



## **Jedes Kind kann schlafen lernen** **(Nach: Kast, Morgenroth: Jedes Kind kann schlafen lernen)**

Wie Ihr Kind lernen kann, allein einzuschlafen und gut durchzuschlafen  
Unser Behandlungsplan beruht auf der Methode, die Prof. Richard Ferber in seinem Kinder-Schlafzentrum in Boston (USA) entwickelt hat. Ganz ohne Protest verändern die Kinder auch bei dieser Methode nur selten ihre Gewohnheiten. Ihr Schreien wird jedoch in Grenzen gehalten, denn sie bekommen regelmäßig Zuwendung von ihren Eltern. Sie bekommen aber nicht genau das, was sie mit ihrem Schreien erreichen wollen. Deshalb stellen sie ihr Schreien bald ein.  
Die meisten Eltern schaffen es daher, den Plan auch tatsächlich konsequent einzuhalten. Dann – und nur dann – ist es sehr wahrscheinlich, dass ihr Kind schon nach einigen Tagen durchschläft.

Hier der genaue Ablauf des Behandlungsplans:

- Voraussetzung: Ihr Kind sollte mindestens sechs Monate alt und gesund sein.
- Zunächst einmal legen Sie für Ihr Kind sinnvolle Essens- und Schlafzeiten fest. Zu diesen regelmäßigen Zeiten bringen Sie Ihr Kind tagsüber und abends jedes Mal in sein Bettchen. Feste Zeiten sind eine sinnvolle und wirksame Einschlaf-Hilfe. Der Behandlungsplan kann nur Erfolg bringen, wenn Ihr Kind zu seinen „Bett- Zeiten“ wirklich müde ist.
- Alle anderen „Hilfen“, die Sie Ihrem Kind bisher unmittelbar vor dem Einschlafen gewährt haben, sollte es nun nicht mehr bekommen. D. h. Tragen, Stillen, Fläschchen – was immer Ihr Kind zum Einschlafen brauchte, sollte nun deutlich vom Einschlafen getrennt werden und mindestens eine halbe Stunde vorher stattfinden.
- Die letzten Minuten vor dem Zubettgehen verbringen Sie mit Ihrem Kind am besten in intensivem Kontakt bei einem harmonischen Abendritual. Unmittelbar danach legen sie Ihr Kind wach und allein in sein Bettchen, verabschieden sich (z. B. mit einem Gutenachtkuss) und verlassen das Zimmer.
- Allein wach im Bettchen zu liegen, ist ein völlig ungewohntes Gefühl. Deshalb fängt Ihr Kind nun wahrscheinlich an zu weinen. Es erwartet, dass Sie die gewohnten Einschlaf-Bedingungen schnell wiederherstellen. Genau das tun Sie jedoch nicht. Stattdessen **gehen Sie nach einem vorher festgelegten Zeitplan vor** und warten zunächst einige Minuten ab, bevor Sie wieder zu Ihrem Kind hineingehen. Nach unseren Erfahrungen können die meisten Eltern ihrem Kind eine Schreiphase von drei Minuten zumuten. Daher beginnt der hier abgedruckte Plan mit einer dreiminütigen Wartezeit.
- Schauen Sie auf die Uhr. „Nach Gefühl“ können Ihnen die wenigen Minuten sehr lang vorkommen. Die Tür des Kinderzimmers kann in dieser Zeit geschlossen bleiben.
- Wenn Ihr Kind noch weint, gehen Sie jedes Mal nach Ablauf der Wartezeit zu ihm hinein und bleiben ein bis zwei Minuten bei ihm. Sie können mit ruhiger, fester Stimme mit ihm reden, es trösten und streicheln. Falls es sich hingestellt hat, legen Sie es wieder zurück, allerdings nicht mehrmals hintereinander. Auf keinen Fall sollen Sie es auf den Arm nehmen oder ihm andere „Hilfsmittel“ wie Schnuller oder Fläschchen geben. Ihr Kind sollte auch nicht in Ihrer Anwesenheit einschlafen. Sinn der Sache ist vielmehr, dem Kind zu zeigen: *„Es ist alles in Ordnung. Ich bin da, aber Du musst jetzt lernen, allein einzuschlafen.“* Für viele Eltern ist es eine Hilfe, diese Sätze jedes Mal auszusprechen. Ihr Baby spürt am Klang Ihrer Stimme Ihre Sicherheit und Entschlossenheit und ebenso Ihre Wärme und Zuneigung genau, auch wenn es den Sinn der Worte noch nicht versteht.
- Manche Kinder reagieren auf die Anwesenheit ihrer Eltern mit noch wütenderem Schreien. In diesem Fall bleiben Sie nur kurz bei Ihrem Kind. Bewährt hat sich die Regel: Je wütender das Kind ist, desto kürzer bleiben Sie da. Gehen Sie trotzdem immer wieder zu ihm hinein, damit es sich nicht alleingelassen fühlt.
- Ob sich Ihr Kind beruhigt hat oder nicht – nach spätestens zwei Minuten verlassen Sie das Zimmer und schauen wieder auf die Uhr. Diesmal warten Sie etwas länger – nach dem Zeitplan fünf Minuten lang – und gehen dann wieder zu Ihrem Kind und überzeugen sich, dass alles in Ordnung ist. Sie gehen genau vor wie oben beschrieben. Wieder verlassen Sie nach ein bis zwei Minuten den Raum und warten ab. Ihre Wartezeit steigern Sie diesmal auf sieben Minuten.



- Falls Ihr Kind noch nicht schläft, gehen Sie von nun an alle sieben Minuten zu ihm, um es zu trösten und ihm zu zeigen, dass Sie da sind – bis es tatsächlich allein in seinem Bettchen einschläft.
- Bei den Tagesschläfchen, abends und bei jedem Aufwachen in der Nacht beginnen Sie am 1. Tag jedes Mal mit einer Wartezeit von drei Minuten und steigern dann bis auf sieben Minuten.
- Am nächsten Tag fangen Sie jedes Mal mit einer fünfminütigen Wartezeit an und steigern bis auf neun Minuten. Diese Zeit behalten Sie wieder bei, bis Ihr Kind allein eingeschlafen ist. Am dritten Tag beginnen Sie bei sieben Minuten und steigern bis auf zehn Minuten. Längere Wartezeiten sollten Sie sich und Ihrem Kind nicht zumuten.
- Gehen Sie nur zu Ihrem Kind hinein, wenn es richtig weint. Bei leisem Jammern oder Quengeln ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass es sich von selbst beruhigt. Deshalb ist es sinnvoller, noch abzuwarten.

**Wartezeit, bevor Sie zu ihrem Kind gehen**

	• Mal	• Mal	• Mal	Jedes weitere Mal
1. Tag	3 min	5 min	7 min	7 min
2. Tag	5 min	7 min	9 min	9 min
3. Tag	7 min	9 min	10 min	10 min
Ab 4. Tag	10 min	10 min	10 min	10 min

Bei dieser Vorgehensweise, **konsequent angewandt**, verlernt ihr Kind sozusagen das Schreien!

*Mit freundlichen Grüßen*

*Dr. med. Frank Kirchner*  
*Kinderarzt*