

# BERUHIGUNGSMETHODEN (Modul 7)

## ***Lektion 1: Was ist eine Beruhigungsmethode und warum verwendet man sie?***

Alle Beruhigungsmethoden beruhen auf den Grundsätzen der Verhaltenspsychologie, die diesem allgemeinen Ansatz folgt:

1. Identifizierung von Verhaltensmustern (Schlafgewohnheiten oder Eltern-Kind-Interaktionen, die unerwünschte Schlafverhaltensweisen verstärken)
2. Auflösen der Zusammenhänge zwischen Ursache und Wirkung
3. Neue Verhaltensmuster erstellen
4. Neue Verhaltensmuster verstärken

Durch die Einführung einer neuen Beruhigungsmethode änderst du die Art und Weise, wie du auf dein Baby beim Schlafengehen reagierst, wodurch es neue und nachhaltigere Schlafgewohnheiten entwickeln kann. In der Vergangenheit wurden die Probleme deines Kindes vielleicht durch deine Reaktion verstärkt, was zu einer erlernten Gewohnheit rund um den Schlaf führte:

- Das Kind schreit → wird gestillt
- Das Kind protestiert im Bett → wird in den Schlaf gewiegt
- Das Kind spielt im Gitterbett → die Eltern interagieren
- Das Kind steht im Gitterbett auf → die Eltern legen das Kind hin

Wenn sich deine Reaktionen auf bestimmte Verhaltensweisen mehrfach wiederholen, entsteht eine Verbindung zwischen dem Verhalten und der Reaktion und dein Kind wird jedes Mal, wenn es sich auf eine bestimmte Art und Weise verhält, die gleiche Reaktion erwarten, z.B. dass es in den Schlaf geschaukelt wird, wenn es gegen das Schlafengehen protestiert.

Eine Beruhigungsmethode bietet dir eine konsequente und liebevolle Möglichkeit, neue Verhaltensmuster zu schaffen und auf dein Baby einzugehen, wenn es beim

Schlafengehen frustriert ist, während es Schlafgewohnheiten verlernt, die nicht mehr hilfreich sind. **Das Hauptziel aller Beruhigungsmethoden ist es, dich schlussendlich aus dem Zimmer zu bringen, damit dein Kleines völlig selbstständig einschlafen und seine Schlafzyklen verbinden kann.**

Das bedeutet, dass du, egal welche Beruhigungsmethode du anwendest, die Hilfe, die du deinem Kind beim Einschlafen anbietest, immer weiter reduzieren wirst. Mit der Zeit fördert dies das selbstständige Einschlafen und die Fähigkeit deines Kindes, Schlafzyklen zu verbinden!

---

## **Lektion 2: Wichtige Grundsätze für den Einsatz von Beruhigungsmethoden**

Obwohl jede Beruhigungsmethode einen anderen Ansatz verfolgt, haben sie alle ähnliche Prinzipien. Manchmal musst du eine Beruhigungsmethode anpassen, um sie besser an die Bedürfnisse deiner Familie oder deines Kindes anzupassen (mehr dazu in Modul 8), aber wenn du diese Grundprinzipien im Hinterkopf behältst, kannst du eine Methode für dein Kind entwickeln, die nicht nur erfolgreich ist, sondern auch die Tränen minimiert.

### ***Beruhige dein Kind, aber nicht konstant***

Wir ermutigen dich, aufmerksam zu sein und auf dein Kind einzugehen, unabhängig davon, welche Beruhigungsmethode du anwendest. Wenn du dein Kind jedoch beruhigen musst, solltest du diese Interventionen in Abständen durchführen, nicht konstant. Das sieht unterschiedlich aus, je nachdem, ob du eine Methode innerhalb oder außerhalb des Zimmers anwendest. Bei einer Methode außerhalb des Zimmers, wie z.B. der Methode der "intervallweisen Beruhigung", werden alle Beruhigungstechniken jedes Mal, wenn du für eine bestimmte Zeit aus dem Zimmer gehst, vollständig reduziert. Dann gehst du in regelmäßigen Abständen für 1-2 Minuten ins Zimmer, um dein Baby zu beruhigen (z.B. durch Hochnehmen des Babys, tröstende

Berührung, verbale Beruhigung). Bei einer Methode, die im Zimmer angewandt wird, wie z.B. die Methode des "schrittweisen Rückzugs", reduzierst du jede Beruhigungstechnik nach und nach über einen Zeitraum von einigen Tagen (z.B. reduzierst du zuerst langsam die Häufigkeit, mit der du dein Kind hochnimmst, dann reduzierst du die Menge an tröstenden Berührungen und schließlich reduzierst du die verbale Beruhigung).

### ***Halte Interventionen kurz***

Alle beruhigenden Interventionen müssen kurz sein (1-3 Minuten, je nach Methode), unabhängig davon, wie dein Kind reagiert. Verlängere die Zeit deiner Intervention nicht, auch wenn sich dein Kind dabei nicht beruhigt, denn das kann auf lange Sicht zu noch mehr Tränen führen! (Dein Kind lernt die Ursache-Wirkung von "Wenn ich aufhöre zu weinen, werde ich wieder ins Bett gebracht. Wenn ich noch heftiger weine, bleibt Mama länger.") Das ist auf lange Sicht nicht hilfreich für den gesamten Prozess.

### ***Emotionen sind erlaubt***

Wie dein Kind auf die Beruhigungsmethode reagiert, hängt von seinem individuellen Temperament ab - manche Kinder weinen kaum, bei anderen ist es sehr emotional. Unabhängig davon, wie dein Kind reagiert, solltest du daran denken, dass es nicht das Ziel ist, die Frustration und das Weinen zu unterdrücken, sondern dass es darum geht, es durch die schwierigen Emotionen zu begleiten und gleichzeitig neue Muster zu entwickeln. Frustration gegenüber Veränderungen ist normal und zu erwarten! Versuche, eine reflektierende und beobachtende Perspektive einzunehmen. **WARUM** weint mein Kind? Was will es damit ausdrücken? **Schau noch einmal in Modul 5, Lektion 4 nach, wie du dein Kind vor und während des Veränderungsprozesses emotional unterstützen kannst.**

### ***Gehe den Prozess mit Selbstvertrauen an***

Wenn du dir unsicher bist, welche Methode du anwendest oder wie du sie anwendest, spürt dein Kind dieses Zögern und wird es deshalb schwerer haben, sich zu beruhigen. Dein Kind spiegelt auch deine Emotionen wider. Wenn es deinen Stress, deine Frustration und deine Ungeduld spürt, wird es auch emotionaler und gestresster reagieren - es kann zwar nicht genau sagen, was dich stört, aber es kann es trotzdem spüren. Wenn du hingegen in der Lage bist, deine eigenen Emotionen zu regulieren, schaffst du eine ruhige Atmosphäre, die sich sicher anfühlt, einen Raum, in dem Lernen möglich ist - das nennt man Co-Regulierung und ist ein wichtiger Bestandteil, um deinem Kind zu helfen, seine Gefühle zu regulieren, vor allem in den ersten 18 Lebensmonaten. **In Modul 5, Lektion 4 und in den Übungen im Arbeitsbuch zu Modul 5 erfährst du, wie du dir die Co-Regulierung erleichtern kannst.**

### ***Bleib konsequent***

Entscheide dich für eine Beruhigungsmethode und bleibe mindestens 5-7 Tage dabei, auch wenn es zuerst noch schwieriger zu werden scheint. Wenn du von einer Methode zur anderen wechselst oder gelegentlich auf ein Verhalten reagierst und ein anderes Mal nicht, verwirrt das dein Kind nur und führt zu weiteren Problemen! Das nennt man "intermittierende Verstärkung" und wir werden das in Lektion 2 von Modul 8 genauer erklären. Intermittierend verstärkte Verhaltensweisen sind sehr schwer zu ändern und oft mit vielen Tränen verbunden. Es gibt Situationen, in denen es notwendig ist, die Methode zu wechseln, aber ein zu schneller Methodenwechsel kann mehr schaden als nützen. **Wenn du das Gefühl hast, dass die Methode, die du anfangs gewählt hast, für dich oder dein Kind nicht gut funktioniert, findest du in Modul 8 eine Lektion, die dir dabei hilft, den notwendigen Wechsel vorzunehmen.**

### ***Hab Geduld und gib dem Prozess Zeit***

Die Änderung einer tief verwurzelten Gewohnheit, wie z.B. Schlafgewohnheiten, dauert etwa 2-3 Wochen. Gib nicht zu schnell auf, wenn du nicht sofort eine Verbesserung siehst oder wenn es in den ersten 3 bis 4 Tagen eher schlechter wird. Höhen und Tiefen

sind ein normaler (und sehr üblicher) Teil des Prozesses. Sei dir sicher, dass die Bedürfnisse deines Kindes erfüllt werden! Wenn du jedoch innerhalb von 7-10 Tagen keine signifikanten Verbesserungen siehst, solltest du unsere kostenlosen Gruppen-Coaching-Gespräche in Anspruch nehmen, damit wir gemeinsam herausfinden können, ob sich noch etwas ändern muss, damit sich die Dinge verbessern.

### ***Gib deinem Kind die Möglichkeit zu lernen***

Versuche, nicht voreilig einzugreifen, sondern gib deinem Kind Raum und Zeit, um neue Fähigkeiten zu erlernen. Wenn dein Kind zum Beispiel zu früh aus dem Schläfchen oder mitten in der Nacht aufwacht, solltest du 5 Minuten warten, bevor du mit der von dir gewählten Beruhigungsmethode reagierst. So hat dein Kind die Chance, selbstständig wieder einzuschlafen. Manchmal kann ein zu frühes Eingreifen den Beruhigungsprozess sogar unterbrechen und das Kind noch mehr aufwecken! Und wenn dein Kind nicht weint, gibt es eigentlich keinen Grund, einzugreifen. Denk daran: du kannst dein Kind nicht zum Schlafen zwingen! Du kannst ihm nur eine Chance zum Schlafen geben, indem du es zur richtigen Zeit ins Bett bringst, für eine schlaffördernde Umgebung sorgst und nicht hilfreiche Schlafgewohnheiten entfernst.

---

## ***Lektion 3: Detaillierte Beschreibungen der Beruhigungsmethoden***

Im Folgenden findest du detaillierte Beschreibungen der Beruhigungsmethoden, die wir empfehlen. Wir empfehlen dir, ALLE folgenden Beschreibungen der Beruhigungsmethoden durchzulesen. Auf dem Arbeitsblatt findest du dann einige Reflexionsfragen, mit denen du herausfinden kannst, welche Methode am besten zu dir und deinem Kind passt.

Sprich ggf. mit deinem Partner über diese Entscheidung. Es ist wichtig, dass sich beide Elternteile über die von ihnen gewählte Methode einig sind und dass alle

Bezugspersonen sie auf genau dieselbe Weise anwenden, damit dein Kind nicht verwirrt wird - das macht die Sache nur noch schwieriger und verstärkt das Weinen (siehe Modul 8, Lektion 2 zum Thema intermittierende Verstärkung).

### **Shhh-Tätscheln (nur für gepuckte Babys, 0-5 Monate)**

Die "Shhh-Tätscheln-Methode" von Tracy Hogg, eignet sich hervorragend zur Beruhigung von Babys im Alter von Neugeborenen bis etwa 5 Monaten. Oft sind Babys in dieser Altersgruppe noch nicht ganz in der Lage, sich vollständig zu beruhigen, vor allem, wenn sie ein wenig aufgeregt sind. Diese Methode ist sehr praktisch und einfach zu befolgen für Eltern, die ihren Kleinen helfen wollen, die nötige Ruhe zu finden, ohne sie jedes Mal in den Schlaf zu wiegen oder zu füttern. Es ist die perfekte Methode, da dein Baby die elterliche Unterstützung und Nähe bekommt, die es braucht, und gleichzeitig die Möglichkeit hat, sich selbständig einzuschlafen, wenn es soweit ist.

#### **Wie man die "Shhh-Tätscheln-Methode" umsetzt**

1. Zur Schläfchen- oder Schlafenszeit am Abend puckst du dein Kleines und führst dein normales Schlafritual durch. Lege dein Baby ins Bett, wenn es schläfrig wird.

- *Wenn du mit der Shh-Tätscheln-Methode anfängst und dein Baby im Gitterbett sich nicht beruhigt, kannst du es in den ersten 2-3 Tagen in deinen Armen oder auf deiner Schulter mit dem Shh-Tätscheln in den Schlaf bringen und es dann, wenn es sich an die Methode gewöhnt hat, noch einmal im Bett versuchen. Diese Option kann besonders hilfreich sein, wenn du die Shh-Tätscheln-Methode anwendest, um dein Kind weg vom Stillen oder Schaukeln zum Einschlafen zu bringen und es zu einem selbständigeren Einschlafen zu ermutigen.*

2. Lege deine Hände auf den Brustkorb deines Babys und warte ein paar Sekunden, um zu sehen, wie dein Baby reagiert. Wenn es zu weinen beginnt, drehst du dein Baby sanft auf die Seite, während du mit einer Hand den Brustkorb stützt und mit der anderen Hand in einer langsamen, rhythmischen Bewegung in der Mitte des Rückens tätschelst.

- *Tätschel in der Mitte des Rückens oder am Po deines Babys (aber nicht am unteren Rücken in der Nähe der Nieren).*
- *Wenn dein Baby gerade am Lernen ist, sich zu drehen, kann das Shh-Tätscheln auf der Seite seinen Drehimpuls auslösen und dazu führen, dass dein Baby sich mehr aufregt als beruhigt. In diesem Fall kannst du versuchen, das Baby auf den Rücken zu legen, eine Hand auf den Oberkörper zu legen und mit der anderen Hand auf die Seite des Pos zu tätscheln.*

3. Mache gleichzeitig ein "Schhh"-Geräusch. Je nachdem, wie laut das Baby schreit, muss dieses Geräusch anfangs ziemlich laut sein und dann leiser werden, wenn sich das Baby beruhigt und zur Ruhe kommt. (Es gibt auch Apps oder Geräte, wie z. B. den Baby Shusher, die das "shhh"-Geräusch für dich machen, denn manchmal kann der Mund ganz schön trocken werden, wenn man das ein paar Minuten lang macht!)

- *Achte darauf, dass du das "shhh"-Geräusch nicht direkt in das Ohr des Babys machst, sondern daran vorbei, sonst kann das Trommelfell beschädigt werden.*

4. Wenn du das Shh-Tätscheln 7-10 Minuten lang fortsetzt, sollte sich dein Baby beruhigen. Es ist normal, dass Babys vor dem Schläfchen oft ein paar Minuten lang weinen, auch wenn sie gehalten werden, um Stress und Emotionen abzubauen. Also, auch wenn dein Kleines weint, fahre mit dem Shh-Tätscheln weiter fort, und dein Kleines wird schon bald einschlafen.

- *Wenn du das Gefühl hast, dass dein Baby sich einfach nicht beruhigt, nimm es an deine Schulter, während du mit dem Shh-Tätscheln fortfährst, und wenn es sich beruhigt hat, legst du es sanft zurück ins Bettchen und machst weiter.*
- *Wenn du die Shh-Tätscheln-Methode anwendest, um dein Baby vom Stubenwagen oder dem Beistellbett in ein Gitterbett umzugewöhnen, kann es manchmal hilfreich sein, es quer über die kurze Breite des Bettes zu legen. Das schafft ein gemütlicheres Gefühl und schont auch deine Arme!*

5. Während dein Baby einschläft, solltest du mit dem Shh-Tätscheln nicht zu schnell aufhören, denn das kann es aufwecken, so dass du wieder von vorne anfangen musst. Ein Baby braucht oft etwa 20 Minuten, um vollständig einzuschlafen. Versuche also, so lange zu shh-Tätscheln, bis du wirklich sicher bist, dass dein Kleines tief schläft, und fange dann allmählich an, leiser zu shhh und sanfter zu tätscheln, bis du ganz aufhörst. **Wenn dein Baby beim Shh-Tätscheln auf der Seite lag, drehe es sanft zurück auf den Rücken, sobald es fest eingeschlafen ist.**

6. Wenn du mit dem Shh-Tätscheln ganz aufgehört hast, stellst du dich in die Nähe des Bettes deines Babys und wartest noch ein paar Minuten, bis du sicher bist, dass es eingeschlafen ist.

7. Versuche in den nächsten Tagen, immer früher mit dem Tätscheln aufzuhören, bis dein Baby relativ leicht einschlafen kann, wenn du es nur noch streichelst. Das kann ein paar Wochen dauern.

*Wenn dein Kleines beim Shh-Tätscheln immer aufgeregter wird, kann es sein, dass diese Methode einfach nicht zu ihm passt. Manche Babys empfinden das Tätscheln als zu aufregend. In diesem Fall solltest du stattdessen die Methode "Begleitetes Einschlafen" ausprobieren.*

## **Begleitetes Beruhigung**

Dies ist eine "Im-Zimmer-Methode", die für Babys im Alter von 4-5 Monaten bis 7-8 Monaten geeignet ist. Es funktioniert am besten für Eltern, die noch nicht ganz bereit sind, ihr Baby in sein eigenes Zimmer zu ziehen, aber dennoch einen selbstständigeren Schlaf fördern wollen.

### **Wie wird die Begleitete Beruhigungs Methode umgesetzt?**

Nachdem du das Schlafritual durchgeführt hast, legst du dein Baby wach ins Bett, sagst gute Nacht und setzt dich ruhig neben das Bett, während dein Baby die Chance hat, sich zu beruhigen. Da dein Kleines bisher eine andere Art des Einschlafens gewohnt war, z.



B. gestillt oder in den Schlaf geschaukelt zu werden oder einen Schnuller zu haben, wird es höchstwahrscheinlich anfangen, im Bett zu weinen oder zu quengeln. Hier wendest du die 2+2+1 Regel an:

Jedes Mal, wenn dein Baby zu weinen beginnt, wartest du ein paar Minuten und beobachtest einfach, wie es reagiert. Wenn dein Baby nach 1-2 Minuten immer noch weint, versuchst du es verbal oder durch Berührung zu beruhigen, indem du eine sanfte, aber feste Hand auf den Rücken oder den Bauch des Babys legst, den Kopf des Babys streichelst oder ein "Schhhh"-Geräusch machst. Wenn dein Baby nach 2 Minuten Berührung und verbaler Beruhigung immer noch weint, nimmst du es für 1 Minute hoch. Schauke nicht, rüttele nicht und laufe nicht herum. Versuche, das Aufnehmen so ruhig und gelassen wie möglich zu gestalten. Auch wenn sich dein Kleines in dieser Zeit nicht beruhigt, solltest du es nach einer Minute wieder hinlegen. Zu langes Festhalten kann oft nach hinten losgehen und das Weinen verstärken.

Jetzt gib deinem Baby noch einmal 1-2 Minuten (je nach Intensität des Schreiens) Zeit, um zu versuchen, sich selbst zu beruhigen, bevor du wieder eingreifst. Wiederhole dieses Vorgehen des Wartens und Tröstens, bis dein Baby im Bett eingeschlafen ist. Wenn dein Kind anfängt, längere ruhige Pausen zwischen dem Weinen zu machen und/oder sich zu beruhigen, solltest du abwägen, ob du überhaupt eingreifen musst oder nicht. Grundsätzlich raten wir dazu, deinem Kind hier mehr Freiraum zu geben, anstatt immer wieder einzugreifen, was es möglicherweise länger wach hält. Das bedeutet, dass die Wartezeit zwischen den Abholungen länger als 2 Minuten sein kann, wenn dein Kind nicht ständig weint, oder dass es gar nicht jedes Mal hochgenommen werden muss.

Ziel dieser Methode ist es, im Laufe einiger Tage die Anzahl der beruhigenden Interventionen zu reduzieren und weniger häufig dein Kind hochzunehmen, um es zu beruhigen. Diese Methode erfordert Geduld und Ausdauer, vor allem am Anfang. Außerdem funktioniert sie nur dann gut, wenn du während des gesamten Prozesses ruhig bleibst und nicht anfängst, selbst gestresst zu sein. Andernfalls spürt dein Baby

deine Emotionen und hat es noch schwerer, sich zu beruhigen (erinnere dich daran, was wir in Modul 5 über Ko-Regulierung gesagt haben!).

Warte, bis dein Baby im Tiefschlaf ist, bevor du den Raum verlässt, denn sonst kann es sein, dass dein Baby wieder aufwacht und du wieder ganz von vorne anfangen musst!

Bei dieser Methode kann es etwas länger dauern, bis sich alles eingespielt hat (1-3 Wochen). **Nach 3 bis 5 Tagen solltest du aber schon eine deutliche Verbesserung feststellen können.**

Wenn du feststellst, dass Berührungen, verbale Beruhigung oder das Hochnehmen deines Kindes das Weinen eher verstärken als es zu beruhigen, musst du vielleicht das spezifische Beruhigungstool, das für dein Kind nicht hilfreich ist, reduzieren. Zum Beispiel kann es sein, dass du feststellst, dass dein Baby nach 3-5 Tagen konsequenter Anwendung der Begleiteten Beruhigungsmethode keine großen Fortschritte macht oder dass es sich noch mehr aufregt, wenn es hochgenommen wird. In diesem Fall könntest du einfach ruhig neben dem Bett sitzen, es mit deiner Stimme und gelegentlichen Berührungen ansprechen und das Hochnehmen verringern oder ganz weglassen. Wenn dein Baby deine Anwesenheit immer noch als zu anregend empfindet, ist vielleicht eine Methode wie die "Intervallweise Beruhigungsmethode" besser geeignet.

Die "Begleitetes Einschlafen"-Methode kann deinem Kind helfen, selbständig in seinem Bett einzuschlafen, unterstützt durch deine Anwesenheit. Wenn du bereit bist, dein Kind aus dem Zimmer zu holen, oder wenn du dich aus dem Zimmer herausarbeiten willst, wende eine Methode wie die "Schrittweise Rückzugsmethode" oder die "Intervallweise Beruhigungsmethode" an.

## Schrittweise Rückzug

Dies ist eine "Im-Zimmer-Methode", die ab dem Alter von 4-6 Monaten und bis ins Kleinkindalter hinein wirksam ist. Bei dieser Methode geht es darum, sich über 2-3 Wochen aus dem Zimmer deines Kindes herauszuarbeiten. Diese Methode eignet sich gut, wenn du dein Kind in sein eigenes Gitterbett oder sein eigenes Zimmer umziehen möchtest.

### Wie du die Methode des "Schrittweisen Rückzugs" umsetzt:

Zuerst beginnst du mit deinem Schlafritual, dann legst du dein Baby wach ins Bett, sagst ihm gute Nacht und gehst in deine Beruhigungsposition, je nachdem, in welcher Phase ihr euch befindet.

Im Laufe des Prozesses wirst du den Einsatz von 4 Beruhigungstools - ruhige Anwesenheit, verbale Beruhigung, sanfte Berührung und Aufnehmen - konsequent Schritt für Schritt verringern, bis dein Kind in der Lage ist, sich völlig selbstständig und ohne deine Anwesenheit zu beruhigen. Mit den folgenden vier Beruhigungstools kannst du einen langsamen und sanften Einschlafprozess einleiten, der es dir ermöglicht, dein Kind zu trösten, ihm aber auch den nötigen Freiraum zu geben, um sich selbst zu beruhigen. In der Praxis bedeutet das, dass du alle 2 bis 3 Tage zur nächsten Stufe des schrittweisen Rückzugs übergehst, indem du den Abstand vergrößerst und/oder die Intervention verringerst, wenn es darum geht, dein Kleines in den Schlaf zu bringen.

Wir werden jetzt jede Stufe mit unseren Vorschlägen für den Einsatz der Beruhigungstools beschreiben.

### Phase 1 (ca. Tage 1-3):

Das Hauptziel dieser Phase ist es, deinem Kind zu helfen, erfolgreich in seinem Bett einzuschlafen. Da dein Kind daran gewöhnt ist, mit deiner Hilfe einzuschlafen, wird es höchstwahrscheinlich schimpfen, quengeln oder weinen, wenn du es ins Bett bringst, was bedeutet, dass es in dieser Phase viel Unterstützung von dir braucht, um sich zu beruhigen und einzuschlafen.

Nachdem du dein Kleines ins Bett gelegt hast, setze dich auf einen Stuhl oder lege dich auf eine Matratze direkt neben dem Bett deines Kindes. Es kann hilfreich sein, sich in eine bequeme Position zu bringen, in der du dein Kind problemlos berühren kannst, ohne dich über das Gitterbett beugen zu müssen. Wenn du dich zum Beispiel auf eine Matratze neben dem Gitterbett legst, kannst du sowohl nachahmen, was du von deinem Kind willst (dich hinlegen!), als auch dein Kind durch die Gitterstäbe streicheln, um es zu beruhigen, falls nötig. Es ist jedoch wichtig, dass du ruhig bleibst und deinem Kind nicht zu viel Aufmerksamkeit schenkst, während es einschläft. Deine Anwesenheit sollte nicht anregend oder "lustig" sein. Du bist da, um deinem Kind die Gewissheit zu geben, dass es nicht alleine ist, aber es ist nicht deine Aufgabe, es zum schlafen zu bringen. Du kannst dein Kind zum Schlafen ermutigen, indem du selbst die Augen schließt und dich entspannst.

- **Beginne mit ruhiger Anwesenheit:** Wenn dein Kind im Bett zu weinen oder zu quengeln beginnt, zähle bis 100, bevor du intervenierst, und höre einfach auf sein Weinen. Ist es müde? Frustriert? Wenn du bis 100 zählst, hat dein Kind die Möglichkeit, sich selbst zu beruhigen, während die Situation für dich noch erträglich bleibt. Du kannst die Matratze rhythmisch tätscheln, während du zählst, um deinem Kind einen beruhigenden Rhythmus zu geben, auf den es sich konzentrieren kann.
- **Wenn ruhige Anwesenheit allein nicht hilft, dann beginne damit, dein Kind durch verbale Beruhigung zu trösten.** In der ersten Phase des schrittweisen Rückzugs musst du dein Kind vielleicht ständig verbal beruhigen. Du kannst ein "Schhhh"-Geräusch machen, singen, summen oder ein Mantra-Satz zur Beruhigung wiederholen: "Ich bin hier, du bist hier geborgen, es ist Zeit zu schlafen", je nachdem, was für dein Kind am besten funktioniert. Mache das 1 Minute lang. Wenn dein Kind darauf reagiert und sich zu beruhigen beginnt, kannst du deine Stimme langsam leiser stellen und deine verbale Beruhigung reduzieren. Wechsle zwischen Abwarten und verbaler Beruhigung, je nach

Bedarf. Wenn sich dein Kind nach verbaler Beruhigung nicht langsam entspannt, wende dich dem nächsten Beruhigungstool zu.

- **Wenn dein Kind nach einer Minute verbaler Beruhigung immer noch weint, führe sanfte Berührungen ein, während du die verbale Beruhigung fortsetzt, so wie du es für dein Kind als beruhigend empfindest.** Du kannst deinem Kind rhythmisch auf den Po oder die Seite tätscheln oder ihm langsam und sanft über Kopf, Rücken oder den Brustkorb streichen. Für manche Kinder kann zu viel Berührung überreizend sein. Wenn du das Gefühl hast, dass das bei deinem Kind der Fall sein könnte, kannst du deine Hand ruhig und fest auf seinen Rücken, seine Seite oder seinen Bauch legen, je nachdem, in welcher Position es liegt, oder einfach seine Hand halten. Das gibt dem Kind die Zuversicht, dass du da bist. Mach das 1-2 Minuten lang. Wenn dein Kind darauf reagiert und anfängt, sich zu beruhigen, nimm zuerst sanft deine Hand weg, sprich langsam leiser und hör dann mit der verbalen Beruhigung auf. Dann wiederholst du die Phasen, in denen du ruhig anwesend bist, dein Kind verbal beruhigst und es nur bei Bedarf sanft berührst. Wenn sich dein Kind mit diesen Beruhigungstools nicht beruhigen lässt, wende das letzte Beruhigungstool an.
- **Das letzte Beruhigungstool ist das Hochnehmen deines Kindes, um es zu beruhigen.** Vor dem Hochnehmen solltest du zunächst alle anderen Beruhigungstools ausprobieren, d.h. du nimmst dein Kind nur alle 3 bis 5 Minuten hoch, sonst wird es für das Kind zu anregend. Wenn du also bereits 100 Sekunden lang mit deiner ruhigen Anwesenheit gewartet hast, um dem Weinen deines Kindes einfühlsam zuzuhören, 1 Minuten lang mit verbaler Beruhigung gearbeitet hast und dann 1 Minuten lang mit sanfter Berührung ergänzt hast, und dein Kleines immer noch heftig weint, nimm es in die Arme. Das Hochnehmen sollte kurz sein - maximal 1 Minute. Du kannst dein Kind sanft schaukeln, wiegen oder wippen, damit es sich beruhigt. Unabhängig davon, ob das Kind sich beruhigt hat oder nicht, legst du es nach einer Minute wieder ins Bett und beginnst von vorne mit dem Abwarten und der ruhigen Anwesenheit, der verbalen Beruhigung und der sanften Berührung. Verzichte ganz auf das

Hochnehmen, wenn dadurch das Weinen zunimmt oder dein Kind sich nicht beruhigt, wenn es in die Arme genommen wird.

In dieser 1. Phase des schrittweisen Rückzugs bleibst du im Zimmer deines Kindes, bis es in einen tiefen Schlaf gefallen ist, und dann kannst du das Zimmer verlassen.

### **Phase 2 (ca. Tage 4-6):**

In der zweiten Stufe des schrittweisen Rückzugs beginnst du langsam damit, deine Interventionen zu reduzieren, während dein Kind einschläft. Du wirst die Häufigkeit deiner Beruhigung reduzieren und dich, wenn möglich, ein wenig weiter vom Bett deines Kindes entfernen.

- **Beginne mit ruhiger Anwesenheit:** Wenn du dein Kind ins Bett gelegt hast und deine Position im Zimmer eingenommen hast, gib deinem Kind die Chance, sich zu beruhigen. Wenn dein Kind im Bett zu weinen oder zu quengeln beginnt, versuche bis 100 zu zählen, bevor du intervenierst, und höre einfach einfühlsam auf das Weinen deines Kindes.
- **Wenn die ruhige Anwesenheit allein nicht hilft, kannst du mit der verbalen Beruhigung beginnen, um dein Kind zu trösten.** In dieser Phase solltest du die verbale Beruhigung in größeren Abständen als in Phase 1 einsetzen. Versuche, nicht ständig zu summen oder ein "Schhh"-Geräusch zu machen, sondern wiederhole einfach regelmäßig deinen Mantra-Satz zur Beruhigung "Ich bin hier, du bist hier geborgen, es ist Zeit zu schlafen", oder mache ab und zu ein "Schhh"-Geräusch. Das kannst du alle 20-30 Sekunden machen, wenn dein Kind stark weint, oder noch weniger, wenn es Anzeichen zeigt, dass es sich langsam beruhigt. Mach das 2-3 Minuten lang, bevor du bei Bedarf sanfte Berührungen einführst.
- **Wenn dein Kind nicht auf deine Stimme reagiert oder nach 1-2 Minuten gelegentlicher verbaler Beruhigung immer noch weint, führe sanfte Berührungen ein, während du mit der gelegentlichen verbalen Beruhigung weitermachst.** In dieser Phase des schrittweisen Rückzugs wollen wir auch die

Regelmäßigkeit der sanften Berührungen reduzieren, also versuche, dein Kind nicht ständig zu tätscheln oder seine Hand zu halten. Stattdessen kannst du dem Kind alle 30-60 Sekunden tätscheln oder streicheln, um es zu beruhigen. Mach das 2-3 Minuten lang, bevor du mit dem Hochnehmen beginnst, falls nötig.

- **Das letzte Beruhigungstool ist das Hochnehmen deines Kindes, um es zu beruhigen.** Vor dem Hochnehmen solltest du erst alle anderen Beruhigungstools ausprobiert haben, das heißt, du nimmst dein Kind in dieser Phase nur alle 5-10 Minuten hoch. Wenn du also bereits 100 Sekunden lang mit deiner ruhigen Anwesenheit gewartet hast, um dem Weinen deines Kindes einfühlsam zuzuhören, 2-3 Minuten lang mit verbaler Beruhigung gearbeitet hast und dann 2-3 Minuten lang mit sanfter Berührung ergänzt hast, und dein Kleines immer noch heftig weint, nimm es in die Arme. Das Hochnehmen sollte kurz sein (max. 1 Minute) und ohne Schaukeln, Wiegen oder Hüpfen erfolgen. Unabhängig davon, ob das Kind sich beruhigt hat oder nicht, legst du es nach einer Minute wieder ins Bett und beginnst von vorne mit dem Abwarten und der ruhigen Anwesenheit, der verbalen Beruhigung und der sanften Berührung. Verzichte ganz auf das Hochnehmen, wenn dadurch das Weinen zunimmt oder dein Kind sich nicht beruhigt, wenn es in die Arme genommen wird.

### **Phase 3 (ca. 7-10 Tage):**

In dieser Phase solltest du deine Intervention noch weiter reduzieren. Du wirst die Häufigkeit deiner Beruhigung weiter reduzieren und dich, wenn möglich, körperlich noch weiter vom Bett des Kindes wegbewegen. In dieser Phase könntest du neben der Schlafzimmertür sitzen oder liegen, während dein Kind einschläft, aber immer noch im Zimmer bleiben.

- **Beginne mit ruhiger Anwesenheit:** Wenn du dein Kind ins Bett gelegt hast und deine Position im Zimmer eingenommen hast, gib deinem Kind die Chance, sich zu beruhigen. Wenn dein Kind im Bett zu weinen oder zu quengeln beginnt, versuche bis 100 zu zählen, bevor du intervenierst, und höre einfach einfühlsam auf das Weinen deines Kindes.

- **Wenn die ruhige Anwesenheit allein nicht hilft, kannst du mit der verbalen Beruhigung beginnen, um dein Kind zu trösten.** In dieser Phase solltest du nur noch alle 1-2 Minuten eine verbale Beruhigung geben, oder sogar noch seltener, wenn das Kind sich langsam beruhigt oder längere Phasen der Ruhe zwischen den Schreiphasen hat. Wiederhole gelegentlich deinen Mantra-Satz zur Beruhigung: "Ich bin hier, du bist in Sicherheit, es ist Zeit zu schlafen" oder mach gelegentlich ein "Schhh"-Geräusch. Durchlaufe 2-3 Mal den Zyklus des ruhigen Wartens mit beruhigender Anwesenheit und verbaler Beruhigung, bevor du gelegentlich sanfte Berührungen anwendest, falls überhaupt nötig.
- **Verwende in dieser Phase so wenig wie möglich sanfte Berührungen.** Biete deinem Kind nur alle 5-7 Minuten für maximal 1 Minute ein beruhigendes Täschen oder Streicheln an, während es in seinem Bett bleibt. Nimm zwischendurch wieder deine Warteposition ein.
- **Spätestens in dieser Phase wollen wir mit dem Hochnehmen aufhören.** (Vielleicht hast du schon in den vorherigen Phasen mit dem Hochnehmen aufgehört, wenn es sich als nicht hilfreich für die Beruhigung deines Kindes erwiesen hat oder nicht nötig war). Das bedeutet, dass du in Stufe 3 das Abwarten mit gelegentlicher verbaler Beruhigung und sanften Berührungen fortsetzt, bis dein Kleines eingeschlafen ist.

***HINWEIS:** Wenn dein Kind in dieser Phase immer noch viel weint, solltest du deinen Schlafplan überprüfen, denn es muss etwas angepasst werden. Vielleicht musst du die Schlafumgebung oder den Tagesablauf deines Kindes noch besser optimieren oder auf die Intervallweise Beruhigungsmethode umsteigen. Es kann sein, dass deine Anwesenheit im Zimmer dein Kind überreizt.*

#### **Phase 4 (ca. Tage 11-14):**

In dieser Phase solltest du deine Beteiligung weiter reduzieren. Du kannst dich bei leicht geöffneter Tür vor das Zimmer deines Kindes stellen und es nur gelegentlich mit verbalen Beruhigungen unterstützen.



- **Beginne mit ruhiger Anwesenheit:** Wenn du dein Kind ins Bett gelegt hast und deine Position im Zimmer eingenommen hast, gib deinem Kind die Chance, sich zu beruhigen. Wenn dein Kind im Bett zu weinen oder zu quengeln beginnt, versuche bis 100 zu zählen, bevor du intervenierst, und höre einfach einfühlsam auf das Weinen deines Kindes.
- **Wenn die ruhige Anwesenheit allein nicht hilft, kannst du mit der verbalen Beruhigung beginnen, um dein Kind zu trösten.** In dieser Phase solltest du nur noch alle 1-2 Minuten eine verbale Beruhigung geben, oder sogar noch seltener, wenn das Kind sich langsam beruhigt oder längere Phasen der Ruhe zwischen den Schreiphasen hat. Wiederhole gelegentlich deinen Mantra-Satz zur Beruhigung: "Ich bin hier, du bist in Sicherheit, es ist Zeit zu schlafen" oder mach gelegentlich ein "Schhh"-Geräusch.
- **Wenn dein Kind immer noch weint, nachdem du es mindestens zweimal verbal beruhigt hast, geh kurz in sein Zimmer für einen kurzen "Check-in", um ihm zu versichern, dass du immer noch da bist und alles in Ordnung ist.** Oft gibt es in dieser Phase erstmal einen Rückschlag, weil du jetzt nicht mehr im Zimmer bist und deine Anwesenheit die letzte Schlafgewohnheit ist, die du abgewöhnst. Halte deinen Aufenthalt im Zimmer kurz und ruhig (max. 30 Sek. - 1 Min.). Während des "Check-Ins" kannst du dein Kind mit verbaler Beruhigung und beruhigenden Berührungen trösten, aber nimm es nicht aus dem Bett.

### **Stufe 5 (ca. 15+ Tage):**

In dieser Phase kannst du zur Intervallweisen Beruhigungsmethode übergehen. Wenn du und dein Kind euch noch ein Zimmer teilen und du noch nicht ganz bereit bist, dein Kind in sein eigenes Zimmer zu verlegen, solltest du in Phase 3 oder 4 des schrittweisen Rückzugs pausieren und erst dann zu Phase 4 oder 5 übergehen, wenn du und dein Kind für diesen Übergang bereit seid. (Bedenke jedoch, dass die elterliche Anwesenheit oft eine nicht hilfreiche Schlafgewohnheit ist und dass dein Kind möglicherweise erst dann mit der Konsolidierung des Schlafs beginnt, wenn du nicht mehr im Zimmer bist. Wenn dein Kind zu Beginn der Nacht in der Lage ist, sich vollständig selbst zu beruhigen,

du dann aber plötzlich mitten in der Nacht im Zimmer bist, kann das verwirrend sein und verhindern, dass sich der Nachtschlaf verbessert).

### **Zusätzliche Richtlinien:**

- Wenn du feststellst, dass eines der Beruhigungstools dein Kind eher frustriert oder stimuliert, als dass es sich beruhigt, solltest du es gar nicht mehr anwenden oder die Häufigkeit reduzieren. Zum Beispiel solltest du mit dem Hochnehmen aufhören, wenn es das Weinen verstärkt oder dein Kind sich nicht beruhigt, wenn es auf dem Arm gehalten wird.
- Eine Phase sollte nicht länger als 3-4 Tage dauern. Andernfalls wird deine neue Position im Raum zur Gewohnheit und der Wechsel zur nächsten Phase wird auf großen Protest stoßen.
- Wenn sich der Schlaf deines Kindes wieder verschlechtert, nachdem du den schrittweisen Rückzug angewendet hast, gehst du einfach zu der Phase zurück, die sich für dich und dein Kind am machbarsten anfühlt, und arbeitest dich wieder schrittweise aus dem Zimmer heraus.
- Die Methode des schrittweisen Rückzugs geht davon aus, dass deine Anwesenheit bereits ein beruhigender Faktor für dein Kind ist, so dass es die ersten Phasen der Veränderung leichter oder besser bewältigen kann, wenn du am Anfang im Zimmer anwesend bist. Wenn dein Kind jedoch zunehmend gereizt oder frustriert ist, wenn du im Zimmer bist, könnte es notwendig sein, auf die Intervallweise Beruhigungsmethode umzusteigen.

### **Intervallweise Beruhigung**

Dies ist eine "außerhalb des Zimmers" Beruhigungsmethode, die in der Regel für Kinder ab 4 Monaten geeignet ist und so lange angewendet werden kann, bis dein Kind in ein offenes Kinderbett wechselt.

### **Wie du die Intervallweise Beruhigungsmethode umsetzt:**

Bei dieser Methode machst du dein Schlafritual, legst dein Kind wach in sein Bett, sagst gute Nacht und verlässt den Raum.

Da dein Kind vorher wahrscheinlich daran gewöhnt war, gestillt oder in den Schlaf geschaukelt zu werden oder dich im Zimmer zu haben, kann es sein, dass es im Bett zu weinen oder zu quengeln beginnt, nachdem du den Raum verlässt. Hier wartest du eine bestimmte Zeit, in der DU dich wohl fühlst, bevor du wieder kurz in den Raum gehst, um dein Kind zu trösten und ihm die nötige Sicherheit zu geben, dass du da bist, und dann verlässt du den Raum wieder für die festgelegte Zeitintervall. Wenn dein Kind aufhört zu weinen, während du wartest, und zwar für 30 Sekunden oder länger, stellst du die Uhr zurück und das Zeitintervall beginnt erneut.

Letztendlich sollst du ein Zeitintervall wählen, mit dem du dich wohl fühlst. Erfahrungsgemäß empfehlen wir jedoch ein Zeitintervall von 3-4 Minuten für Babys im Alter von 4-6 Monaten bzw. 5-7 Minuten für Babys ab 6 Monaten zwischen den Beruhigungsbesuchen, damit dein Baby die Chance hat, selbstständig einzuschlafen. Bedenke, dass ein Zeitintervall von weniger als 3 Minuten zu ablenkend ist, weil du so häufig in den Raum hinein- und wieder hinausflitzt.

Besonders kleine Babys brauchen oft ein paar Minuten, um den Stress oder die Überreizung des Tages abzubauen. Sie schreien kurz und beruhigen sich dann relativ schnell wieder! Bei dieser Methode weiß dein Kind, dass du da bist und dass du auf seine Bedürfnisse eingehst, während du ihm gleichzeitig die Möglichkeit gibst, sich selbst zu beruhigen.

Der Schlüssel zum Erfolg dieser Methode ist, dass du nicht zu lange im Zimmer deines Kindes bleibst, um nachzusehen und es zu trösten. Das Ziel der Beruhigungsbesuche ist nicht, das Kind vollständig zu beruhigen, sondern es daran zu erinnern, dass du da bist

und das alles in Ordnung ist. Die Beruhigungsbesuche sollten daher nicht länger als 1 Minute dauern.

Wenn du zum Beispiel ein Intervall von 5 Minuten wählst, würdest du den Countdown starten, wenn dein Kind zu weinen beginnt. Wenn es 5 Minuten lang ununterbrochen weint, gehst du in sein Zimmer, um nach ihm zu sehen und es zu trösten (vielleicht nimmst du es hoch oder streichelst seinen Kopf) und verlässt den Raum nach 1 Minute. Wenn dein Kind wieder anfängt zu weinen oder weiterhin weint, wartest du weitere 5 Minuten, bevor du wieder ins Zimmer gehst. Wenn die Ruhepausen länger als 30 Sekunden dauern, fängst du mit dem Zeitintervall von vorne an. Je nachdem, wie dein Kind reagiert, kann also die tatsächliche Wartezeit zwischen den Beruhigungsbesuche länger als 5 Minuten sein. Wenn das Kind nur hin und wieder quengelt und dazwischen längere ruhige Pausen macht, ist es am besten, wenn du einfach ausserhalb des Zimmers bleibst, da das Kind offensichtlich versucht, sich zu beruhigen und dein Nachschauen es nur noch mehr aufwecken würde.

Das ist nicht dasselbe wie die Ferber-Methode, bei der es feste Intervalle gibt, die du mit der Zeit steigern sollst. Unsere Empfehlung ist vielmehr, dass du ein Intervall findest, mit dem DU dich wohlfühlst und das du für das Temperament und das Alter deines Kindes als angemessen empfindest und das du konsequent umsetzen kannst.

Du solltest innerhalb von 3-5 Tagen nach Einführung dieser Methode eine große Verbesserung feststellen. Normalerweise dauert es 1-2 Wochen, bis sich alles eingespielt hat.

---

### ***Lektion 4: Wie du deine Beruhigungsmethode auswählst***

Wir hoffen, dass du beim Lesen oder Zuhören der Beschreibungen der Beruhigungsmethoden eine gute Vorstellung davon bekommen hast, welche Methode für deine Familie am besten geeignet ist. **Wenn du dir aber immer noch unsicher bist,**

**findest du auf dem Arbeitsblatt zu Modul 7 eine hilfreiche Übung, die dir mehr Klarheit geben wird.**

Denk daran: Selbst wenn du eine der oben genannten Methoden (oder etwas Ähnliches) schon einmal erfolglos ausprobiert hast, ist das KEIN Hinweis darauf, ob diese Methode bei dir dieses Mal funktionieren wird oder nicht. Normalerweise funktioniert eine Beruhigungsmethode NICHT, weil sie 1) nicht richtig umgesetzt wurde, 2) nicht lange genug angewandt wurde, 3) nicht alle anderen Faktoren, die den Schlaf beeinflussen, gleichzeitig optimiert wurden, 4) weil es Entwicklungsfaktoren gab, die den Fortschritt behindert haben.

In Kombination mit den anderen Änderungen, die du bereits in deinen Schlafplan aus den vorangegangenen Modulen aufgenommen hast, werden alle oben genannten Beruhigungsmethoden wirksam sein, solange sie richtig und konsequent umgesetzt werden. Es kann jedoch durchaus sein, dass eine Methode bei deiner Familie besser funktionieren wird als die anderen, je nach Temperament deines Kindes, seinem Entwicklungsstand und anderen Umständen.

**Wenn du noch unentschlossen bist, empfehlen wir dir, zuerst mit einer "Im-Zimmer-Methode" zu beginnen (Shhh-Tätscheln, Begleitetes Beruhigen oder schrittweiser Rückzug) und erst dann auf Intervallweise Beruhigung umzusteigen, wenn du merkst, dass eine der anderen Methoden weder für dich noch für dein Kind am besten geeignet ist.** Diese Umstellung kann sogar spontan erfolgen, solange du von da an konsequent mit dem Intervall-Beschwichtigen weitermachst. Der Wechsel von der Intervallweisen Beruhigung (einer Methode außerhalb des Zimmers) zu einer "Im-Zimmer-Methode" wie dem schrittweisen Rückzug oder der begleiteten Beruhigung ist oft problematischer, da du einen Schritt zurück machst, indem du wieder ins Zimmer gehst. Manchmal kann es jedoch notwendig sein, diesen Wechsel vorzunehmen, wenn du bald nach Beginn der Intervallweisen Beruhigung feststellst, dass diese Methode dir und deinem Kind mehr Stress bereitet. Keine Sorge, das ist kein Misserfolg. Du kannst auch dann Erfolg haben, wenn du die Methode wechselst, also mach dir nicht zu viel

Stress wegen deiner ersten Wahl.

**Wir empfehlen, dass du nach dem ersten Methodenwechsel die neue Methode mindestens 5-7 Tage lang konsequent anwendest, bevor du die Methode weiter veränderst, damit dein Kind genügend Zeit hat, sich daran zu gewöhnen.** Ein ständiger Wechsel zwischen den Methoden sabotiert jeden Fortschritt und macht es für dich und dein Kind sehr schwer. Versuche also, so konsequent wie möglich zu bleiben.

**Weitere hilfreiche Informationen zum Methodenwechsel findest du in Lektion 4 von Modul 8.**

---

### ***Zusammenfassung***

JUHUU! Jetzt hast du alle Faktoren erfahren, die den Schlaf deines Kindes beeinflussen, und bist bereit, die Puzzleteile zusammenzusetzen! Weiter zu Modul 8!