

Abendroutine und Einschlafritual

Vorschläge und Anleitungen für eine Abendroutine:

- Abendroutine mit der Vorbereitung des Essens oder dem gemeinsamen Abendessen beginnen.
- Die Zeit nach dem Essen nutzen, um noch einmal eine intensive gemeinsame Zeit mit dem Kind zu verbringen.
- Spielt, singt, tanzt, liest – je nachdem, was Dein Kind gerne macht.
- Spiele sollten ruhig und nicht zielführend sein, d.h. Dein Kind soll dabei nicht leisten müssen.
- Wichtig für die Abendroutine ist, dass Du mit Deiner Aufmerksamkeit ganz achtsam bei Deinem Kind bist. Ohne Ablenkung!

Achtsame Routinen geben dem Kind Nähe, Sicherheit und Geborgenheit. Es fühlt sich wertgeschätzt, willkommen und gesehen. Die essenziellen Grundbedürfnisse des Kindes werden so befriedigt. Dies hilft dabei, eine entspannte Einschlaf- und Nachtsituation zu schaffen. Denn das Kind muss die Erfüllung der Bedürfnisse dann nicht in der Einschlafsituation oder in der Nacht einfordern.

- Lasst den Tag Revue passieren. Was waren drei schöne Momente? Oder was war der schönsten Moment des Tages? Mit älteren Kindern (ab ca. 2 ½ bis 3 Jahren) gern auch zuerst über das reden, was doof war. Anschließend über das, was an dem Tag das Schönste war. Wichtig: Das Schöne zuletzt, damit es beim Einschlafen präsent ist.
- Ggf. Stillen/Flasche geben. (Vorsicht Falle: Nur, wenn Stillen/Flasche die Ursache für ein mögliches Schlafproblem ist. Das Kind kann sich sonst daran gewöhnen und es dann immer einfordern.)
- Umziehen & Badezimmerzeit: Duschen/baden/Zähne putzen & sonstige Pflege.
- Allen gute Nacht sagen und ins Bett gehen.

Wichtig:

- Routine bedeutet an jeden Tag, immer gleich.
- Es herrscht eine angenehme, harmonische Atmosphäre. Alle fühlen sich wohl, der Umgang miteinander ist freundlich und respektvoll.
- Im Vorfeld mit dem Partner den Ablauf und die Zuständigkeiten besprechen. Nicht vor dem Kind diskutieren. Bitte vorher klären, was wann passiert und wer für was zuständig ist.
- Kein TV, auch nicht im Hintergrund. Kein Radio, kein Telefon, kein Smartphone oder Tablet gedaddel.

Vorschläge und Anleitungen für ein Einschlafritual:

- Sei emotional mit dem Kind in Kontakt. Die volle Aufmerksamkeit ist bei dem Kind. Keine Ablenkung durch Handy etc.
- Habt gerne viel Körper- und Hautkontakt, bis das Kind im Bett liegt. Das beruhigt, stärkt die Bindung und fühlt sich gut an.
- Ein Kuscheltier kann gerne in das Ritual mit einbezogen werden.
- Ihr könnt gemeinsam singen, ein Gebet sprechen oder etwas lesen / vorlesen.
- Noch mal ausgiebig kuscheln, knuddeln, wiegen o.ä.
- Evtl. Nachtlicht anmachen (wenn es nicht zu hell ist!)
- Evtl. Stillen/Flasche geben (nur, wenn das als Ursache für ein mögliches Schlafproblem ausgeschlossen ist).
- Abschiedskuss, „Gute Nacht“ & „Ich Liebe Dich“.

Bitte beachten:

- Ritual bedeutet an jeden Tag, immer gleich!
- Alles, was ihr in euerm Einschlafritual macht, findet statt, solange das Kind noch wach ist.
- Seid mit voller Aufmerksamkeit und ganzem Herzen bei dem Kind.
- Keine Smartphone-Spielereien (FB, WhatsApp, E-Mail, Spiele o.ä) während das Kind einschläft.
- Nur ein Elternteil bringt das Kind ins Bett, die Atmosphäre ist harmonisch.

Folgende typische Probleme können bei der Abendroutine und dem Einschlafritual auftreten:

- Das Kind ist „drüber“, also schon zu müde.*(siehe nächste Seite)
--> *Um die Ursachen herauszufinden hilft eine Schlafanalyse mit Schlafprotokoll.*
- Das Kind ist noch nicht müde genug.*(siehe nächste Seite)
--> *Um die Ursachen herauszufinden hilft eine Schlafanalyse mit Schlafprotokoll.*
- Ein Geschwisterkind „stört“ den Ablauf, hat selbst Bedürfnisse, soll auch ins Bett.
--> *In dem Fall gibt es leider kein Patentrezept. Ihr müsst kreative Kompromisse entwickeln. Kann der Partner ein Kind übernehmen? Können Oma und Opa oder Freunde helfen? Seid kreativ, je nachdem, wie eure individuelle Lage ist.*
- Zu wenig Zeit und Stress der Eltern. Evtl. weil euch die Nacht bevor steht, und ihr Angst habt vor einer anstrengenden Einschlafsituation und/oder harten Nacht. Aber auch jeglicher anderer Stress (Arbeit, Alltag, Partnerschaft) kann hier negativen Einfluss haben.
--> *Lernt Entspannungstechniken und macht, wenn möglich, Sport. Sport baut Stresshormone ab und trägt zum Wohlbefinden bei. Entwickel Dein persönliches Kraftwort (siehe Dokument "Kraftwort für Eltern"). Meditiere oder übe andere Entspannungs- oder Achtsamkeitstechniken. Google z. B. nach Entspannungstechniken. Hier findest Du bestimmt auch etwas, was Dir hilft.*

* In einer Phase der Rhythmusumstellung kann es passieren, dass das Kind unausgeschlafen ist, weil es sich noch nicht an den neuen Rhythmus gewöhnt hat. Das ist für ein paar Tage ok! Behalte dann trotzdem den neuen Rhythmus bei. Wenn es passiert, dass das Kind einen Schlaf nicht „schafft“, also zur eigentlichen Aufstehzeit noch immer nicht eingeschlafen ist, dann lasse diesen Schlaf ausfallen. Ist die Wachphase bis zum nächsten Schlaf dann zu lang, kann Dein Kind einen Powernap von 10 bis 20 Minuten machen. Gerne auch in einer Schlafumgebung mit Garantie, also in der Trage, im Auto, im Buggy o.ä.

Schreib auf, was die Inhalte euer Abendroutine und eures Einschlafrituals sind. Was wollt ihr noch verändern oder verbessern?

Abendroutine	Einschlafritual