gitterbettchen, um zu verhindern, dass das Kind selbstständig aufsteht. Als Tagesmutter bevorzuge ich Krippenbetten. Die sind sehr niedrig (10 cm hoch), haben einen Ausfall-Schutz und bieten jeden Komfort eines normalen Bettes. Der große Vorteil dieser Betten ist, dass ich keine Probleme habe, das Kind in den Arm zu nehmen, während es auf seiner

Matratze liegt. Ich kann mich neben das Bett knien und meinen Kopf neben den des Kindes legen. Ganz einfach.

Wenn es dein Kind gewohnt ist, auf deinem Arm oder deiner Brust einzuschlafen, fühlt es sich, wenn es jetzt allein auf der Matratze liegen soll, verloren. Der enge Körperkontakt, die Wärme und der Schutz, den diese Gewohnheit gebracht hat, sind dann einfach weg, ohne ersetzt zu werden.

Um einem Kind das Einschlafen zu zeigen, gebe ich ihm die Nähe, die es braucht. Wenn ich merke, dass es ruhig wird, entferne ich mich langsam; jedoch nur so weit, wie es das Kind zulässt. Bereits nach ein paar Tagen halten wir nur noch Händchen miteinander. Nach einer Woche sitze ich an der Wand und warte, bis es eingeschlafen ist.

Es mag dir manchmal so vorkommen, als ob dein Kind dich nie gehen lässt und zuweilen machen Rückenschmerzen dieses liebevolle Ritual zu einer Qual, aber gib bitte nicht auf. Je mehr Sicherheit du deinem Kind gibst, umso leichter wird es einschlafen.

Wichtig ist, dass du konsequent bleibst. Es gibt keine Alternative zu dem Kinderbett. Wenn du inkonsequent wirst und nach einer Stunde dein Kind doch noch mit ins Familienbett nimmst, zögerst du diesen wichtigen Schritt nur weiter hinaus.

Sorge dafür, dass dein Kind in seinem Bett, auf seiner Matratze einschläft. Und mache es mit Liebe und Geduld. Lass deine Bewegungen langsam immer weiter werden. Du kannst auch deine Atmung zur Hilfe nehmen: Mache tiefe und langsame Atemzüge.

Die Atmung ist der einzige Bestandteil des vegetativen Nervensystems, auf den wir aktiv Einfluss nehmen können. Mit tiefen Atemzügen verlangsamt sich unser Herzschlag. Dein Kind orientiert sich an deinem Herzschlag. Es ist das beste Beruhigungsmittel für ihn. Deshalb kuschelt es auch so gerne mit dir.

Wenn du es nicht auf seiner Matratze halten kannst, nimm es ruhig auf den Arm, bis es sich beruhigt hat. Dann legst du es wieder auf die Matratze und versuchst es dort zum Liegen zu bringen. Gib nicht auf. Ich mache das seit 8 Jahren so und es gab nicht ein Kind, bei dem es nicht funktioniert hat. Nach ein paar Tagen legt sich dein Kind völlig selbstverständlich auf die Matratze.

Dieses Prozedere führst du auch nachts durch, falls dein Kind aufwacht. Ich weiß, das ist anstrengend, aber es lohnt sich. Bereits nach ein paar Wochen merkst du, dass dein Kind entspannter schläft und aufwacht. Es passiert jetzt immer öfter, dass es nachts nur noch wenig bis gar nicht mehr aufwacht und nach dir ruft. Selbst wenn, so ist das nicht mehr von einem dringenden Schreien begleitet, sondern von einem entspannten „Hallo!“ oder „Dada“.

Übe am besten tagsüber, dann ist es viel einfacher konsequent und geduldig zu bleiben als morgens um 4.00 Uhr. Am Anfang kann der Mittagsschlaf auch der einzige Schlaf sein, den dein Kind in seinem Bett verbringt, und nachts schläft es noch zwischen euch. Aber wenn der klappt, solltest du auch den Nachtschlaf in das Kinderbett verlegen. Deine Intuition wird dir verraten, welche Strategie die richtige ist. Scheu dich auch nicht davor, etwas auszuprobieren.

Falls dein Kind nachts nach dir ruft, überprüfe was es möchte. Hat es alles, was es zum Schlafen braucht? Hat es die Windeln voll? Finde heraus, was es möchte. Es hat nicht immer Hunger.

Wenn dein Kind nicht einschläft, ohne zu trinken

Wann dein Kind durchschläft, hängt auch stark davon ab, ob es ohne zu trinken einschlafen kann. Viele Kinder, die keinen Schnuller benutzen, schlafen nur während des Trinkens ein. Die Milchflasche oder deine Brust erfüllen dabei den gleichen Zweck wie ein Beruhigungssauger (Schnuller): Durch das Saugen stimuliert die Zunge den Oberkiefer und das Kind beruhigt sich. Wenn dein Kind nun das Trinken mit der Beruhigung verbindet, fällt es ihm schwer, ohne diesen Reiz einzuschlafen (auch nachts).

Es ist viel einfacher, in den Morgenstunden das Kind zu stillen oder die Flasche fertigzumachen, als zunächst zu suchen, was es möchte. Aber dein Baby lernt, dass es zum Einschlafen trinken muss. Du erkennst sicher die Ironie an der Situation. Irgendwann muss dein Baby lernen, selbstständig einzuschlafen. Um ihm das zu erleichtern, kannst du wie folgt vorgehen:

-  Übe tagsüber mit deinem Kind, z. B. beim Mittagsschlaf. So hast du die nötige Geduld und Zeit, um diese neue Angewohnheit zu trainieren.
-  Übe nach dem Essen. Kinder haben ein natürliches Sättigungsgefühl. D. h., sie essen immer, bis sie satt sind, aber dann nicht mehr. Ich lege meine Tageskinder immer nach dem Mittagessen schlafen, sodass sie satt sind, wenn sie ins Bett gehen.

- ♡ Wenn du dein Kind ins Bett legst, gibst du ihm wie gewohnt seine Flasche oder legst es an deine Brust. Es soll aber die Flasche oder deine Brust selbst halten. Wenn es trinkt, braucht es das Saugen oder es hat wirklich Hunger.
- ♡ Ein gesättigtes Kind kann nichts mehr trinken, es fängt an, mit der Flasche zu spielen bzw. nuckelt nur an deiner Brustwarze herum. Wenn du das beobachtest, nimm ihm die Flasche weg / entziehe ihm deine Brust. Du kannst es weiterhin im Arm halten, um ihm Nähe zu geben.
- ♡ Bringe es jetzt wieder zur Ruhe. Dein Kind weiß nicht, dass es auch ohne zu trinken einschlafen kann, daher wird es zunächst verunsichert reagieren und weinen. Deine Nähe gibt ihm wieder Sicherheit. Du kannst es auf deine Brust legen oder es sanft streicheln, bis es sich beruhigt hat. Aber bleibe mit ihm bei seinem Bett.
- ♡ Nach ein paar Tagen merkst du, wie dein Kind ruhiger wird und kein Trinken mehr zum Einschlafen erwartet.
- ♡ Jetzt kannst du beginnen, den Abstand zwischen euch beiden langsam zu vergrößern, während du darauf wartest, dass dein Kind einschläft.
- ♡ Nach spätestens einer Woche reicht es aus, wenn du ihm die Hand zum Einschlafen hältst. Nach einer weiteren Woche kannst du schon neben seinem Bett sitzen und warten, bis dein Kind eingeschlafen ist.

Diese Übung kannst du auch abends, zum Einschlafen, machen. Es ist nur wichtig, dass du genug Ruhe und Zeit

hast, damit dein Kind sich in die neue Situation hineinfinden kann.

Du brauchst keine Angst haben, es könnte dadurch zu wenig Nahrung bekommen. In diesem Alter haben die Kinder auch nachts zwischendurch noch Hunger, gerade wenn sie wachsen oder einen Entwicklungsschritt durchlaufen. Wenn Du merkst, dass dein Kind wirklich Hunger hat, dann bekommt es selbstverständlich auch, was es braucht.

Aber es wird dann das Trinken nicht mehr mit dem Einschlafen verbinden. Wenn es jetzt nachts wach wird und sein Kuscheltier allein findet (oder die Stoffwindel, etc.), kann es auch allein wieder einschlafen; ja, es wird noch nicht einmal richtig wach. Ein Meilenstein auf dem Weg zum Durchschlafen.

Medienkonsum

In diesem Alter behindern digitale Medien (Tablet, Handy, Spielekonsole und Fernseher) dein Kind in seiner Entwicklung. Dein Kind hat alle Hände voll zu tun mit der Entwicklung seines Sehsinns und der Koordination seiner Hände. Es muss lernen, Entfernungen abzuschätzen, die Sprache muss sich entfalten und ... und ... und. Die Entwicklung deines Kindes ist komplex und auf seine Umgebung abgestimmt. Es muss lernen zu klettern, aufzustehen, auf Reize zu reagieren und mit seinen Bezugspersonen zu kommunizieren.

Digitale Medien veranlassen uns aber dazu, nicht zu reagieren und still sitzen zu bleiben. Ein sehr verlockender Gedanke (manchmal), ich weiß. Aber wenn du möchtest, dass dein Kind sich gesund entwickeln und die täglichen Reize verarbeiten kann, dann darf es für ihn / sie keine Medienzeit geben. Für nähere Informationen gibt es jede Menge weitere Ratgeber oder du fragst deinen Kinderarzt.

Dein Kind schläft nicht immer gleich

Über das Jahr verteilt habe ich bei meinen Tageskindern beobachten können, dass sich das Schlafverhalten und die Bereitschaft zu schlafen mit den Entwicklungsschritten und den Jahreszeiten ändern.

Die Eltern berichteten im Sommer oft, dass ihr Kind nicht ins Bett möchte und teilweise erst sehr spät einschläft. Oder das Kind ist bereits um 18.00 Uhr so müde, dass es Schwierigkeiten hat, das Abendbrot wach zu überstehen. Oder dass es am Wochenende mittags 3 Stunden geschlafen hat, aber an manchen Tagen überhaupt keinen Mittagsschlaf will.

Das ist ganz normal.

Der Schlafbedarf schwankt je nach Aktivitäten und Entwicklungsstand leicht

Wenn dein Kind aufgeregt und überdreht ist, ist dies ein Zeichen von Überforderung. Es ist vielleicht mit einer Situation gestresst, die gerade passiert.

Eventuell habt ihr Besuch von der Oma oder von einem Freund oder Nachbarn, oder es ist ein Geburtstag oder Feiertag, wie Weihnachten, Ostern etc. und es ist viel Action in der Wohnung. Oder du musst aus irgendwelchen Gründen das Abendritual ändern, was Kinder gar nicht mögen. Es gibt viele Möglichkeiten oder Gelegenheiten, weshalb dein Kind aufgeregt ist.

Dieses „Überdrehtsein“ hat etwas mit der Situation an sich zu tun. Schaffe eine ruhige Atmosphäre, gib deinem Kind Zeit und gewohnte Abläufe, damit es sich beruhigen kann.

Wenn es nicht müde wird oder nachts unruhig schläft, weil es gerade wieder einen weiteren Entwicklungsschritt macht, gilt das umso mehr. Gerade dann braucht es Rituale und Regeln, damit es wieder in seine gewohnte Komfortzone kommt.

Aber vor allem braucht es Zeit!

Es ist nicht wichtig, dein Kind um 19.00 Uhr ins Bett zu bringen. Es ist wichtig, dass dein Kind ein angenehmes Gefühl damit verbindet. Ja, ich weiß: Bisher habe ich immer betont, wie wichtig ein konsequentes Verhalten ist. Aber in diesem Fall geht es darum, mehr Ruhe in eine anstrengende Situation zu bekommen. Dein Kind muss sich entspannen, bevor es müde wird. Wenn es ab und zu mal später schlafen geht, dafür aber entspannt, ist das viel

wichtiger als die Einhaltung einer Regel. Der Schlaf ist unser allerletzter Rückzugsort: Der Zustand, indem wir uns erholen, wachsen und lernen.

Je sensibler ein Kind, umso empfindlicher reagiert es auf Stress. Bereits in der Einleitung hatte ich dir von hochsensiblen Kindern erzählt. In meiner Kindertagesstätte hatte ich jedes Jahr mindestens ein hochsensibles Kind. Das eine hat viel geweint und war eher introvertiert, das andere war sehr aktiv, laut und zeigte in der Trotzphase schnell ein aggressives Verhalten. Beide Reaktionen haben die selbe Ursache: Sensibilität.

Nach meiner Erfahrung ist das Einzige, was bei diesen Kindern hilft, Aufmerksamkeit, ein gleichbleibender Tagesablauf und viel Ruhe. Alles, was unvorhersehbar ist, bedeutet Stress für so ein Kind. Ich habe mich immer gefreut, wenn sich herausstellte, dass ein Kind hochsensibel ist. Denn es ist wie ein Barometer. Um zu wissen, ob alles in Ordnung war, konnte ich mich an diesen Kindern orientieren. Je besser ich auf ihre Bedürfnisse einging, umso leichter war der Umgang mit den anderen Kindern. Denn sie wirken ausgleichend auf eine ganze Gruppe. Andere Kinder orientieren sich auch an ihrem Verhalten. Wenn ein hochsensibles Kind Stress macht, muss etwas nicht stimmen.

Also, wenn du den Verdacht hast, dass dein Kind hochsensibel ist, dann informiere dich ausführlich, wie du am besten darauf eingehen kannst. Damit unterstützt du es in seiner Entwicklung und gibst ihm viel Selbstvertrauen.

Als Erwachsene zeichnen sich hochsensible Kinder übrigens häufig durch viel Einfühlungsvermögen und Kreativität aus.

Auch bin ich generell kein Freund davon, Regeln unter allen Umständen durchzusetzen. Gerade Babys und Kleinkinder, die uns Erwachsenen bedingungslos vertrauen, sollen von mir lernen, dass man in einer Gemeinschaft mit Güte und Liebe aufeinander eingeht, und die Bedürfnisse jedes Einzelnen respektiert. Wir brauchen keinen Druck, sondern Respekt.

Wenn du mit aller Macht Regeln durchsetzt, wird dein Kind lernen, sich zu fügen. Aber kann es sich dabei auch entspannen? Anspannungen verarbeiten wir im Schlaf. Also verhalte dich vor allem geduldig und flexibel, wenn es Stress gibt.



Der kleine Unterschied zwischen Konsequenz und Strenge

Konsequenz bedeutet, dass das, was ich gesagt habe, auch geschehen wird: „Wir gehen jetzt ins Bett und schlafen“.

Strenge bedeutet, dass das, was ich gesagt habe JETZT und ohne Widerrede umgesetzt wird: „Wir gehen JETZT ins Bett“!

Erkennst du den Unterschied?

Bei der Konsequenz bist du dir sicher, dass das, was du gesagt hast, auf jeden Fall auch passieren wird, und zwar dann, wenn ihr soweit seid. Du strahlst dabei vor allem Ruhe und Zuversicht aus. Dies sind wichtige Grundlagen für Vertrauen. Dein Kind lernt, dir zu vertrauen, weil es gelernt hat, dass das passieren wird, was du gesagt hast. Es hat keine Angst und fühlt sich nicht übergangen (in diesem Alter noch nicht). Dein Kind folgt dir, weil es so ist.

Wenn du streng bist, dann musst du deine Behauptung mit Kraft durchsetzen. Im Extremfall packst du dein Kind, schreist es an, hältst es fest, bis es ruhiger wird und bist am Ende völlig fertig. Dein Kind lernt, dass es besser ist, gleich zu machen, was du gesagt hast, weil du es so willst und weil es gar keine andere Wahl hat. Frag dich am besten selbst, ob dieses Verhalten Vertrauen schaffen kann.

Ich selbst habe schon genug damit zu tun, konsequent zu bleiben. Für Strenge habe ich weder Zeit noch Energie. Strenge ist ein Zeichen, dass du nicht mehr weiterweißt. DU bist jetzt müde oder angespannt. DU hast keine Argumente oder Geduld mehr. Und in letzter Konsequenz bist du überfordert.

Wenn ich selbst an den Punkt komme, an dem ich weder Argumente noch Geduld habe, atme ich ein paarmal tief ein und aus. Das hilft mir gut.

Unsere Atmung ist Teil des vegetativen Nervensystems. Sind wir angespannt, atmen wir flacher. Mit tiefen Atemzügen, also wenn ich tief ein- und ausatme, merke ich sofort, wie meine Muskeln beginnen, sich zu entspannen. Ich habe das Gefühl, wieder neue Energie zu erhalten.

Außerdem gewinne ich so einen kleinen Abstand zur Situation und kann diese aus einem anderen Blickwinkel betrachten. Das Ganze dauert nur ein paar Sekunden, der Effekt ist aber enorm.

Kleinkinder 24 bis 36 Monate



In dieser Lebensphase wird dein Kind nun mit sich selbst konfrontiert. Es ist mitten in der sogenannten *Trotzphase*. Es erkennt, dass es eine eigene Persönlichkeit mit einem eigenen Willen ist. Es erkennt, dass es Gefühle hat. Emotionen wie Wut, Frust, Angst und Unsicherheit, aber auch spontane Freude und Ideen, werden jetzt für dein Kind bewusst spürbar. Es testet Grenzen aus und versucht, diese für seine Zwecke zu erweitern; allerdings ohne dabei einen wirklichen Plan zu haben.

Dazu kommt, dass sein Schlafbedarf jetzt immer mehr abnimmt. Ein Kleinkind braucht weniger Schlaf pro Tag (vgl. [Grafik](#)). Du erkennst das daran, dass dein Kind immer quirliger wird. Du hast Schwierigkeiten, es mittags schlafen zu legen. Es protestiert und versucht alles, um den Mittagsschlaf zu umgehen. Wenn du nachgibst, wird es schließlich zwischen 16.00 und 17.00 Uhr müde werden und schläft dann wirklich ein bis zwei Stunden. Entsprechend schwierig ist es dann gegen 19.00 Uhr, dein Kind für die Nacht fertigzumachen. Warum soll es auch ins Bett gehen, wenn es nicht müde ist?

Da die meisten Kinder tagsüber in einer Betreuung sind (Kita oder Tagesmutter) und in den meisten Betreuungsformen die Kinder in Gruppen von „Unter 3“ und „Über 3“ eingeteilt sind, könnte es sein, dass dein Kind mittags länger schläft, als es eigentlich braucht, und daher abends länger wach ist. Das führt dazu, dass dein Kind dann nachts nicht ausreichend Schlaf bekommt. Am nächsten Tag ist es daher nicht richtig ausgeruht und freut sich schon auf den entspannten Mittagsschlaf.

In meiner Tagespflege hatte ich einen Jungen, der in dieser Phase abends nicht mehr vor 22 Uhr eingeschlafen ist. Entsprechend müde war er am nächsten Tag. Die Eltern fragten mich, ob das Kind mittags wach bleiben könne, damit es abends früher schlafen ginge. Aber der Mittagsschlaf war die Aufladestation des Jungen. Er hat es geliebt, sich jeden Mittag sein Nest neu zu ordnen und darin einzuschlafen.

Viele Eltern neigen in dieser Zeit dazu, ihr Kind körperlich auszupeinigen. D. h., sie gehen gerne in Indoor-Spielplätze, schwimmen, spielen bis zum Abendessen Fußball oder befeuern ihr Kind sonst wie mit Aktionen, damit es „müde“ wird.

Aber dieses Verhalten hat nichts mit Müdigkeit zu tun. Es ist lediglich körperliche Erschöpfung. Dein Kind fällt wie tot ins Bett. Vielleicht ist es beim Abendessen bereits so erschöpft, dass es nicht mehr auf seinem Stuhl sitzen kann. Der Stress beim Zu-Bett-Gehen ist jetzt vorprogrammiert. Dein Kind ist überfordert und macht das durch Schreien, Trotz oder Verweigerung deutlich.

Die Wahrheit ist: Wir können immer schlafen, wenn wir das wollen. Wir müssen unserem Körper nur etwas Zeit geben, sich an die neue Situation zu gewöhnen.

Natürlich dauert es ein paar Tage, bis sich dein Kind an eine neue Situation gewöhnt hat, aber es gibt Mittel, ihm diese beizubringen.

Bei dem oben genannten Jungen habe ich die Situation so gelöst, dass er mir zuerst helfen durfte, die kleineren Kinder schlafen zu legen. Erst als alle anderen eingeschlafen waren, hat er sich in sein Bett gelegt und ist selbst eingeschlafen. So bekam er seinen Mittagsschlaf, aber weniger als die anderen, und konnte abends besser ins Bett gehen.

Auch du kannst mit deinem Kind einen neuen Schlafrhythmus finden. Beispielsweise kannst du den Mittagsschlaf auf 14.00 Uhr legen und darauf achten, dass er nur 30 bis 60 Minuten dauert. So hat dein Kind genug Energie für den spannenden Nachmittag und ist abends müde für die Nacht.

In dieser Lebensphase ist dein Kind mit so vielen neuen Dingen konfrontiert, dass es umso mehr einen geregelten Tagesablauf und seine Ruhezeiten braucht. Ja, viele Dinge ändern sich. Das bedeutet auch, dass sich eure Rituale ändern können.

Passe deine Rituale an die neue Aktivität deines Kindes an

Eigentlich braucht jedes Kind drei Dinge: Es braucht Aufgaben, an denen es wachsen kann, es braucht Vorbilder, an denen es sich orientieren kann und es braucht Gemeinschaften, in denen es sich aufgehoben fühlt. (Gerald Hüther)

Dadurch, dass sich dein Kind seiner Persönlichkeit jetzt mehr und mehr bewusst wird, wird es auch schwerer, es davon zu überzeugen, ins Bett zu gehen. Es vergleicht sich immer mehr mit den anderen Familienmitgliedern („Der ... darf auch noch aufbleiben“) und wird immer anspruchsvoller, was die Rituale angeht.

Einerseits macht das Spaß, weil jetzt so ein wirkliches Familien- und Gemeinschaftsgefühl aufkommt. Andererseits fordert die neue Situation deine gesamte Geduld, dein Einfühlungsvermögen und viel Kraft.

Wenn du bisher euren Tagesablauf konsequent mit Ritualen gestaltet hast, ist es etwas leichter, das „Zu-Bett-geh-Ritual“ einzuleiten. Dein Kind kennt dein konsequentes Verhalten und weiß, dass es keine Alternative gibt. Wenn du möchtest, lies dir noch einmal die Kapitel *Dein Kind orientiert sich an Ritualen* durch und handle konsequent. Dein Kind braucht in dieser Entwicklungsphase einen festen Rahmen, an dem es sich orientieren kann, dringender denn je. In dieser Zeit, in der es manchmal selbst nicht versteht, was passiert oder warum es so reagiert, gibt ihm ein fester Plan Sicherheit. Auch, wenn es darum geht, zur Ruhe zu kommen.

Ein 2-jähriges Kind möchte an allem aktiv teilnehmen. Es möchte beim Kochen helfen, sein Laufrad reparieren, beim Handwerkern mithelfen und bei allen alltäglichen Handgriffen eine Rolle spielen. Super!

Nutze diese Aktivität für deine Zwecke aus. Suche nach Aufgaben für dein Kind, die seinem Entwicklungsstand und seinen Interessen entsprechen und gib diesen Aufgaben einen Platz in euren täglichen Ritualen.

- ☺ Beispielsweise könnt ihr gemeinsam das Abendessen vorbereiten. Lass es seine Erfahrungen in der Küche machen. Das macht Spaß. Am Ende müsst ihr noch alles aufräumen und sauber machen. Auch das macht Spaß (besonders wenn alle Familienmitglieder dabei helfen).
- ☺ Falls ihr ein Haustier habt, muss auch dieses für die Nacht versorgt werden: Der Hund muss noch einmal raus, das Meerschweinchen bekommt sein Futter für die Nacht, die Fische bekommen ihr Futter etc.
- ☺ Die Kleidung für den nächsten Tag wird herausgesucht und das Kinderzimmer wird aufgeräumt.
- ☺ Sieh dich in deiner Umgebung mit offenen Augen um und frage dich, wobei dein Kind dir bereits helfen kann.



Dein Kind wird die Erfahrung machen, dass es ab jetzt ein Teil der Gemeinschaft ist. Es beginnt, Verantwortung zu übernehmen. Die Dinge, die es tut, haben einen Sinn für eure Gemeinschaft. Und sie haben einen festen Platz im Tagesablauf.

Auch bei den Zu-Bett-geh-Ritualen könnt ihr euch etwas Neues ausdenken. Geschichten werden jetzt interessant. Sie helfen dabei, ein Gefühl für eine Handlung zu bekommen, und sind wichtig für die Sprachbildung.

Ich persönlich liebe Geschichten in Reimform. Sie vermitteln nicht nur ein Gefühl für Sprachmelodie, du kannst sie gemeinsam mit deinem Kind erzählen. Kinder lernen so unglaublich schnell. Spätestens nach der dritten Wiederholung ist klar, was als Nächstes kommt. Jeder Versprecher wird sofort erkannt und korrigiert. Ich wundere mich immer, wie kleinlich Kinder sein können.

Die örtliche Bücherei oder Buchhandlungen besitzen eine riesengroße Auswahl an Kinderbüchern. Schaut mal dort vorbei und lasst euch überraschen.

Wenn ihr euer Schlafritual beendet habt, dann lass dich nicht zu unendlichen Wiederholungen überreden. Dein Kind wird dir alles versprechen, damit du noch einmal die Geschichte erzählst oder nur noch einmal das Lied singst.

Ein Ritual ist ein Zeichen dafür, dass jetzt ein neuer Tagesabschnitt beginnt. Das Ende des Schlafrituals ist der Beginn des Einschlafens. Sei hier konsequent, sonst bleibst du stundenlang im Kinderzimmer und liest ein Buch nach dem anderen oder singst dasselbe Lied in Endlosschleife.

Wenn ihr das Schlafritual beendet habt, bringe dein Kind zur Ruhe:

-  Schalte die Schlaflampe ein,
-  richte das Bettchen gemütlich ein,
-  sage allen Kuscheltieren „Gute Nacht“ und



wünsche deinem Kind schöne Träume.

Je nachdem, wie weit ihr seid, kannst du jetzt aus dem Zimmer gehen oder du bleibst noch, bis dein Kind eingeschlafen ist (bzw. kurz davor ist). Jetzt kann es ruhig und entspannt einschlafen.

Wenn dein Kind nicht ins Bett möchte

Das kann viele Gründe haben.



Es hat mittags lange geschlafen und ist noch nicht müde:

Verlege die Schlafenszeit einfach etwas nach hinten. 30 Minuten können schon viel Ruhe reinbringen. Vermittle deinem Kind ein Zeitgefühl, indem du ihm sagst, dass es noch spielen kann, bis der Zeiger der Uhr auf ... steht. Gleichzeitig kannst du mit der Kinderbetreuung nach einer Lösung suchen, dass dein Kind mittags weniger schläft. Wenn zu viel Energie in der Luft ist, hilft immer ein meditativer Abendspaziergang. Das mache ich mit meinen Kindern noch heute. An der frischen Luft vertieft sich die Atmung und wir werden ruhiger; immer.



Es ist komplett überdreht:
Anstatt es jetzt durch 1.000 Aktivitäten müde zu machen, solltest du ihm mehr Ruhe geben. Mach nicht so viel Licht, denke dir ein ruhiges Spiel aus oder malt zusammen mit Buntstiften. Dabei hat dein Kind etwas zu tun und kann zur Ruhe kommen



Es hat Angst:

Mit der Persönlichkeit kommt auch die Fantasie. Und diese bringt viele Möglichkeiten mit sich, was sich in dunklen Ecken oder im Schatten verstecken könnte. Häufig sind die Auslöser für solche Ängste kleine Details in Geschichten oder eine Situation, bei der sich dein Kind sehr stark erschreckt hat. Hier helfen vor allem Gespräche mit deinem Kind. Findet heraus, was genau diese Angst hervorruft und wie man darauf reagieren könnte. Indem du mit deinem Kind über seine Ängste sprichst, hilfst du ihm sie zu verstehen und gibst ihm das Gefühl, nicht allein zu sein. Außerdem weißt du, was in seinem Köpfchen vor sich geht.



Ein Familienmitglied ist krank oder es kommt ein neues Geschwisterchen:

Für dein Kind seid ihr eine feste Gemeinschaft; etwas, das so selbstverständlich ist wie Sonne und Mond. Wenn einer der Gemeinschaft fehlt, können Existenzängste entstehen. Das Gleiche gilt, wenn du wieder schwanger bist. Dein Kind spürt die anstehenden Veränderungen, deine Sorgen und deine Anspannung, weiß sie aber nicht einzuschätzen. Gib ihm Nähe und Geborgenheit. Das tut euch beiden gut.



Es hat Sorgen:

Vielleicht hat es sich in der Kita mit einem anderen Kind gestritten, etwas kaputt gemacht oder Ärger mit einem/einer ErzieherIn bekommen. Irgendetwas liegt ihm auf der Seele. Du kennst nur den Alltag, den dir die Kita präsentiert. Viele Dinge nehmen wir Erwachsenen aber nicht so ernst, welche für ein Kind eine große Belastung darstellen. Indem ihr zwei darüber sprecht, gibst du

deinem Kind das Gefühl, nicht allein zu sein und deine Unterstützung zu haben. Am nächsten Tag kannst du die Situation in der Kita ansprechen und ihr findet gemeinsam eine Lösung.

Je sensibler dein Kind ist, desto intensiver reagiert es auf diese Punkte. Wir sehen viele Details nicht, die für ein Kind wichtig sein können. Indem du dich auf diesen Entwicklungsschritt einlässt, hilfst du deinem Kind nicht nur leichter einzuschlafen, du zeigst ihm auch, wie man Konflikte lösen kann.

Wenn die Ursache für die Aufregung gefunden ist, geht dein Kind beruhigt ins Bett. Sollte es in der Nacht wach werden und eine Milchflasche verlangen, ist der nächste Absatz interessant für dich.

Wenn dein Kind nachts viel trinkt

Beim Kleinkind von 24 bis 36 Monaten ist spätestens jetzt der Zeitpunkt gekommen, die nächtliche Milchflasche in die Vergangenheit zu schicken. Dein Kind hat jetzt Zähne und isst die normalen Mahlzeiten am Tisch. Die Milchflasche (oder auch die Wasserflasche) in der Nacht ist nur noch eine Angewohnheit, die es beim Durchschlafen stört. Auch weil es dein Kind schon immer gewohnt war, während des Trinkens einzuschlafen, verlangt es jedes Mal nach einer Trinkflasche, wenn es aufwacht. Als Baby diente diese Flasche als zusätzliche Nahrung. Aber jetzt behindert es diese Angewohnheit in seiner Entwicklung. Gerade sensible Kinder gewöhnen sich gerne daran, jedes Mal,

wenn sie nachts wach werden, etwas zu trinken zu verlangen.

Wie soll dein Kind dabei die Nachtruhe bekommen, die es braucht? Jedes Mal, wenn es nach einer Schlafphase nach seiner Flasche verlangt, wird es richtig wach. Anstatt sich einfach umzudrehen und weiter zu schlafen, muss es warten bis du kommst und ihm die gewünschte Flasche in die Hand drückst. Es gibt Kinder, die trinken mehr als ein Liter Flüssigkeit pro Nacht. Das sprengt auch die dickste Windel und du musst diese dann auch noch wechseln. Dies sind alles vermeidbare Situationen, die euch unnötig beschäftigen, anstatt zu schlafen.

Du kannst das ändern. Jetzt geht es darum, ihm zu zeigen, dass es in der Nacht nicht trinken muss und darum, ihm zu zeigen, wie man ohne Hilfsmittel einschläft.

Wenn du das Gefühl hast, dass dein Kind bei Tisch genug gegessen hat, kannst du ihm langsam die Milchflasche abgewöhnen. Und zwar so:

Dazu mischst du die Milch mit mehr Wasser als gewöhnlich. Jede Nacht ein wenig mehr Wasser. Irgendwann hast du nur noch Wasser in der Flasche.

Klar wird dein Kind am Anfang nicht begeistert davon sein. Mein älterer Sohn hat sich vehement gewehrt und weiterhin auf seine Milch bestanden. Bleibe konsequent und biete deinem Kind diese Flasche mit verdünnter Milch an. Wenn es sie nicht trinken will, braucht es auch keine Flasche.

Interessant wird es nun, deinem Kind zu zeigen, ohne diese Flasche einzuschlafen.

Das Trinken ist eine Angewohnheit und unser Gehirn nimmt alle Angewohnheiten so ernst, als seien sie überlebenswichtig. Falls du jemals versucht haben solltest, dir das Rauchen abzugewöhnen, weißt du, wovon ich spreche. Dein Kind denkt und fühlt, dass es diese Flasche zum Einschlafen braucht. Es kann diese Not richtig dringend machen. Es wird alles versuchen, um an die Flasche zu gelangen: weinen, schreien, wütend werden, betteln, mit der Unterlippe flattern etc. Hab keine Angst, es braucht nachts keine Trinkflasche. Wichtig ist, dass du konsequent bleibst.

Leichter wird es, wenn du tagsüber übst, ohne Flasche einzuschlafen:

- 💡 Biete deinem Kind etwas zu trinken an, bevor ihr ins Kinderzimmer geht, um euch hinzulegen.
- 💡 Wenn dein Kind keine Windeln mehr tragen möchte, geht ihr noch zur Toilette, bevor es sich ins Bett legt. Das ist auch ein super Argument, um ihm zu erklären, dass es zum Einschlafen nicht trinken soll.
- 💡 Danach vollzieht ihr euer gewohntes Einschlafritual.
- 💡 Wenn dein Kind jetzt nach seiner Flasche fragt, sagst du einfach "Nein, nach dem Schlafen".
- 💡 Es kann sein, dass es nicht liegen bleiben möchte und ständig aufsteht. Bleibe konsequent und lege es immer wieder hin. Versuche es durch liebevolle Berührungen auf der Matratze zu halten, halte es aber nicht krampfhaft fest. Es muss sich bewegen und sich dir entziehen können, damit es keine Angst bekommt.

- ♡ Zur Beruhigung kannst du gerne ein Schlaflied singen
- ♡ Hat es sich beruhigt, dann lässt du die Berührung langsam immer weiter werden. Entferne dich schrittweise von deinem Kind, bis du nur noch neben dem Bett sitzt und wartest.

Und wenn dein Kind nachts nach seiner gewohnten Flasche ruft? Dann habt ihr es bereits tagsüber geübt. Erwähne es an den Mittagsschlaf. Erzähle ihm, dass Erwachsene auch nicht nachts trinken; dass das normal ist.

Ich weiß, dass es sehr viel Willenskraft braucht, um mitten in der Nacht konsequent zu bleiben, nur um dem Kind das Trinken abzugewöhnen. Stell dir daher vor, dass es Sinn macht, wenn dein Kind nachts nichts mehr trinkt.

Gerade nervöse Kinder trinken während der Nacht sehr viel und gerne. Es ist eine Gewohnheit aus der Babyzeit. Und als Baby hat die Flasche nicht nur den Hunger gestillt; die Flasche oder die Brust bedeuteten Wärme und Schutz. Wenn dein Kind trinken konnte, war die Welt in Ordnung. Du warst da, es fühlte sich geborgen und sicher. Dieses Bedürfnis nach Wärme und Schutz kann man auch anders befriedigen: mit Kuscheln.

Biete deinem Kind immer wieder deine Nähe an. Nimm es in den Arm und rede beruhigend mit ihm.

Solltest du den Eindruck haben, dass dein Kind wirklich Durst hat, dann gib ihm natürlich etwas zu trinken. Aber es sollte nicht dabei einschlafen, das wäre wiederum die Angewohnheit.

Ich weiß, wie herzerweichend Kinder in diesem Alter weinen können. Als Mutter blutet einem das Herz. Das ist ganz natürlich. Dein Kind folgt nur seinem Instinkt, der ihm von der Natur mitgegeben wurde. Sein Hang zur Dramatik ist dabei Teil seines Überlebensprogramms.

Du weißt ja, dass du sein Überleben sicherst. Nimm es also nicht allzu ernst, wenn die Tränen in Strömen fließen und die Unterlippe flattert. BLEIB KONSEQUENT!

Was würde passieren, wenn du mit der Nachtflasche weiter machst?

Ich höre immer wieder von Eltern, dass das Kind in diesem Alter beim Abendessen nicht viel isst. Wenn dann aber das „Zu-Bett-geh-Ritual“ beginnt, bekommt es plötzlich Hunger. Du als Mutter möchtest dein Kind nicht hungrig ins Bett schicken. Ein leerer Bauch schläft schließlich nicht gerne. Also gibst du ihm noch eine Kleinigkeit zu essen. Dieses Verhalten wird zur Angewohnheit.

In der Nacht hat dein Kind dann wirklich Hunger. Der kleine Snack vor dem Schlafen hat nicht ausgereicht und die Angewohnheit, nachts Milch zu trinken, ist ein erlerntes Schema. Die Milchflasche ist somit wirkliche Nahrung.

Gewöhne dein Kind an regelmäßige Essenszeiten. Es gibt die 3 Hauptmahlzeiten und die Zwischenmahlzeiten. Ist das Abendessen vorbei, bleibt die Küche geschlossen! Wenn dein Kind zu diesen Mahlzeiten nichts essen will, muss es das auch nicht. Es bekommt aber auch nichts außer der Reihe. Das bedeutet: Es gibt nachts auch keine Milch mehr. So lernt dein Kind, zu den gemeinsamen

Mahlzeiten zu essen, bis es satt ist. Dies ist ein Lernprozess, der für euer gesamtes Familienleben wichtig ist.

Unser Kinderarzt, der selbst 5-facher Vater ist, hat mir damals einen Rat gegeben, der für jedes Alter passt: Kein Kind verhungert freiwillig!

Sicherlich wird dein Kind nicht verhungern. Wir können tagelang komplett ohne Nahrung auskommen. Eine Nacht mit weniger Essen kann der Körper leicht wegstecken. Am nächsten Morgen wird dein Kind mehr Appetit haben und den ganzen Tag gut und gesund essen.

Spätestens nach einer Woche wirst du bei Tisch ein Kind sitzen haben, das fröhlich ist und sich über das Essen freut. Ihr werdet ein harmonisches Abendessen als Familie verbringen. Dies ist die allerbeste Grundlage für eine ruhige Nacht.

Was jetzt noch die selige Nachtruhe stören könnte, wären Monster, Gespenster & Co.

Wenn dein Kind nachts aufwacht, hat es häufig Angst



Gerade sehr sensible Kinder schlafen nicht in jeder Entwicklungsstufe gleich. Es ist fast wie eine Berg-und-Talfahrt. Eine Zeit ist alles super, dann wird dein Kind wieder nachts wach. Die Gründe dafür können vielseitig sein, unter anderem sind Alpträume in dieser Phase sehr häufig.

Mit der Trotzphase entwickelt sich auch die Fantasie. Jetzt, da sich dein Kind Geschichten und Abläufe wirklich vorstellen kann, ist es auch nicht schwer, ein Monster unter dem Bett zu sehen. Häufig sind die Auslöser für diese Ängste kurze Sequenzen aus der Erinnerung des Tages. Vielleicht hat dein Kind ein Werbeplakat gesehen, das ihm Angst gemacht hat. Oft sind diese Bilder verknüpft mit einem lauten Geräusch, vor dem sich dein Kind erschreckt hat. Oder du warst besonders gut im Vorlesen einer Geschichte und nun wird dein Kind die Angst vor einer Figur nicht mehr los. Die Auslöser sind meistens Kleinigkeiten, die dir nicht einmal aufgefallen sind. Aber für dein Kind sind sie real.

Und genau das ist sehr wichtig. Die Ängste, die dein Kind empfindet, sind für ihn real. Verkneife dir ein Lachen, wenn dein Kind von seinen Ängsten erzählt. Spiel sie nicht runter, sondern nimm sie ernst. Es fühlt sich eh schon sehr schlecht wegen dieser Angst. Wenn es das Gefühl hat, du nimmst es nicht ernst, fühlt es sich keinesfalls besser, sondern wird versuchen, diese Angst durch Argumente zu untermauern.

Wenn dein Kind durch einen Albtraum aufwacht und du es beruhigen möchtest, achte darauf, jeglichen Stress zu vermeiden. Sei nicht sauer, auch wenn du todmüde bist. Höre deinem Kind zu und lass dich darauf ein. So kann es Vertrauen gewinnen und sich entspannen. Biete ihm Nähe und Schutz. Bleibe bei ihm, bis es wieder eingeschlafen ist.

Ein Kind, das Angst hat wieder einzuschlafen, wirst du nicht zum Schlafen bewegen können. Klar wird es auch Nächte geben, da kommt dein Kind zu dir ins Bett und schläft dann eben dort. Ihr seid eine Familie. Es ist nicht schlimm.

Versuche aber zunächst alles, damit es wieder in seinem eigenen Bett einschläft.

Am nächsten Tag besprich mit ihm, warum es nachts aufgewacht ist. Lass es aus seiner Erinnerung erzählen. Und dann könnt ihr gemeinsam Lösungen suchen, falls das noch einmal passiert.

Diese Gespräche kannst du nachts wiederaufleben lassen. Vielleicht hattet ihr tagsüber eine Idee, was ihr bei einem Albtraum machen könntet? Ich finde Fingerspiele immer großartig:

- 💡 Dein Kind konzentriert sich auf etwas anderes und wird von seiner Angst abgelenkt.
- 💡 Ihr braucht kein Licht dafür und es werden keine weiteren Reize angesprochen.
- 💡 Du gibst deinem Kind eine Möglichkeit, sich selbst zu beruhigen und eine Beschäftigung wenn es mal Langeweile hat.
- 💡 Du kannst die Fingerspiele mit Liedern verbinden. Das beruhigt.

Auch wenn es noch so verlockend ist, das Kind einfach mitzunehmen, es wird dir bei deinem Ziel nicht helfen, nachts wieder Ruhe zu haben. Wenn es lernt, dass sein Bettchen sein Rückzugsort und seine Burg ist, dann wird es diesen auch immer suchen, wenn es Ruhe haben möchte.

Regelmäßiger Medienkonsum kann auch ein Grund für Alpträume sein.

Wie viel Medienkonsum ist für dein Kleinkind vertretbar?

Im 21. Jahrhundert gehören Medien (Fernsehen, Handy, Tablet, etc.) zu unserem Alltag. Auch ich habe über den Tag verteilt Fotos von den Tageskindern gemacht und

schickte sie den Eltern per Smartphone, damit diese an unseren Highlights teilhaben konnten.



Lag ein Kind auf meiner Wickelkommode, hatte ich immer eine alte Fernbedienung, mit der es spielen konnte. An dem, was die Kinder dann nachspielten, konnte ich erkennen, wie die Eltern zu Hause ihre Handys einsetzen. Einige Kinder schrieben eine SMS, andere machten ein Foto und wieder andere telefonierten. Das ist eben unser heutiges Leben.

Kinder unter 3 Jahren sind vollauf damit beschäftigt, ihre Welt zu entdecken. Sie beginnen gerade erst zu begreifen, dass die Welt mehrdimensional ist. Die eigene Hand auf einen Gegenstand zuzubewegen und diesen zu greifen, weil das Auge es so sieht, ist ein Riesenschritt. **Das Handy stört diese Entwicklung. Regelmäßiger Gebrauch des Handys ist schädlich für die Sprachentwicklung und spätere kognitive Entwicklung.**

Des Weiteren ist die Bildfrequenz von Videos und Fernsehen viel zu schnell für das Auge deines Kindes. Selbst die schönen Kindersendungen auf KiKA, die bereits ab 6.00 Uhr morgens ausgestrahlt werden, sind schon zu

viel für dein Kind. In dieser Phase ist es vollauf mit sich selbst beschäftigt. **Es braucht kein Fernsehen und kein Handy.** Alles das sind Eindrücke, die es im Schlaf verarbeitet.

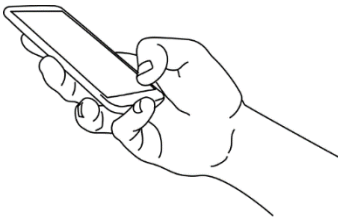
Wenn du dein Kind in dieser Zeit mit den Medien in Kontakt bringst – es gibt viele Gründe, weshalb du das nicht vermeiden kannst, ich weiß das-, dann beachte bitte folgende Eckpunkte:

1. Suche mit Bedacht aus, was dein Kind sieht. Nicht alles, was FSK o hat, ist auch für Kleinkinder geeignet. Viele Sendungen / Videos haben einfach zu viel Handlung und Text. Orientiere dich an den Bilderbüchern deines Kindes.
2. Maximal 10 Minuten! Die natürliche Aufmerksamkeitsspanne deines Kindes ist nicht länger. Alles darüber hinaus bedeutet Stress! Wenn du eine Sendung über Pay-TV aussuchst, stelle die Auto-Play-Funktion aus, damit nicht gleich eine nächste Folge beginnt, wenn die andere gerade beendet ist. Dein Kind meldet sich von allein, wenn eine Sendung vorbei ist, auch wenn du nicht mitschaust. Denk aber daran die Fernbedienung außer Reichweite zu legen. Es ist wirklich unglaublich, wie schnell Kinder lernen. Nach nur drei Beobachtungen wissen sie genau, welche Knöpfe sie drücken müssen, um die nächste Folge zu starten.
3. Mache den Fernseher / das Handy / Tablet anschließend aus.
4. Wenn es ältere Geschwister gibt, die Sendungen für ihr Alter sehen möchten bzw. Spiele spielen möchten,

vereinbare mit ihnen Zeiten, in denen dein Kleinkind nicht im Raum ist. Zur Not gehst du ins Kinderzimmer und spielst dort oder du findest mit dem Geschwisterkind eine andere Lösung. Auch ihm wird es nicht schaden, tageweise auf die Medien zu verzichten.

5. Führe Medienregeln für die ganze Familie ein. Seid kreativ und bestimmt eure eigenen Regeln. Wichtig dabei ist, dass ihr sie einhalten könnt. Das gilt auch für die Handynutzung der Erwachsenen.

Sicher gibt es über das Jahr verteilt genug Schwankungen in dem Gebrauch der Medien. Im Winter ist es schwieriger auf die Gadgets zu verzichten als im Sommer und gerade ältere Geschwister bestehen oft auf ihr „Recht“. Da du aber immer das Wohl und die Entwicklung deines Kindes im Auge hast, wirst du die richtige Balance finden.



Im Alltag fällt mir auf, dass wir Erwachsenen uns fast nur noch mit dem Handy in der Hand bewegen. Viele Mütter schieben mit einer Hand den Kinderwagen und schreiben mit der anderen einen Social-Media-Post. Teenager haben fast ausschließlich Kopfhörer im Ohr oder auf dem Kopf. Das ist die Welt, die Kinder heute sehen.

Durch dieses Verhalten leidet die Kommunikation zwischen uns. Wenn ich mich auf meine E-Mails konzentriere, kann ich mich nicht mit meinem Kind unterhalten. Und wenn ich ein Video ansehe, fühle ich mich gestört, wenn mein Kind nach mir ruft. Die

Sprachentwicklung deines Kindes leidet, wenn du dich ständig auf dein Handy konzentrierst.

Während du auf dem Spielplatz oder generell unterwegs bist, sieht dein Kind so viele Dinge, die es mit dir teilen möchte. Je nachdem, wie sehr du darauf eingehst, motivierst du es, seine eigene Sprachfähigkeit zu entwickeln.

Kanadische Forscher haben zum ersten Mal den Einfluss von Handys und Tablets auf die Sprachbildung bei Babys untersucht¹¹. An der Studie nahmen 900 Familien mit Babys im Alter von 18 Monaten teil. Das Ergebnis: Je mehr Zeit die Babys am Bildschirm verbringen, umso später lernen sie zu sprechen.

Gleiches gilt für die Nutzung der Sprache. Je nachdem, wie sehr ich motiviert werde, mich verbal auszudrücken, umso reicher ist mein Wortschatz. D. h.: Wenn du dein Kind dazu animieren möchtest, einen großen Wortschatz aufzubauen und sich mitzuteilen, solltest du selbst darauf achten, wo deine Aufmerksamkeit liegt.

Wir kennen heute noch nicht gänzlich die Auswirkungen der Neuen Medien auf die Entwicklung unserer Kinder. Gerade deshalb empfehle ich dir den bewussten Gebrauch dieser. Mach dir klar, wie die Situation gerade ist und wie sie dein Kind in diesem Moment erfährt, und du findest euren eigenen Weg, damit umzugehen.

¹¹ Vgl. <https://edition.cnn.com/2017/05/04/health/babies-screen-time-speech-delays-study/index.html>

Der Schnuller für Kleinkinder



Mit 2 Jahren verändert sich plötzlich die Selbstverständlichkeit des Schnullers. Immer öfter kommt es vor, dass dich die Menschen fragen: "Benutzt dein Kind noch einen Schnuller?" Ihr müsst euch

immer öfter rechtfertigen, dass der Schnuller noch zu deinem Kind gehört. Der Zahnarzt oder Kinderarzt fängt auch auf einmal damit an, es richtig dringend zu machen, dass der Schnuller „wegkommt“. Jetzt wird dir ein schlechtes Gewissen eingeredet, der Schnuller sei albern, schädlich und du achtest nicht richtig auf die Entwicklung deines Kindes. Aber das stimmt nicht.

Meiner Meinung nach liegt der Denkfehler in unserer Gesellschaft darin, dass es für alles im Leben einen "richtigen" oder "falschen" Weg gibt. Für einen Säugling ist der Schnuller förderlich, bei einem Baby ist er niedlich anzusehen und ein Kleinkind muss sich von dem Schnuller sofort trennen. Aus Erfahrung kann ich dir sagen, dass sich jedes Kind irgendwann von allein von seinem Schnuller trennt. Oder hast du schon einmal ein Schulkind mit Schnuller in der Schule gesehen?

Bis es aber so weit ist, solltest du einiges beachten, um eine Kieferverformung bei deinem Kind in Grenzen zu halten:

Gib deinem Kind den Schnuller nur zu bestimmten Zeiten

Solltest du bisher noch keine geregelten Zeiten für den Schnuller eingeführt haben, wird es langsam dringend. Dein Kind ist nun alt genug, um während des Tages auf den Schnuller zu verzichten. Ja, es ist sogar notwendig, dass es tagsüber keinen Schnuller im Mund hat.

Dein Kind kann jetzt richtig gut sprechen. Es redet den ganzen Tag wie ein Wasserfall. Viele 2-jährige Kinder haben gelernt, auch mit Schnuller verständlich zu sprechen. Aber das ist ein Trugschluss.

Die Zunge, mit der wir Wörter aussprechen, hat keinen Platz sich zu formen, wenn ein Schnuller im Mund ist. Sie kann sich nicht richtig bewegen. Die Folge ist, dass dein Kind sich Tricks angewöhnt, damit es sich verständlich ausdrücken kann UND den Schnuller im Mund behält. Dadurch entstehen Sprachfehler, die im Vorschulalter durch eine logopädische Behandlung wieder ausgeglichen werden müssen.

Dein Kind ist ständig in Bewegung. Es hat so viel Spaß am Laufen, Hüpfen, Klettern und Balancieren. Im Gehirn ist das Bewegungszentrum direkt neben dem Sprachzentrum. D. h., dass wir uns immer mit Sprache und Bewegung gleichzeitig ausdrücken. Kinder würden nie ruhig sitzen bleiben und dabei die ganze Zeit plappern.

Du kannst das an dir selbst beobachten: Wenn du eine Situation beschreiben sollst, die in deinem Kopf ist, dann fällt es dir schwer, ruhig auf deinem Stuhl zu sitzen. Du beginnst deine Füße und Beine zu bewegen, bis du schließlich aufstehst und im Gehen redest. Das Gleiche können wir auch

bei Rednern beobachten. Es gibt niemanden, der an einem Rednerpult ganz stillsteht. Jeder Redner ist in Bewegung (mit seinen Händen oder Füßen).

Daher ist es jetzt enorm wichtig, deinem Kind den Schnuller nur noch zum Schlafen oder Kuscheln zu geben. Das ist die richtige Zeit für einen Schnuller. Und dieses Gefühl kennt dein Kind sein Leben lang.

Besprich mit deinem Kind die Schnuller-Regeln

Du kannst deinem Kind nicht einfach den Schnuller aus dem Mund nehmen und sagen: „Den kriegst du erst zum Schlafen wieder!“ Das kann es nicht verstehen. Gerade wenn es bis jetzt ständigen Zugriff auf den Schnuller hatte, wird es diese Maßnahme überhaupt nicht nachvollziehen können. Folglich wird es schreien.

Ein Kleinkind kann problemlos 2 Stunden am Stück schreien, ohne heiser zu werden. Dazu kommt noch, dass du und dein Kind in den letzten 2 Jahren eine eigene Kommunikation entwickelt haben. Dein Kind weiß, wie es seinen Willen durchsetzt. Dieser Streit ist völlig unnötig und bringt niemandem etwas.

Ihr beide könnt in dieser Situation sehr gut lernen zu kommunizieren. Dein Kind kennt Regeln aus der Kita / von der Tagesmutter und akzeptiert diese sehr gerne. Ich empfinde sogar die Kinder, die während des Tages bei mir auf den Schnuller verzichten, als fröhlicher und aktiver. Sie lachen lauter und müssen sich nicht um ihren Schnuller kümmern.

Finde gemeinsam mit deinem Kind eine Regelung

Sucht euch einen festen Platz aus, an dem der Schnuller immer zu finden ist. Wenn dein Kind das Gefühl hat, es müsste um den Schnuller kämpfen, wird es das auch tun. Aber wenn es genau weiß, dass ihm niemand den Schnuller wegnimmt, ist es entspannt und vermisst ihn gar nicht so stark. Das macht es für ihn / sie leichter, auf den Schnuller zu verzichten.

-  Ihr könnt z. B. vereinbaren, dass der Schnuller nicht am Tisch benutzt wird. Bevor ihr euch hinsetzt, wird der Schnuller an seinen „Schnullerplatz“ gelegt.
-  Eine andere Regel könnte sein, dass der Schnuller nur im Haus / Wohnung bleibt und nicht mit rausgenommen wird. Bevor ihr nach draußen geht, legt dein Kind seinen Schnuller an seinen Platz. So weiß es, wo es ihn am Nachmittag wiederfinden wird.
-  Meine Lieblingsregel ist die, dass wir nicht mit dem Schnuller spielen. Während dein Kind malt, baut oder mit Knete spielt, bewegt es seine Zunge. Der Schnuller behindert ihn / sie beim Lernen. Wenn du siehst, dass dein Kind spielen möchte, erinnere es daran, den Schnuller vorher an seinen Platz zu legen.

Das sind die einfachsten Regeln, die ich mit meinen Tageskindern abspreche. Bei mir hat kein Kind Angst davor, dass ihm der Schnuller einfach weggenommen wird. Niemand muss bei mir etwas festhalten. Ich erinnere das

Kind immer wieder an unsere Absprache und biete ihm an, den Schnuller gemeinsam an seinen Platz zu legen.

Um diese Regeln zu realisieren brauchst du Geduld und ein konsequentes Verhalten.

Bleib konsequent

Regeln sind nichts anderes als Gewohnheiten. Und neue Regeln sind neue Gewohnheiten. Es braucht seine Zeit, um sich daran zu gewöhnen und sie in den Alltag zu integrieren. Es ist unbedingt wichtig, dass du mit liebevoller Konsequenz darauf achtest, dass diese Regeln eingehalten werden.

Wenn dein Kind mit dem Schnuller im Mund gerne auf den Spielplatz möchte, musst du es daran erinnern, dass es den Schnuller erst weglegen muss, bevor ihr rausgehen könnt. Bei einem Kind mitten in der Trotzphase ist das ein echtes Geduldsspiel.

Nimm das nicht persönlich. Dein Kind will dich nicht ärgern oder testen, wer der / die Stärkere ist. Es will nur diesen Schnuller. Je nach Temperament deines Kindes kann das auch mal lauter werden als nötig. Wenn du ruhig bleibst und ihm immer wieder dieselben Signale und Antworten gibst, wird es die Regel akzeptieren und annehmen.

Wenn du jedoch am Montag anders reagierst als am Sonntag, weil du am Montag müde bist und Kopfschmerzen hast, kann dein Kind das nicht verstehen. Es braucht eine gleichbleibende Handlung, um eine Regel zu akzeptieren.

Daher nimm dir bitte Zeit, um Regeln zu finden, die ihr auch durchhalten könnt. Überlege sorgsam und beobachte euren Tag. Wo macht welche Regel Sinn? Was wäre übertrieben? Es kommt nicht darauf an, dass dein Kind binnen 24 Stunden keinen Schnuller mehr benutzt. Es kommt nur darauf an, dass die Regeln durchgehalten werden. Wenn du feststellst, dass eine Absprache nicht passt, dann ändere sie. Gehe auch auf die Bedürfnisse deines Kindes ein. Wenn ihm etwas wichtig ist (bspw., dass der Schnuller während der Autofahrt genommen werden darf), dann berücksichtige das.

Gib deinem Kind die Gelegenheit, schwierige Situationen ohne Schnuller zu überstehen



Wie du in oberen Kapiteln bereits gelesen hast, wirkt der Schnuller auch schmerzlindernd. Jedes Mal, wenn dein Kind sich wehgetan hat, hat es bis jetzt auch seinen Schnuller bekommen.

Das Gleiche galt für alle anderen Situationen, in denen dein Kind geweint hat:

- Beim Abschiednehmen in der Kita,
- nach einem Streit mit einem anderen Kind,
- wenn sich dein Kind wehgetan hat,
- wenn ihr euch gestritten habt,
- wenn dein Kind einen Trotzanfall hatte, etc.

Diese Art von Schmerzlinderung braucht dein Kind nicht mehr. Es beginnt gerade, sich selbst als Person zu erkennen und wahrzunehmen. Wenn es bei dem kleinsten Anzeichen

von Unmut sofort seinen Schnuller bekommt, kann es nicht lernen, mit diesen Gefühlen umzugehen.

Wenn ich mit meinen Tageskindern draußen unterwegs bin, habe ich nie einen Schnuller dabei. Die Kinder müssen lernen, sich auch ohne Schnuller zu beruhigen, wenn sie sich weh getan oder gestritten haben.

Versuche, dein Kind mit Worten und Körperkontakt zu beruhigen. Sprich mit ihm und erkläre ihm die Situation so, dass es sie verstehen kann. Tröste dein Kind und signalisiere ihm Verständnis. Gib ihm etwas Zeit sich zu beruhigen. So lernt es, mit Konflikten umzugehen und fühlt sich nicht allein gelassen.

So gewöhnst du deinem Kind den Schnuller ab

Irgendwann kommt für jedes Kind der Zeitpunkt, Abschied von seinem Schnuller zu nehmen. Erstaunlicherweise funktioniert das sehr gut, wenn sich das Kind den Zeitpunkt selbst aussucht.

Du musst gar nicht darauf drängen oder den "Schnullerfriedhof" besonders anpreisen. Wenn dein Kind soweit ist, wird es den Zeitpunkt selbst bestimmen, wann es sich von seinem Schnuller trennt.

In der Kita wird es immer öfter gehänselt, weil es noch einen Schnuller benutzt, und der beste Freund / beste Freundin hat schon lange keinen Schnuller mehr. Es ist ähnlich wie mit der Windel: Irgendwann ist dein Kind aus dieser Phase raus gewachsen. Dränge es daher nicht, etwas abzugeben, das es noch für seine emotionale Stabilität braucht.

Lass ihm Zeit, die Entscheidung zu treffen. Du darfst gerne Anreize setzen. Du kannst es loben, wenn es in schwierigen Situationen keinen Schnuller gebraucht hat oder bei einer Erkältung ohne Schnuller eingeschlafen ist. Du kannst ihm auch Motivationen aufzeigen, was es erreichen würde, wenn es keinen Schnuller mehr hätte. Aber setze dein Kind nicht unter Druck.

Wenn du ihm z. B. ein neues Spielzeug in Aussicht stellst, wenn es den Schnuller abgibt, ist das nur eine kurzfristige Motivation. In dem Moment, wo das Spielzeug im Zimmer steht, denkt dein Kind mit Wehmut an seinen Schnuller zurück. Denn es war noch nicht so weit, den Schnuller abzugeben. Es wollte nur das Spielzeug.

Hat sich dein Kind aber entschlossen, den Schnuller abzugeben und handelt es dabei selbstständig, dann kannst du ihm gerne eine Belohnung dafür geben. Das kann auch ein Spielzeug sein.

Du verstehst sicher den Unterschied zwischen den beiden Situationen. Im ersten Fall hat sich das Kind zu einer Handlung „überreden lassen“, weil es etwas haben wollte. Die Situation ist eher ein Handel zwischen euch beiden. Im zweiten Fall hat das Kind sich für die Abgabe selbst entschieden und im Nachhinein dafür eine Belohnung erhalten.

Wenn du diese Punkte beachtest, kannst du

-  die Kiefferverformung in diesem Alter in Grenzen halten, weil der Schnuller nur noch ein paar Minuten am Tag im Mund ist,

- deinem Kind die Gelegenheit geben, seine Charaktereigenschaften zu entdecken und zu stärken und
- für euch gemeinsam eine neue Ebene der Kommunikation schaffen.

Dieses spannende Alter (24 bis 36 Monate) war in meiner Zeit als Tagesmutter immer meine Lieblingszeit. Klar, die Kinder sind sehr fordernd und manchmal anstrengend, gerade wenn sie einen Wutanfall erleben. Doch gleichzeitig kann man beobachten, wie sie sich von einem hilflosen Baby zu einem intelligenten und mitfühlenden Menschen entwickeln. Wenn du diese wichtige (ich glaube sogar wichtigste) Entwicklungsphase deines Kindes verstehst, kannst du es so leiten, dass es ein starkes Selbstbewusstsein und eine gesunde Resilienz entwickelt.

Daher habe ich mein nächstes Buch, „Trotzphase = Wachstumsphase. Wie du dein Kleinkind mit Liebe und Konsequenz durch die Trotzphase begleitest. Für eine starke Eltern-Kind-Beziehung“ genannt. Denn darum geht es: Das Kind zu begleiten und es zu führen.

Geschwister



In vielen Familien kommt nach ca. 2–3 Jahren ein Geschwisterchen, das die schöne Ordnung wieder komplett über den Haufen wirft. Alles geht wieder zurück auf Anfang.

Jetzt ist nicht nur deine Belastung als Mutter gestiegen, du möchtest dich am liebsten klonen, um allen und allem gerecht werden zu können.

- ☺ Du musst die Geburt körperlich verarbeiten,
- ☺ du kümmerst dich 24 Stunden lang um dein Baby,
- ☺ du möchtest als Mutter auch für dein erstes Kind da sein,
- ☺ du versuchst, die neue Situation deinem ersten Kind näherzubringen und unterstützt es dabei, eine Beziehung zu seinem neuen Geschwisterchen aufzubauen usw.

Aber:

- ☺ Du bekommst nachts fast keinen Schlaf mehr, weil du zwischen 2 Kindern hin und her rennst.

- ☺ Du kannst dich tagsüber nicht erholen, weil du jetzt darauf angewiesen bist, dass der Haushalt steht und dein älteres Kind versorgt ist.
- ☺ Du hast das Gefühl, völlig allein zu sein, weil dein Partner arbeitet und daher nachts seinen Schlaf braucht.

Wenn du dich hier wiederer kennst, hast du schon einmal den wichtigsten Punkt erkannt: Du bist nicht Super Woman!

Was kannst du tun, um die neue Situation zu managen?



Kennst du die Werbung, in der die Mutter auf einer Party gefragt wird, was sie denn *so macht*? Die Mutter antwortet selbstbewusst darauf: „Ich manage ein kleines, erfolgreiches Familienunternehmen!“ Und jede Mutter von zwei oder mehr Kleinkindern weiß, dass das stimmt. Aber weißt du auch, wodurch sich eine erfolgreiche Managerin auszeichnet? - Sie kann gut delegieren!

Eine Familie ist eine Gemeinschaft, die aus mehreren Mitgliedern besteht. Wenn du die Möglichkeit hast, Großeltern, Tanten, Onkel, Nichten, Neffen oder Freunde um Unterstützung zu bitten, bitte tue es! Dein Kind wird davon profitieren können. Das neue Baby braucht im Moment mehr Aufmerksamkeit von dir, aber dein älteres Kind ist gerade in einer anderen wichtigen Entwicklungsstufe und braucht mehr Input. Großeltern sind in dieser Phase super. Sie freuen sich darüber, ihr Enkelkind nach Strich und Faden verwöhnen zu können und haben gleichzeitig das Gefühl, gebraucht zu werden. Der Rest der Verwandtschaft übernimmt diese Aufgaben meist auch gerne, weil man sich in einer Familie gegenseitig unterstützt. Du musst dich nur trauen, zu fragen.

Falls dein älteres Kind bereits in die Kita geht, kannst du befreundete Eltern fragen, ob sich die Kinder am Nachmittag stundenweise verabreden können. Das geht auch mal im Wechsel. Klar hast du dann ab und zu den Kindergarten zu Hause, jedoch empfinde ich es leichter, 5 Kinder zu betreuen als eines.

Auch der Kindsvater kann bei beiden Kindern mit „Vater-Kind-Zeiten“ mehr eingebunden werden und Aufgaben im Haushalt übernehmen. So kannst du dich um das jeweils andere Kind kümmern, Haushaltsaufgaben delegieren und deine Zeit besser einteilen. Wenn du dir unsicher bist, was du an deinen Partner abgeben kannst, oder wie ihr euch die Gesamtaufgabe *Familie* aufteilen könnt, sprecht miteinander. Macht gemeinsam eine Tagesaufstellung oder einen Wochenplan und überlegt, welche Tätigkeit zu wem und wann am besten passt. Auf diese Weise fühlt sich

keiner von euch beiden übergangen oder ausgegrenzt oder gar ausgenutzt.

Und wie auch schon beim ersten Kind, empfehle ich dir dringend, über einen Babysitter nachzudenken. Dieses Geld ist gut investiert, weil du und dein Partner dann auch gemeinsame Zeiten planen könnt.

Grenze dein älteres Kind keinesfalls aus. Es ist wichtig, dass es sich in die neue Rolle als großer Bruder / Schwester hineinfindet. Wenn die Kinder älter werden, ist es super, wenn sie ein gutes Verhältnis zueinander haben.

Unterstütze dein älteres Kind darin, eine Beziehung zu seinem Geschwisterchen aufzubauen

In meiner Kindertagesbetreuung fingen jedes Jahr im August neue Kinder an. Diese waren ca. 12 bis 14 Monate alt. Mit der Eingewöhnung begann ich bereits im Mai. Warum? Weil wir uns alle an die neuen Kinder gewöhnen mussten. Es war nicht nur so, dass sich das neue, kleine Kind in der ungewohnten Umgebung zurechtfinden musste. Auch die Gruppe - gerade die Kinder, die im August immer noch da waren - mussten sich an die neuen Kinder gewöhnen und mit ihnen gemeinsam eine neue Gruppe bilden. Das braucht Zeit.

Wenn du wieder schwanger bist, merkt das dein älteres Kind. Klar, du erklärst ihm oder ihr, dass bald ein neues Geschwisterchen kommen wird und dein Kind sieht die Veränderungen an deinem Körper. Aber es kann sich nicht vorstellen, was das bedeutet. Anfangs fällt dein Kind vielleicht in ein Baby-Verhalten, in dem es viel weint, unsicher und sensibel ist. Jetzt ist es nicht ungewöhnlich, dass es sehr stark klammert und dich auch nachts nicht aus den Augen verliert. Es spürt die Veränderung, kann sich aber beim besten Willen nichts darunter vorstellen.



Mein erster Sohn hatte sich sehr auf seinen kleinen Bruder gefreut. Endlich war er nicht mehr der Jüngste der Familie. Endlich wurde er zum GROSSEN Bruder. Er konnte es bis zur Geburt kaum abwarten. Die Ernüchterung war groß. Er hatte sich einen Spielkameraden vorgestellt, mit dem er den ganzen Tag spielen könnte und der mit zur Kita käme. Stattdessen kam ein „hilflozes Etwas“ bei dem die Erwachsenen immer nur sagen: „Vorsicht!“. Und dann das ewige Babygeschrei! Nervig!

Meinen Tageskindern erklärte ich ausführlich und geduldig, wenn ein neues Kind am Anfang viel weint und Nähe brauchte. Ich ermunterte sie, Aufgaben zu übernehmen. Es gibt Kinder, die haben eine natürliche soziale Ader. Sie lieben es, für einen Menschen verantwortlich zu sein; ihn zu trösten oder mit ihm zu spielen. Das gibt ihnen Sicherheit und einen Sinn.

Ich habe mir damals viel Zeit für meinen älteren Sohn genommen. Wir haben zusammen seine Babyfotos angesehen und ich habe ihm lustige Geschichten aus dieser Zeit erzählt. Wenn er wollte, konnte er auch Aufgaben übernehmen. Diese beschränkten sich nicht nur auf das Halten der Babyflasche, sondern er hat auch den Kinderwagen geschoben, die dreckigen Windeln in den Mülleimer gebracht oder einfach auf das Baby aufgepasst, wenn ich duschen wollte (selten, aber es kam vor). So fühlte er sich nicht ausgeschlossen. Durch die ihm übertragenen Aufgaben kam er nicht in Versuchung, ebenfalls wieder ins Babyschema zurückzufallen.

In dieser Situation ist es wichtig, dass sich das ältere Kind nicht ausgegrenzt fühlt. Es fernzuhalten, würde dein Kind nur sensibel für alle Geräusche machen, die mit dem Baby zu tun haben. Bei jedem Schrei würde es daran erinnert werden, dass deine Aufmerksamkeit jetzt nicht mehr ihm / ihr allein gehört. Einige Kinder versuchen an dieser Stelle, ebenfalls durch Schreien die Aufmerksamkeit der Mutter zu erhalten. Oder sie bettnässen auf einmal oder lassen sich sonst etwas einfallen. Es wird dann fast ein Wettbewerb zwischen den Kindern daraus: Wen hat Mama lieber? Diesen Streit möchtest du nicht haben.

Was kannst du tun, wenn dein Baby nachts schreit und dein älteres Kind dadurch wach wird?

Auch der tiefste Schlaf aller Familienmitglieder wird gestört, wenn ein neues Baby hinzukommt. Für dein

älteres Kind sind diese nächtlichen Störungen neu. Jetzt ist es erst einmal wichtig, dass es sich an die ganze Situation gewöhnt. Nicht nur für dich und deinen Partner ist das neue Baby ein Abenteuer. Dein erstgeborenes Kind muss die neue Situation erst einmal verstehen. Wenn es sich an das Geschwisterchen gewöhnt hat, wird es auch weiterschlafen, obwohl du dich nachts um das Baby kümmerst.

Wenn ein neues Tageskind zum ersten Mal bei mir schläft, ist es ganz normal, dass es zunächst einmal weint. Auch wenn es die gesamte Schlafsituation bereits vorher mit seiner Mutter / Vater erlebt hat, ist es etwas ganz anderes, dann ohne diesen Halt einzuschlafen, in einer ungewohnten Umgebung und mit vielen anderen Kindern.

Ich habe versucht, für uns alle die Situation so angenehm wie möglich zu gestalten. Die Mutter / Vater des neuen Kindes standen auf Abruf bereit, falls das Kind nicht schlafen mochte. Dann konnte sie / er es kurzfristig abholen, sodass es die Ruhe erhielt, die es jetzt brauchte. Und ich bereitete meine Gruppe darauf vor, dass an diesem Tag das neue Kind bei uns schlafen würde und dass es weinen könnte. Das sei nicht schlimm. Wichtig sei nur, dass ich mich um das neue Kind kümmern und es trösten könne. Die anderen Kinder bräuchten keine Angst zu haben.

Interessanterweise nahmen die Kinder diese Information an. Es war in Ordnung für sie, wenn das neue Kind am Anfang öfter weinte und meine Aufmerksamkeit brauchte. Die Kinder schliefen trotzdem normal ein und verzichteten sogar auf ein gewohntes Ritual, damit ich die Hände für das „Neue“ frei hatte. Auch wenn das Kind nach kurzer Zeit

wach wurde und weinte, liessen sich die anderen nicht in ihrem Schlaf stören.

Am Anfang wachte mein erster Sohn nachts durch das Babygeschrei auf. Leider konnte ich beide Kinder nicht stillen und musste somit immer eine Flasche mit Pre-Milch fertigmachen. Diese muss immer frisch zubereitet werden. Wenn er wach wurde und in die Küche kam, um zu sehen, was los ist, erklärte ich ihm, was ich da tue. Anschließend setzten wir zwei uns gemeinsam ins Kinderzimmer und er sah zu, wie ich seinem kleinen Bruder die Flasche gab. Bereits nach ein paar Tagen war ihm das zu langweilig. Wenn er jetzt durch das Babygeschrei wach wurde, musste ich ihm nur sagen: „Schlaf weiter. Es ist nur dein Bruder“. Entweder schlief er sofort wieder ein oder er beschwerte sich über den Lärm und schlief dann wieder ein. Ich hatte einen sehr kooperativen Sohn!

Was ich damit sagen möchte, ist folgendes: Wenn dein älteres Kind merkt, dass es nicht eifersüchtig sein muss, wird es sein kleines Geschwisterchen als ein neues Familienmitglied ansehen und möchte dich unterstützen. Gib ihm das Gefühl, einen festen Platz in eurer Familiengemeinschaft zu haben, die das neue Baby nur erweitert hat. Sein Schlaf wird nicht lange durch das Baby gestört. Bereits nach kurzer Zeit hat sich dein älteres Kind einen "Gehörschutz" in sein Unterbewusstsein eingebaut, der ihn ruhig weiterschlafen lässt. Das ist eine natürliche Schutzfunktion unseres Gehirns, die uns aufweckt, wenn etwas Ungewöhnliches passiert oder weiterschlafen lässt, wenn alles in Ordnung ist.

Können Babys und Kleinkinder bei Lärm schlafen?

Grundsätzlich ja. Unser Gehör ist immer online, selbst wenn wir im Tiefschlaf sind. Wir können unsere Ohren nicht verschließen. Alle Geräusche um uns herum werden durch den Gehörgang ins Gehirn geleitet und dort verarbeitet.



Bei „normaler Geräuschkulisse“ schlafen wir tief und fest. Wenn du es z. B. gewohnt bist, mit geöffnetem Fenster an einer Autobahn zu schlafen, stören dich die Autogeräusche nicht. Allerdings hättest du echte Probleme, ohne Straßenlärm zu schlafen.

Genauso verhält es sich mit deinem älteren Kind. Wenn es die Geräusche seines Geschwisterchens akzeptiert hat, lernt es weiter zu schlafen und wacht nicht mehr auf.

Das Gleiche gilt für dein neues Baby. Es kennt die Geräusche, Stimmen und Frequenzen bereits aus dem Uterus. So kann es problemlos schlafen, während um ihn herum der ganz normale Familienalltag abläuft.

Schluss

Wenn du bis hierhin gelesen hast, weißt du, dass der Schlaf deines Kindes sich ständig verändert. Es gibt ruhige und weniger ruhige Zeiten. Was dein Kind vor allem braucht, ist eine erkennbare Struktur in seinem Alltag und liebevolle Konsequenz im Handeln seiner Bezugspersonen. Diese beiden Säulen geben ihm Sicherheit und Ruhe. Wir alle schlafen entspannt, wenn wir uns sicher fühlen.

Familie bedeutet auch ständige Auseinandersetzung. Mit sich selbst und mit den anderen Familienmitgliedern. Alles, was du fühlst und was dich beschäftigt, spürt dein Kind. Es muss sich zudem in den ersten 3 Lebensjahren mit sehr vielen Entwicklungsschritten und Konflikten auseinandersetzen, die es zunächst nicht verstehen kann. Es braucht dich als Guide, um die Welt zu begreifen.

Wenn du unsicher bist, wie du anfangen sollst oder welche Punkte dieses Buches du wie umsetzen kannst, [vereinbare ein kostenloses Telefongespräch \(https://sabine-lueders.de/kontakt\)](https://sabine-lueders.de/kontakt) mit mir. In diesem Gespräch können wir deine Situation persönlich besprechen und gemeinsam überlegen, wo du stehst und wie du deine Ziele erreichen kannst.

Bei meiner Arbeit als [Eltern-Kinder-Coach](#) geht es mir darum, Familien dabei zu unterstützen, ihre eigene Form von Familienleben zu entwickeln und zu leben.

Ich freue mich sehr darauf, dich kennenzulernen.

Danksagung

Ich danke allen Tageskindern, die ich zwischen 2012 und 2020 betreuen und begleiten durfte. Ihr habt mir gezeigt, wie Kinder denken und fühlen und was sie brauchen, um sich fröhlich entfalten zu können.

Nur durch euch konnte ich dieses Buch schreiben. Denn ihr gabt mir jeden Tag so viel Liebe und Freude und habt mich geduldig durch alle Höhen und Tiefen in unserem gemeinsamen Alltag geleitet. Ich hatte so viel Spaß mit euch und ich durfte beobachten, wie ihr euch vom Baby zum Seeräuber, Meerschweinchen, zur Maus, Prinzessin oder zum Prinzen, Otter, Löwen, Äffchen oder Rocker entwickelt habt.

Vielen Dank

Über die Autorin



Sabine Lüders, geboren 1970, lebt und arbeitet mit ihren zwei Kindern in Bielefeld.

Nachdem sie 1999 ein Betriebswirtschaftsstudium an der FH Bielefeld erfolgreich abgeschlossen hatte, sammelte sie zunächst Erfahrungen im Finanzsektor bei Anlageberatern und Onlinebanken in Berlin. Zwischen 2001 und 2002 lebte die Autorin für längere Zeit in Lateinamerika und den USA, bevor sie nach Hause zurückkehrte und sich zum SAP-Consultant ausbilden ließ. Sie erzählt über sich selbst:

Die Arbeit als Unternehmensberaterin war sehr interessant und abwechslungsreich, aber auch mit viel Reisen verbunden. Daher hatte ich mich nach der Geburt meines zweiten Kindes entschlossen, mich beruflich neu zu orientieren.

Zwischen 2012 und 2020 führte ich die Kindertagespflege Bim Bam Boo in Bielefeld. Hier betreute ich, als Tagesmutter, täglich 5 Kinder im Alter zwischen 1 und 3 Jahren. Ich habe in dieser Zeit über 50 Kinder eingewöhnt, gefördert und gepflegt. Der Schlaf war immer ein wichtiges Thema, in jedem Alter.

Bei meiner Arbeit war es wichtig, sowohl die Bedürfnisse des einzelnen Kindes als auch die Bedürfnisse der ganzen Gruppe im Auge zu behalten. Jedes Kind musste sich bei mir

vollkommen wohlfühlen, um sich gesund entwickeln zu können. Ein guter Schlaf ist ein wesentlicher Beitrag zur gesunden Entwicklung eines Kindes.

Als Mutter von zwei Söhnen weiß ich, wie anstrengend es ist, wenn du und deine Familie über Monate oder gar Jahre hinweg nicht genügend Schlaf bekommen. Ich habe selbst viele Ratgeber gelesen und nach einer Lösung gesucht, wie ich meinen Kindern das Durchschlafen zeigen kann, ohne sie unter Druck zu setzen oder sie schreien zu lassen und ihnen damit das Gefühl zu geben, allein gelassen zu werden.

Erst die Arbeit als Tagesmutter und die Erfahrung mit vielen verschiedenen Kindern hat mir gezeigt, wie ich jedes Kind einfühlsam dabei begleiten kann, seinen Weg zu mehr Ruhe und Schlaf zu finden. Familien, die meinen Tipps gefolgt sind, haben festgestellt, dass ihr Kind auch nachts ruhiger ist und entspannter schläft, bis es dann durchschläft.

Besuche mich auf meiner Website:

Deine Meinung ist mir wichtig

Für mich ist es sehr wichtig, Feedback zu meinem Buch zu bekommen. Wenn du Anregungen oder Verbesserungsvorschläge hast, so schreib mir doch bitte eine Mail an: kontakt@sabine-lueders.de

Ich freue mich sehr über konstruktive Kritik. Da es mich viel Zeit und Energie gekostet hat, dieses Buch zu erstellen, wäre ich dir sehr dankbar, wenn du mir deine Anmerkungen und Verbesserungsvorschläge persönlich zukommen lässt. Denn dann kann ich mein Buch für zukünftige Leser verbessern.

Haftungsausschluss

Die Autorin übernimmt keinerlei Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Informationen und weiteren Informationen. Haftungsansprüche gegen die Autorin, welche sich auf Schäden materieller oder ideeller Art beziehen, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen, sofern seitens des Autors kein nachweislich vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verschulden vorliegt. Alle Angaben wurden vom Autor mit größter Sorgfalt und nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert oder spiegeln seine eigene Meinung wider. Der Inhalt des Buches passt möglicherweise nicht zu jedem Leser und die Umsetzung erfolgt ausdrücklich auf eigenes Risiko. Es gibt keine Garantie dafür, dass alles genau so, bei jedem Leser, zu genau den gleichen Ergebnissen führt. Der Autor und/oder Herausgeber kann für etwaige Schäden jedweder Art aus keinem Rechtsgrund eine Haftung übernehmen.

Urheberrecht

Alle Inhalte dieses Werkes sowie Informationen, Strategien und Tipps sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind vorbehalten. Jeglicher Nachdruck oder jegliche Reproduktion – auch nur auszugsweise – in irgendeiner Form wie Fotokopie oder ähnlichen Verfahren, Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mithilfe von elektronischen Systemen jeglicher Art (gesamt oder nur auszugsweise) ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Autors strengstens untersagt. Alle Übersetzungsrechte vorbehalten. Die Inhalte dürfen keinesfalls veröffentlicht werden. Bei Missachtung behält sich die Autorin rechtliche Schritte vor.

Impressum

Autor: Sabine Lüders

Auflage 4, 2021

Alle Rechte vorbehalten

Nachdruck, auch auszugsweise, verboten

Kein Teil dieses Werks darf ohne schriftliche Erlaubnis des Autors in irgendeiner Form reproduziert, vervielfältigt oder verbreitet werden

Kontakt:

Sabine Lüders
Eduard-Windthorst-Str. 12a
33604 Bielefeld
kontakt@sabine-lueders.de

Covergestaltung: Wolkenart Design, Marie-Katharina
Becker, Borken

Zusätzliches Material

Kostenloses Beratungsgespräch

Du weißt nicht so richtig, wie du anfangen sollst, hast Fragen zu deiner persönlichen Situation oder kommst an einer Stelle nicht weiter? Kein Problem: Suche dir einen passenden Termin und wir beide besprechen das am Telefon: <https://sabine-lueders.de/kontakt>

Online-Kurs: Nutze den Schnuller als Beruhigungssauger und Tröster

<https://www.udemy.com/course/draft/3983494/?referralCode=E1B4DCA2814E8EA40FAA>

Sch(l)af-Tagebuch

Das Workbook zu diesem Buch.

- Ermittle den wirklichen Schlafbedarf deines Kindes
- Finde das Einschlafritual, das zu euch passt
- Halte die tollsten Momente in einem Brief an dein Kind fest

Das Notizbuch, das auch noch in 20 Jahren spannend zu lesen sein wird 😊

Weitere Bücher der Autorin

- ✓ Trotzphase = Wachstumsphase: Wie du dein Baby oder Kleinkind mit Liebe und Konsequenz durch die Trotzphase begleitest. Für eine tiefe Eltern-Kind-Beziehung.
- ✓ Mama ist Super: Mit Achtsamkeit zurück zu dir. Für mehr Entspannung und Selbst-Bewusstsein im Familienalltag. Dein Buch gegen Mental Load.

Quellen / Verweise

Bier, A. (Februar 2013). *stillen-institut.com*. Von Schnuller und SIDS ein altes Thema neu aufgekocht: <https://www.stillen-institut.com/media/Schnuller-und-SIDS.pdf> abgerufen

Carbajal R, C. X. (27. November 2000). *infomed.ch*. Von Schnuller als Schmerzmittel bei Blutentnahme: https://www.infomed.ch/screen_template.php?articleid=401 abgerufen

Diekmann, L. (Juni 2018). *echtemamas.de*. Von wissenschaftlich belegt die hormone haben auch neupapas fest im griff: <https://www.echtemamas.de/wissenschaftlich-belegt-die-hormone-haben-auch-neu-papas-fest-im-griff/> abgerufen

Frank, D. (Oktober 2019). *baby und familie.de*. Von Schlafprobleme: Darf man Babys schreien lassen: <https://www.baby-und-familie.de/Schlafen/Schlafprobleme-Darf-man-Babys-schreien-lassen-524663.html> abgerufen

Michael Gradisar, K. J. (Mai 2016). *Pediatrics*. Von Official journal of the american academy of pediatrics: <https://pediatrics.aappublications.org/content/early/2016/05/21/peds.2015-1486?version=meter+at+3&module=meter-Links&pgtype=Blogs&contentId=&mediald=%25%25ADID%25%25&referrer=&priority=true&action=>

click&contentCollection=meter-links-click
abgerufen

Prtynia. (26. April 2021). *wikipedia.org*. Von Schnuller:
<https://de.wikipedia.org/wiki/Schnuller> abgerufen

unbekannt. (25. 06 2021). *wikipedia.org*. Von Stufenmodell
der psychosozialen Entwicklung:
[https://de.wikipedia.org/wiki/Stufenmodell_der_psychosozialen_Entwicklung#Stadium_1:_Ur-Vertrauen_vs._Ur-Misstrauen_\(1._Lebensjahr\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Stufenmodell_der_psychosozialen_Entwicklung#Stadium_1:_Ur-Vertrauen_vs._Ur-Misstrauen_(1._Lebensjahr))
abgerufen

Wallace, K. (4. Mai 2017). *cnn health*. Von Letting a baby
play on an iPad might lead to speech delays, study
says:
<https://edition.cnn.com/2017/05/04/health/babies-screen-time-speech-delays-study/index.html>
abgerufen