

Unruige Kinder in schlaflosen Nächten

Die sieben Schritte zur Veränderung

© Brigitte Hannig

Gedanken zur Bindungspädagogik 4

Diese Broschüre erschien von 2000 bis 2015 unter dem Titel
Elternbrief 4 – Unruhige Kinder - schlaflose Nächte im eigenen Verlag

1. Auflage 2000
2. Auflage 2003
3. Auflage 2005
4. Auflage 2009
5. Auflage 2012
6. Auflage 2016 | Neuauflage | vollständig überarbeitete und erweiterte Ausgabe

Gestaltung: Tobias Hirzel | HLP MediaService GbR | www.hlp-media.de

Druck: SD Satz und Druck GmbH | 40878 Ratingen | 02102-80880

Versand: www.in-bindung-leben.de

Inhalt

Vorwort	9
Kinder machen aufmerksam Die Ursachen der Unruhe	
Aller Anfang ist schwer	13
Viel Geschrei und wenig Schlaf Warum will das Kind nicht schlafen? Die Schlafstatistik Die veränderten Schlafgewohnheiten Auch früher träumten Kinder	
Was ist eine Schlafstörung?	17
Durchschlafen oder Besser-Schlafen? Allgemeine und individuelle Gründe Die Lebensumstände als Ursache	
Was braucht ein Kind, um gut zu schlafen?	21
Rhythmus und Rituale Halt und Struktur	
Die veränderte Elternschaft	24
Das überforderte Kleinkind Das Kind im Mittelpunkt der Familie Der falsche Platz Reizüberflutung	
Die haltlose Gesellschaft	27
Die Ur-Gesetze sind immer gültig Mangel an Sicherheit Die Kinder zahlen einen hohen Preis Was ist zu tun?	
Die Bedürfnisse der Kinder	31
Ruhe im Gehirn Die Durchführung im Alltag Grenzen lösen oft Tränen aus Regeln geben Halt	

Die Hilfe für das Kind			
Die Schlaftherapie	36		
Das Kind und sein Verhalten			
Kritische Anmerkungen			
Die Not des Kindes bleibt unbemerkt			
Trost und Körperkontakt			
Schreienlassen wieder ‚in‘			
Schreienlassen wieder ‚out‘			
Die heilsame elterliche Autorität	41		
Was können Eltern tun?			
Die Veränderung			
Das ist das Wichtigste			
Ungehindertes Weinen			
Schuldgefühle und Bedauern			
Die praktische Umsetzung	47		
Umdenken lernen			
Der erste Schritt	52		
Der zweite Schritt	55		
Der dritte Schritt	57		
Der vierte Schritt	59		
Der fünfte Schritt	62		
Der sechste Schritt	64		
Der siebte Schritt	65		
Die Sieben Schritte der Veränderung	66		
1. Umdenken			
2. Umsetzen			
3. Umstellen			
4. Vertrauen bilden			
5. Versichern			
6. Vertiefen			
7. Ritualisieren			
Ursachen finden und beachten			
Die Signale ernst nehmen			
Die Arbeit der Eltern an sich selbst			
		Individuelle Schlafhindernisse	72
		Weitere Ursachen der Schlafstörungen	
		Individuelle Gründe	
		Traumatische Erlebnisse	
		Verunsicherte Bindungen	
		Interaktionsstörungen	
		Die Zentrale Koordinationsstörung	
		Das KISS-Syndrom	
		Die Drei-Monats-Koliken	
		Beziehungskrisen der Eltern	
		Holen Sie sich Hilfe	
		Anhang	89
		Vertiefende Literatur	
		Was ist Bindungspädagogik?	
		Die Autorin	



Vorwort

Liebe Eltern, halten Sie diese Broschüre in der Händen, weil auch Sie zu den Geplagten gehören, die jede Nacht mehrmals aufstehen, Ihr Kind besänftigen, mit ihm spielen oder es herumtragen müssen?

Dann möchte ich Sie gleich zu Beginn dieser Lektüre auf die ‚Risiken und Nebenwirkungen‘ jeglicher Erziehungsratgeber hinweisen.

Alle Menschen neigen dazu, in Konfliktsituationen die Ursache oder auch die Lösung im Außen zu suchen. Die Betroffenen hoffen so sehr auf den ‚heißen Tipp‘ oder auf den perfekten Ratschlag, der ihnen das Leben wieder einfacher macht.

Doch so einfach ‚funktioniert‘ das Leben nicht – so einfach funktionieren weder Sie noch Ihr Kind. Sie reagieren – wie alle Menschen – mit Ihren Gefühlen auf das, was Ihnen im Leben, im Kontakt mit Ihren Nächsten oder in Ihren Gedanken begegnet. Während wir Erwachsenen durchaus die Fähigkeit haben (sollten), mit diesen Emotionen angemessen umzugehen, zeigen Kinder diese Gefühle im Moment der Entstehung – und zwar ungehemmt, ungefiltert und unreflektiert. Ein Kind reagiert ganz unmittelbar mit Weinen, Unruhe, Abwehr, Aggression, Wutanfällen oder eben auch mit ‚Nicht-schlafen-können‘ auf das, was ihm Belastendes begegnet ist.

Ein Kind spiegelt mit seinen Gefühlen die Atmosphäre, in der es sich gerade befindet oder sich – zu einem früheren schreckhaften Zeitpunkt – einmal befunden hat.

Kinder machen aufmerksam

Wenn das Kind in seiner Vergangenheit – in der Schwangerschaft, bei der Geburt oder auch im Laufe der ersten Lebenszeit – belastende Situationen erlebt hat, so klingt die in ihm dadurch erzeugte ängstliche oder gestresste Stimmung noch lange nach und macht ihm zu schaffen. Es reagiert dann auch später noch mit Anspannung und Geschrei auf Unruhe und auf äußerlichen oder innerlichen Stress der Betreuungspersonen.

Grundsätzlich ist es so, dass in stressreichen Zeiten oder Situationen die natürliche Bindungsfähigkeit der Eltern sinkt. Sie verliert unmittelbar an Stabilität und Haltefähigkeit. Vermindert sich jedoch das Bindungsniveau, fällt das Kind aus dem ‚sicheren Netz‘.

Dies ist sehr beängstigend – starke Unruhe, gesteigerter Bewegungsdrang, häufiges Weinen und anhaltende Unzufriedenheit sind die Folgen.

Wenn ein Kind also ein ‚schwieriges Verhalten‘ zeigt, viel weint und wenig schläft, so heißt das nicht, dass es schwierig ist oder nicht schlafen will. Vielmehr drückt es mit seiner Unruhe und Zappeligkeit seine Befindlichkeit aus, die momentan – oder längerfristig – durch belastende Umstände beeinträchtigt ist.

Feinfühlig, wie das Kind nun einmal ist, reagiert es auf vergangenen oder aktuellen Stress, auf Ängste, Sorgen oder Beziehungskrisen im Umfeld.

Sie können sich sicher vorstellen, dass für derart komplexe Zusammenhänge kein ‚guter Rat‘ ausreicht. Vielmehr benötigt eine solche Situation eine individuelle Betrachtung und Veränderung, damit Sie Ihrem Ziel – den ruhigeren Nächten – näher kommen. Es ist also durchaus möglich, dass diese Lektüre zunächst mehr neue Fragen aufwirft, als vorhandene beantwortet.

Trotz dieser ‚Risiken und Nebenwirkungen‘ lade ich Sie ein, sich von meinen bindungspädagogischen Gedanken anregen zu lassen, um (wieder) zu einem erholsameren Schlaf zu finden.

Die Ursachen der Unruhe

In dieser Broschüre wende ich mich zunächst den *allgemeinen Ursachen* der nächtlichen Unruhe zu. Ich beschreibe die nicht erfüllten Bedürfnissen der Kinder und zeige ‚*Die sieben Schritte zur Veränderung*‘ auf. Diese Ausführungen sind ganz allgemeiner Natur und können somit *jeder betroffenen Familie* gleichermaßen Anregungen geben.

Doch jedes Kind ist mit seinem Wesen, seiner Geschichte, seinen Erlebnissen, seiner Art, seinen Beziehungen und seinen Erwartungen an das Leben einmalig. Daher bedarf es in besonders schwierigen Situationen *immer der individuellen* Betrachtung. Deshalb kann eine solche Broschüre nur ein unvollkommenes Angebot sein. Sie kann Zusammenhänge neu darstellen und eventuell neu ordnen. Sie kann anregen, die Blickrichtung zu ändern und Hilfe zu suchen. Sie kann aber *nicht* die *individuelle* Lösung finden, die Sie unter Umständen für sich und für Ihr Kind brauchen.

Bei den *individuellen Ursachen* der nächtlichen Unruhe ist es meist notwendig, sich fachliche Unterstützung zu holen. Oft gelingt es erst durch eine sachkundige Hilfestellung, die ganz persönlichen Zusammenhänge zu erkennen, um den ‚Teufelskreis‘ von Anspannung und Unruhe verlassen zu können.

Daher meine Bitte an Sie: Holen Sie sich Hilfe, wenn Sie nicht mehr weiter wissen oder das Gefühl haben, dass eine Behandlung/Therapie/Unterstützung für Sie und Ihr Kind erforderlich wären.

Hören Sie auf Ihr Herz – statt auf Ihre Ängste oder Ihre grübelnden Gedanken – und tun Sie das, was für Sie und Ihr Kind richtig ist. Verlassen Sie den zermürenden *Circulus vitiosus* von Erschöpfung, Schuldgefühlen und dem Ehrgeiz, es allein schaffen zu wollen.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie recht bald neue Wege finden und lebendige Tage und ruhige Nächte mit Ihrem Kind verbringen können.