



Von Geburt an sinnvoll lernen

Babys und Kleinkinder drücken ihre Wünsche und Bedürfnisse über Emotionen aus. Gut, wenn die Eltern darauf reagieren. Irgendwann kommt meist ein Punkt, an dem aus Bedürfnissen vielleicht lieb gewonnene Gewohnheiten wurden, die unser Nachwuchs nur ungern ablegen möchte. „Doch das können die Kleinen mit elterlicher Unterstützung gut bewältigen“, berichtet Schlafcoach Bianca Niemann aus ihrer Praxis.

Säuglinge sind auf emotional stabile, einfühlsame und erwachsene Menschen in ihrem Umfeld angewiesen, bei denen sie sich geborgen fühlen und sowohl Sicherheit als auch Schutz erleben. Die Mutter wird das Baby emotional versorgen, immer da sein! Das ist ein von der Natur gegebener Mechanismus, um das Überleben zu sichern. Gleichzeitig lernt das kleine Wesen aber auch schon in den ersten Wochen nach seiner Geburt, dass es in der Lage ist, erste Probleme zu bewältigen. Die Anpassung an die Welt ausserhalb des Mutterleibes ist ein erster existentieller Lernprozess. Feinfühlig Eltern werden seine Bedürfnisse erfüllen und das Kind spürt, dass es immer mehr in der Lage ist, seine Bedürfnisse über Emotionen auszudrücken. Je nach dem, welche Antworten Eltern durch Kommunikation und Verhalten auf kindliche Ausdrucksweisen geben, werden Erfahrungen mit Bezugspersonen verinnerlicht und zu Gewohnheiten, die sehr sinnvoll sind, damit Kinder sich zuverlässig an den Eltern orientieren können.

Wenn aus Bedürfnissen Gewohnheiten und Wünsche werden

Allerdings bleibt es nicht aus, dass Kinder mit zunehmender Reife auch lernen, eigene Absichten zu entwickeln und sich Gewohnheiten zu eigen machen. Inwiefern Kinder das tun, hängt immer auch davon ab, wie sich Gewohnheiten anfühlen. Alles, was Sinn und Lust macht, entwickelt sich mit zunehmendem Bewusstsein der Kinder zu eigenen

Vorstellungen, Absichten und bevorzugten Wünschen.

Schlafprobleme können häufig ein Indiz dafür sein, wie aus Gewohnheiten Wünsche erwachsen

Während das Tragen für den Säugling ein grundlegendes Bedürfnis erfüllt nach Nähe und Geborgenheit, kann es als Ritual für den Zweijährigen nun zu einem expliziten Wunsch geworden sein. Diese Gewohnheit abzulegen macht aus kindlicher Sicht erst einmal keinen Sinn. Das Tragen des Kindes vermittelt mit allen Sinnen u.a. physische Nähe, das Gefühl der Vertrautheit, der Zusammengehörigkeit, der Zuwendung und Liebe.

Neue Gewohnheiten entwickeln, die auch Sinn machen!

Ob die Eltern diesen Wunsch weiterhin erfüllen möchten, liegt in ihrer Verantwortung. Falls Eltern die Entscheidung treffen und diesen Wunsch nicht mehr erfüllen wollen, können sie aber gleichzeitig das Bedürfnis nach Halt, Orientierung und Sicherheit erfüllen, indem Sie emotional zur Verfügung stehen. Das Kind wird sehr schnell lernen, dieses Problem gemeinsam mit den Eltern zu lösen, indem es auf der einen Seite seinen Unmut emotional ausdrücken darf, die Eltern ihm auf der anderen Seite aber helfen, sich mit neuer sinnvollerer Unterstützung wohlzufühlen.

Alte Gewohnheiten über die Sinne ›ausschleichen‹

Beim Tragen werden sehr viele Sinne angesprochen. Um dem Kind die Entwöhnung und das Lernen so sanft wie möglich zu gestalten, macht es Sinn immer nur einen „Sinn“ zu entwöhnen und zwar den letzten, den das Kind vor dem Augenschließen spürt. Praktisch kann das so aussehen, dass die Mutter sich zunächst nur auf den Bewegungssinn konzentriert und das Kind durchaus noch auf dem Arm hat, aber nur noch zur Entspannung und nicht mehr zum Einschlafen. Sie kann das Kind im Arm im Schaukelstuhl oder in einem Sessel halten, sodass sie erstmal nur den Bewegungssinn „rausnimmt“, das Kind aber den vertrauten Arm noch als bekanntes und sicheres Gefühl nutzen darf. Es sind sogar noch kleinere Schritte möglich: Sie kann das z.B. auch Tragen in der Intensität und in der Dauer reduzieren.

Ähnlich funktioniert der Weg, wenn das Ander-Brust-Einschlafen abgewöhnt werden soll. Der bedeutende Sinn in diesem Fall ist der Geschmacksinn. Stillen zur Entspannung ist durchaus möglich, nur zum Einschlafen eben nicht mehr.

Das Lernen über die Sinne des Kindes spricht auch die Gefühlsebene an. Was hört das Kind, wenn es einschläft? Die beruhigenden Worte der Mutter, die es sanft anleitet? Den Trost, den das Kind fühlt, damit es sich von lieb gewonnenen Gewohnheiten verabschieden kann? Den Zuspruch und die Ermutigung, die es aus ähnlichen Situationen tagsüber kennt? Die emotionale Stabilität der Mutter, die weiss, was sie tut?

Eine stabile Bindung macht Lernen leichter

Hat das Kind in der Bindung zu den Eltern die Erfahrung gemacht, dass diese auch in Krisen sicher, stabil und zuverlässig sind, wird es auch neue Einschlafrituale bewältigen, sich mit der neuen Strategie geborgen fühlen und dabei sowohl Sicherheit als auch Schutz erleben.

Schlafcoaching Bianca Niemann

Albert-Einstein-Ring 14
64342 Seeheim-Jugenheim
Mobil: 0176- 20918570
info@bianca-niemann.de
www.bianca-niemann.de

