KSENIJA RODOS

MIT ÜBUNGEN UND IMPULSEN

für eine entspannte Abendroutine

Einschlaf-rituale für dein Kind

WERDEN ACHTSAM GROSS

Mit Achtsamkeit zu friedlichen Nächten

nymphenburger

KSENIJA
RODOS

Einschlaf-rituale für dein Kind

Mit Achtsamkeit zu
friedlichen Nächten

nymphenburger

Inhalt

Vorwort | 5

Schlaf ist Heilung | 8
Was nachts im Körper und Gehirn
deines Kindes wirklich passiert
Was mit dem Gehirn während des Schlafens passiert | 10
Schlafdauer bei Kindern | 19
Schlaf aus spiritueller Sicht | 22
Energieaustausch zwischen Eltern und Kind | 25
Umgang mit Ängsten und Unsicherheiten | 28
Auf die individuelle Persönlichkeit deines Kindes eingehen | 31
Präsent sein für dein Kind | 32

Einschlafrituale für Babys | 36
im Alter von 0 bis 2 Jahren
Die eigene Energie beruhigen | 38
Das gemeinsame Schlafen im Familienbett | 41
Stillen, Fläschchen geben und Schnuller in der
Einschlafbegleitung | 43
Tragen als Einschlafbegleitung | 49
Wie die Dunkelheit wohltuend auf die Hormone wirkt | 52
Entspannung durch Musik und Geräusche | 53

Einschlafrituale für Kleinkinder | 60
im Alter von 2 bis 4 Jahren
Ein Energieschub kurz vor dem Einschlafen | 63
Medienkonsum am Abend | 66
Die Angst vor den Monstern unterm Bett | 67
Entspannte Abendroutinen planen | 69

Einschlafrituale für Kleinkinder | 74
im Alter von 4 bis 6 Jahren
Positive Affirmationen | 76
Dankbarkeit als kraftvolles Abendritual | 79
Gemeinsam den Tag reflektieren | 83

Einschlafrituale für Kinder | 88
im Alter von 6 bis 10 Jahren
Stress bei Kindern | 91
Vom Familienbett ins eigene Bett | 92
Gemeinsames Journaling-Ritual | 96

Das Schlafzimmer | 102
ein sicherer Hafen für die Seele
Den Schlafraum energetisch reinigen | 103
Die besten Aromaöle für Entspannung vor dem Schlaf | 106
Elektrosmog im Schlafraum | 109
Heilsteine | 110
Die Wirkung von Musik (als Frequenz) am Abend | 113

Dein Kind spirituell unterstützen | 116
und besser verstehen
Was ist eine Seele? | 117
Human Design | 118

Quellen | 122
Danksagung | 124
Glossar | 126
Über die Autorin | 127

VORWORT

Es gibt wohl kaum ein Thema, das für frischgebackene Eltern wichtiger ist, als der Schlaf ihrer Kinder. Bereits vor der Geburt bereiten uns Freunde und Familie auf die vielen schlaflosen Nächte vor. Für keinen anderen Bereich der Elternschaft gibt es so viele Ratgeber und das ist absolut verständlich. Wir wissen alle, dass wir weniger Energie haben und allgemein reizbarer sind, wenn unsere Grundbedürfnisse, wie ausreichend Schlaf, nicht gestillt sind. Wenn wir als Eltern übermüdet sind, fällt es uns auch schwerer, auf die Bedürfnisse unserer Kinder einzugehen. Dabei ist das liebevolle Eingehen auf diese Bedürfnisse, besonders in den ersten zwei Lebensjahren, entscheidend für ihre Entwicklung und eine sichere Bindung zwischen Eltern und Kind.

Historisch und kulturell gab es viele verschiedene Theorien darüber, wie Kinder schlafen sollten: in welcher Umgebung, wie oft, wie lange und ab welchem Alter sie durchschlafen sollten. Diese Ansichten variieren auch heute noch stark. Oft übernehmen frischgebackene Eltern die Ansich-

ten ihrer eigenen Eltern, die von Generation zu Generation weitergegeben wurden. In einigen Kulturen ist der Glaube, dass Eltern in den ersten Jahren nach der Geburt ihres Kindes unvermeidlich unter Schlafmangel leiden werden, stärker verankert als in anderen. Diese Glaubenssätze, also unsere inneren Überzeugungen, wie anstrengend verschiedene Teile der Elternschaft sind, spielen eine unfassbar wichtige Rolle in unserem Familienalltag. In meiner Arbeit mit Eltern erlebe ich jedes Mal wieder, wie sich auch der Familienalltag immer mehr entspannt, wenn wir als Eltern eine entspannte innere Haltung entwickeln. Hierfür soll dieses Buch als Stütze dienen.

Unser moderner westlicher Lebensstil ist oft nicht familienfreundlich. Eltern sind häufig überfordert und fragen sich, was das Beste für die Entwicklung ihrer Kinder ist. **Die Wahrheit ist, dass es keinen einzig richtigen Weg der Elternschaft gibt:** Jede Familie ist einzigartig, und die Bedürfnisse eines jeden Kindes, einer jeden Mutter und eines jeden Vaters sind unterschiedlich. Das Ziel ist es, den bestmöglichen Weg zu einer friedvollen und bewussten Elternschaft für die eigene Familie zu finden.

In meiner über 20-jährigen Arbeit mit Eltern und Kindern habe ich einen Aspekt der Elternschaft kennengelernt, der für jede Familie sehr dienlich ist: **Achtsamkeit.** Diesen Aspekt habe ich nicht in meiner pädagogischen Ausbildung, sondern durch meine tägliche Arbeit mit Kindern und in meiner Rolle als Mutter erlernt und erprobt. Doch du wirst schnell merken, dass Achtsamkeit nicht beim bewussten Zuhören oder liebevollen Begleiten endet: Dieses Buch verbindet Achtsamkeit mit Spiritualität – auf eine sanfte, geerdete Weise. Ich zeige dir, wie du nicht nur den äußeren Alltag entschleunigen, sondern auch den inneren Raum deiner Familie

energetisch klären und bewusst gestalten kannst. Denn jedes Kind bringt eine einzigartige Seele mit auf diese Welt – und wenn wir lernen, auf dieser Ebene mit unseren Kindern in Verbindung zu treten, entsteht eine Tiefe, die weit über Worte hinausgeht.

Deshalb stelle ich Einschlafrituale für Kinder vor, die die Achtsamkeit sowohl bei Eltern als auch bei Kindern fördern. Diese Rituale dienen nicht nur einem erholsamen und heilenden Schlaf, sondern helfen dabei, das Nervensystem zu regulieren, Stress zu bewältigen und einen liebevollen Umgang miteinander zu pflegen. Achtsame Einschlafrituale stärken die Verbindung zu den Kindern und schaffen eine Abendroutine, die dabei hilft, entspannter in den Schlaf zu finden und einen gesunden Schlaf zu kultivieren.

Folge mir also auf einer Entdeckungsreise zu diesem Thema, das Wissenschaftler, Psychologen und auch Philosophen schon seit Jahrtausenden beschäftigt. Denn wenn du dich damit intensiver auseinandersetzt, kannst du im Alltag selbstsicherer agieren. Und Selbstvertrauen schafft immer auch eine ruhigere innere Haltung, die wohl den größten Faktor bei achtsamen Einschlafritualen darstellt. Ich lade dich ein, diesen Weg der achtsamen Einschlafrituale zu entdecken und zusammen mit deinem Kind zu erleben.

Schlaf ist Heilung

WAS NACHTS IM KÖRPER
UND GEHIRN DEINES KINDES
WIRKLICH PASSIERT

Als Mutter oder Vater weißt du instinktiv, wie wichtig Schlaf für dein Kind ist. Schlaf ist nicht nur eine Phase der Ruhe, sondern ein aktiver Prozess, der für die körperliche, kognitive und emotionale Entwicklung deines Kindes entscheidend ist. In den verschiedenen Schlafphasen, insbesondere im Tiefschlaf, werden Wachstumshormone freigesetzt, die für die körperliche Entwicklung notwendig sind. Diese Hormone unterstützen das Wachstum von Geweben und Muskeln und tragen zur Stärkung des Immunsystems bei, sodass dein Kind widerstandsfähiger gegenüber Krankheiten wird. Nicht umsonst signalisiert uns unser Körper, dass er am dringendsten Schlaf benötigt, wenn wir krank sind. Schlaf bedeutet immer auch Heilung.

Während des Schlafs wird das Gehirn deines Kindes aktiv. Erlebtes wird verarbeitet, und Informationen, die es tagsüber aufgenommen hat, werden ins Langzeitgedächtnis überführt. Besonders das, was wir kurz vor dem Schlafengehen erleben, wird in der Nacht verarbeitet. Wir kennen sicher alle diese Nächte, in denen wir kurz vor dem Einschlafen an etwas bestimmtes denken und dann in derselben Nacht davon träumen. Das Erlebte wird analysiert, aufbereitet und tief im Unterbewusstsein verankert. Genau deshalb ist es so wichtig, bewusst Einschlafrituale für unsere Kinder zu kreieren, die diesen Verarbeitungsprozess während des Schlafens unterstützen und bestenfalls positive Glaubenssätze über das Leben in ihrem Unterbewusstsein verankern.

Eine bemerkenswerte Studie von Dr. Monique LeBourgeois und ihrem Team aus dem Jahr 2013 zeigt, dass Kinder, die regelmäßig ausreichend Schlaf bekommen, eine bessere **Gedächtnisleistung,** eine **höhere Aufmerksamkeitsspanne** und eine **verbesserte Lernfähigkeit** aufweisen. Eine gute Schlafroutine ist daher entscheidend für allgemeine Lerner-

folge und die kognitive Entwicklung. Wer einen gesunden Schlaf hat, der ist tagsüber wesentlich aufnahmefähiger für Neues. Und für Kinder hält jeder Tag sehr viel Neues bereit: Sie erleben vieles zum ersten Mal, sie sehen neue Dinge, sie hören neue Wörter. Ihr Leben ist viel aufregender und weniger routiniert als das unsere.

Die Forscher sehen das so: Wenn wir etwas Neues erleben und lernen, bilden sich in unserem Gehirn neue Synapsen. Synapsen sind spezialisierte Verbindungsstellen zwischen Nervenzellen (Neuronen), die den Austausch von Informationen ermöglichen. Bei Erwachsenen bilden sich etwa 1000 bis 10.000 neue Synapsen pro Tag (abhängig vom Alter und Lebensstil). Bei Neugeborenen bilden sich durchschnittlich 700 neue Synapsen pro Sekunde! Das verdeutlicht, wie viel mehr das Gehirn eines Kindes leisten muss. Ausgiebiger Schlaf ist für Kinder daher von unglaublich großer Bedeutung.

Schlafmangel hingegen kann erhebliche Auswirkungen auf die emotionale Stabilität haben. Übermüdete Kinder sind oft reizbarer, ängstlicher und haben häufiger Wutausbrüche. Langfristiger Schlafmangel kann sogar zu ernsthaften psychischen Problemen wie Depressionen führen. Ausreichend Schlaf hilft also, emotionale Herausforderungen besser zu bewältigen und fördert die allgemeine psychische Gesundheit. **Wichtig ist allerdings auch, dass du dir als Mutter oder Vater keinen Druck machst!** Es ist völlig in Ordnung, wenn dein Kind zwischendurch mal länger wach ist als sonst. Du brauchst nicht die Schlafstunden akribisch zu zählen und in Panik zu geraten, wenn dein Kind mal eine Phase hat, in der es weniger schläft! Eine übermäßige Kontrolle dient weder Eltern noch Kindern. Es ist allerdings sehr hilfreich, sich mit dem Thema Schlaf zu beschäftigen, ihn zu verstehen und auf die natürlichen Bedürfnisse von Kindern einzugehen.

Was mit dem Gehirn während des Schlafes passiert

Der Schlaf ist seit jeher ein Mysterium. In der modernen Wissenschaft wird er seit Mitte des 19. Jahrhunderts überhaupt erst so richtig untersucht. Früher ging man davon aus, dass sich nachts das Gehirn quasi abschaltet, um sich zu erholen. Heute weiß man, dass das Gegenteil der Fall ist. Das Gehirn ist in gewissen Abschnitten sogar genauso aktiv wie im Wachzustand.

Wie aktiv das Gehirn ist, kann man mit dem Elektroenzephalogramm (EEG) messen. Das menschliche Gehirn besteht aus Milliarden von Gehirnzellen oder Neuronen, welche miteinander kommunizieren. Jede der unzähligen elektro-chemischen Entladungen dieser Zellen erzeugt ein winziges elektromagnetisches Feld (die Gehirnwellen) mit einer Frequenz zwischen 1–40 Schwingungen pro Sekunde, also 1–40 Hertz. In Ausnahmezuständen sind es auch bis 100 Hertz und hö-

her. Dabei wird diese Gehirnaktivität in unterschiedliche Gehirnwellenaktivitäten eingeteilt, um verschiedene Zustände des Gehirns zu beschreiben:

Im Bereich der **Delta-Wellen** ist das Gehirn am wenigsten aktiv. In diesem Zustand befinden sich Kinder und auch Erwachsene im Tiefschlaf: Wir träumen nicht, das Bewusstsein ist komplett ausgeschaltet und lediglich das Unterbewusstsein ist noch aktiv. Jetzt finden die intensivsten Heilungsprozesse auf seelischer und physischer Ebene statt. Im Delta-Modus werden Wachstumshormone ausgeschüttet und das Immunsystem wird gestärkt.

Theta-Wellen, die im Frequenzbereich von 4–8 Hertz liegen, treten typischerweise während des Schlafes, in Trancezuständen oder bei tiefer Meditation auf. In dieser Phase sind die Aktivitäten des Unterbewusstseins besonders ausgeprägt, was den Zugang zu unbewussten Gedanken ermöglicht. Diese Wellen sind gekennzeichnet durch eine lebendige Erinnerung und gesteigerte Kreativität. Zudem fördern sie die Lernfähigkeit und verstärken die bildliche Vorstellungskraft sowie die Fantasie. Traumsequenzen, bei denen die bewusste Denktätigkeit nicht aktiv ist, sind ebenfalls ein typisches Merkmal der Thetawellen. Hypnosen finden in dieser Gehirnaktivität statt, da wir hier auf Informationen aus dem Unterbewusstsein zugreifen und diese transformieren können. Durch sehr viel Übung können wir trainieren, unsere Gehirnaktivität im Wachzustand auf den Theta-Bereich herunterzufahren, um beispielsweise therapeutisch geführt Traumata zum Vorschein zu bringen, die unser Bewusstsein vor uns verbirgt. Menschen die jahrelange Übung in der Meditation haben, erreichen diesen Zustand schneller.

Alpha-Wellen, die im Frequenzbereich von 8–12 Hertz liegen, bilden die Verbindung zwischen der inneren (Theta-) und äußeren (Beta-) Welt. Wenn wir morgens aufwachen und noch ein wenig vor uns hindösen, befinden wir uns meist noch im Halbschlaf und können uns zum Beispiel an einen Traum erinnern. Dann sind wir meist im Alpha-Zustand. Wennwir jedoch direkt nach dem Aufwachen in den Beta-Zustand wechseln, weil wir beispielsweise sofort unser Handy checken, können wir uns nicht mehr an unsere Träume erinnern. Meditation basiert, speziell für Anfänger, auf Alpha-Wellen. In diesem Zustand sind wir sehr kreativ. Alpha-Wellen treten auf, wenn wir uns in einem entspannten Zustand befinden. Eine wohlige Entspannung und eine positive Grundstimmung sind charakteristisch für diesen Zustand. Es ist ein tief entspannter Wachzustand.

Beta-Wellen, die im Frequenzbereich von 13–100 Hertz liegen, treten auf, wenn wir wach und angespannt sind oder uns in einem alarmbereiten Zustand befinden. Das „normale“ Spektrum liegt zwischen 13–30 Hertz. Ein hoher Anteil an Betawellen geht oft mit einem erhöhten Ausstoß von Stresshormonen einher. In diesem Zustand steht unser nach außen gerichtetes Bewusstsein im Vordergrund und wir verarbeiten Sinnesreize sowie prüfendes Denken. Dabei erleben wir häufig Unruhegefühle, Sorgen und plötzliche Furcht. Dieser Zustand ist für unseren Kampf- oder Fluchtmodus sehr wichtig, wenn wir also schnell sehr wichtige Entscheidungen treffen müssen.

Kinder befinden sich während eines Tests in der Schule meist in diesem Zustand. Er hilft ihnen, sich zu konzentrieren und komplexe Aufgaben zu lösen. Wenn wir uns mit jemandem in einem Konflikt befinden und unser Ego sich ge-

fährdet fühlt, kommt das Gehirn in den Beta-Zustand. Das ist in wenigen Situationen sehr wichtig und durchaus sinnvoll. Leider befinden sich die meisten Menschen heutzutage viel zu häufig im Beta-Zustand, da unser Leben sehr schnelllebig geworden ist und wir die meiste Lebenszeit mit Sorgen, Arbeit und Fokus statt mit Entspannung verbringen. Es ist für unsere mentale, emotionale und physische Gesundheit daher unabdingbar, eine Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu kreieren.

Gamma-Wellen, die im Frequenzbereich von 30 bis über 100 Hertz liegen, treten auf, wenn unser Gehirn auf höchstem Niveau arbeitet. Sie sind mit intensiver geistiger Aktivität, erhöhter Wahrnehmung und fokussierter Aufmerksamkeit verbunden. Wenn wir uns in einem Zustand befinden, in dem wir tiefe Einsichten haben, sind unsere Gehirnwellen im Gamma-Bereich aktiv. Diese Wellen sind bekannt dafür, verschiedene Gehirnregionen miteinander zu synchronisieren und so die Integration von Informationen zu fördern. Sie sind auch mit Zuständen des hohen Bewusstseins und der tiefen Meditation verbunden, wo wir ein Gefühl von Einheit und Klarheit erleben.

Ein hoher Anteil an Gamma-Wellen korreliert oft mit einer optimalen geistigen Gesundheit und einem ausgeprägten Gefühl des Wohlbefindens. Es gibt wissenschaftliche Belege dafür, dass intensive und langjährige Meditation die Aktivität dieser Wellen erhöht. Eine der bekanntesten Studien zu diesem Thema wurde von Dr. Richard Davidson und seinem Team an der University of Wisconsin-Madison durchgeführt. In ihrer Forschung untersuchten sie buddhistische Mönche, die über viele Jahre täglich mehrere Stunden Meditation praktizierten. Die Ergebnisse zeigten, dass diese Mönche

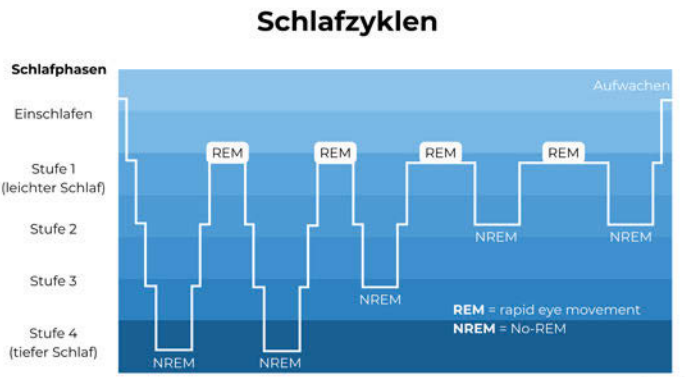
Gehirnfrequenz-Bereiche von Delta (tiefer Schlaf) bis Gamma (höchste geistige Aktivität).

eine signifikant erhöhte Aktivität von Gamma-Wellen aufwiesen, besonders während der Meditation.

Schlafzyklen in verschiedenen Altersgruppen

Während wir schlafen, durchläuft unser Gehirn laut der Wissenschaft fünf verschiedene Schlafphasen, in denen es unterschiedlich aktiv ist. Ein Zyklus, in dem alle fünf Schlafphasen durchlaufen werden, dauert in der Regel etwa 90–110 Minuten. Die fünf Schlafphasen lassen sich in zwei große Bereiche einteilen: den **Non-REM-Schlaf (NREM)** und den **REM-Schlaf.**

Der Zyklus beginnt mit dem Einschlafstadium (Phase 1), einem Übergangszustand zwischen Wachsein und Schlaf. Darauf folgt die leichte Schlafphase (Phase 2), in der der Körper beginnt, sich zu entspannen und die Körperfunktionen



Typischer Verlauf der Schlafphasen über 8h, inklusive REM- und NREM-Phasen in wiederkehrenden Zyklen.

sich verlangsamen. Die dritte und vierte Phase zählen zum **Tiefschlaf** – hier erholt sich der Körper besonders intensiv: Wachstumshormone werden ausgeschüttet, das Immunsystem gestärkt und Zellreparaturen angeregt. Diese Phasen sind für die körperliche Regeneration von großer Bedeutung.

Die fünfte Phase ist der sogenannte **REM-Schlaf** (Rapid Eye Movement), in dem das Gehirn besonders aktiv ist. In dieser Phase träumen wir am intensivsten, und das Gehirn verarbeitet das, was wir tagsüber erlebt haben. Lerninhalte, Emotionen und Erfahrungen werden sortiert, integriert und ins Langzeitgedächtnis überführt.

Kinder und Erwachsene durchlaufen ähnliche Schlafzyklen, doch es gibt einige wichtige Unterschiede in der Dauer und Struktur dieser Zyklen.

SCHLAFZYKLEN BEI ERWACHSENEN UND KINDERN

Bei Erwachsenen:

- **Stabiler Schlaf:** Erwachsene haben stabilere und längere Schlafzyklen als Kinder. Ein Schlafzyklus dauert etwa 90 Minuten. Der Schlaf besteht aus etwa 4–6 solcher Zyklen pro Nacht.
- **Weniger Tiefschlaf:** Mit zunehmendem Alter nimmt die Zeit im Tiefschlaf ab. Ältere Erwachsene erleben oft weniger Tiefschlaf und mehr leichte Schlafphasen.
- **Regelmäßige Schlafzyklen:** Erwachsene neigen dazu, längere ununterbrochene Schlafphasen zu haben, während Kinder häufiger aufwachen und kürzere Schlafzyklen haben.

Bei Kindern:

- **Häufigere REM-Phasen:** Neugeborene verbringen etwa 50 % ihrer Schlafzeit im REM-Schlaf, Erwachsene dagegen nur etwa 20–25 %. Dies liegt daran, dass der REM-Schlaf für die Gehirnentwicklung entscheidend ist. Mit zunehmendem Alter nimmt der Anteil des REM-Schlafs ab.
- **Kürzere Schlafzyklen:** Kinder haben kürzere Schlafzyklen als Erwachsene. Ein Zyklus bei einem Neugeborenen dauert etwa 50–60 Minuten. Die Dauer eines Schlafzykluses nimmt mit steigendem Alter dann zu.

- **Mehr Tiefschlaf:** Kinder, insbesondere Kleinkinder und Vorschulkinder, verbringen mehr Zeit im Tiefschlaf im Vergleich zu Erwachsenen. Dieser Tiefschlaf ist für ihr Wachstum und ihre Entwicklung besonders wichtig.
- **Unregelmäßige Schlafmuster:** Neugeborene und Kleinkinder haben oft unregelmäßige Schlafmuster und wachen häufiger auf. Dies stabilisiert sich erst mit zunehmendem Alter.

Die Schlafzyklen zeigen, dass besonders Kleinkinder im Alter von sechs Monaten bis etwa drei Jahren dazu neigen, einen unruhigeren Schlaf zu haben. Neugeborene hingegen schlafen in den ersten sechs Monaten sehr viel und Eltern empfinden die Nächte häufig als ruhig. Das Baby wird meist nur wach, wenn es Hunger hat. Da der Magen eines Neugeborenen noch sehr klein ist, ist die Milch nach etwa zwei Stunden verdaut. Es ist also völlig normal, dass ein Neugeborenes auch nachts etwa alle 90 Minuten bis zwei Stunden gestillt werden möchte. Allerdings schläft das Baby dann meist auch sehr schnell wieder ein. Mit der Zeit werden diese Stillabstände dann länger und das Baby kann sogar sechs bis zu acht Stunden am Stück durchschlafen.

Ab etwa dem fünften bis sechsten Lebensmonat verändert sich der Schlaf und plötzlich ist es mit dem Durchschlafen wieder vorbei. Ich erlebe immer wieder, wie Eltern durch die Veränderung dieser Schlafgewohnheiten irritiert sind. Zu diesem Zeitpunkt ist es sinnvoll, Einschlafrituale einzufüh-

ren, die deinem Baby dann auch während der Nacht helfen, wieder schnell in den Schlaf zu finden.

Schlafdauer bei Kindern

Besonders Eltern, die ihr erstes Kind bekommen und noch keinerlei Erfahrung haben, stellen sich oft die Frage, wie viele Stunden Schlaf ihr Kind pro Tag wirklich braucht. Ich persönlich gebe ungerne solche Zahlen an, da Kinder sehr individuell sind und Eltern schnell verunsichert sind, wenn ihr Kind nicht in eine Norm hineinpasst. Insbesondere in der westlichen Welt gibt es heutzutage unfassbar viele Regeln und Normen, nach denen Kinder verglichen werden. Gerade die deutschsprachige Kultur hat außerdem noch einen starken Hang dazu, nicht aus der Norm zu fallen. Zusätzlich werden wir durch das Schulsystem sehr stark darauf konditioniert, dass Kinder sich alle gleichermaßen schnell entwickeln sollten und stets wird verglichen. Eltern werden zusätzlich von den teils widersprüchlichen Meinungen von Freunden, Eltern, Schwiegereltern und Experten überflutet. Gekoppelt mit mangelnder Erfahrung in der Elternschaft, führt dies häufig zu großer Unsicherheit, was generell kontraproduktiv für eine entspannte und intuitive Elternschaft ist. Deshalb empfehle ich dir, dich nicht zu streng an Vorgaben festzuhalten.

Es ist viel wichtiger auf dein eigenes Wohlbefinden und das Wohlbefinden deines Kindes zu achten, als die Schlafstunden deines Kindes akribisch zu zählen!

In mehreren wissenschaftlichen Studien wurde der Zusammenhang zwischen Schlaf und kindlicher Entwicklung untersucht. Mindell et al. untersuchten im Jahr 2009 Schlaf-

muster und -probleme bei Kindern weltweit. Die Ergebnisse zeigten, dass **regelmäßige Schlafenszeiten und konsistente Schlafrituale** zu besserem Schlaf und einer verbesserten Tagesfunktionalität führen. Jedoch gilt auch hier: Jedes Kind ist anders, jede Familie ist anders!

In Deutschland ist es üblich, dass Kleinkinder gegen 18:00 Uhr/19:00 Uhr schlafen gehen. In Spanien zum Beispiel, wo ich mit meinem Mann und meiner Tochter bis zu ihrem dritten Lebensjahr lebte, gehen die meisten Kinder nicht vor 21:00 Uhr/22:00 Uhr ins Bett. Dafür schlafen die Kinder meist länger, was mit dem warmen Klima in dieser Region zu tun hat. Bis heute geht meine Tochter (sie ist derzeit 7 Jahre alt) nur äußerst selten vor 21:00 Uhr ins Bett. Dafür genieße ich einen ruhigen Morgen, den ich für meine Selbstfürsorge nutze, bevor meine Tochter gegen 08:00 Uhr wach wird. Andere Familien hingegen nutzen den Abend für ihre Selbstfürsorge und genießen einen entspannten Morgen gemeinsam mit ihren Kindern.

Wir dürfen uns die Freiheit nehmen, die Schlafenszeiten unserer Kinder individuell an unseren Alltag und unsere Bedürfnisse als Familie anzupassen.

In einer anderen Langzeitstudie verfolgten Touchette et al. im Jahr 2007 die Schlafgewohnheiten von Kindern von der Geburt bis zum sechsten Lebensjahr. Hier wurde festgestellt, dass **Kinder, die im Alter von zwei Jahren weniger als zehn Stunden pro Nacht schlafen,** im Vorschulalter häufiger kognitive und Verhaltensprobleme aufweisen. Dies zeigt, dass ein langfristiger Schlafmangel für die Entwicklung von Kindern nachteilig sein kann.

Auch die Forschung von Gruber et al. aus dem Jahr 2014 zeigte die Auswirkungen von **Schlafverlängerung und Schlaf-**

Durchschnittliche tägliche Schlafdauer in den ersten 6 Jahren – mit abnehmendem Bedarf im Verlauf der Entwicklung.

verkürzung auf die schulische Leistung von Grundschulkindern auf. Schon eine Schlafverlängerung von nur dreißig Minuten pro Nacht führte zu signifikanten Verbesserungen der schulischen Leistung und des Verhaltens. Siehst du also, dass dein Kind häufig übermüdet, unausgeglichen oder übermäßig emotional ist, solltest du darüber nachdenken, es früher ins Bett zu bringen. Das mag für frische Eltern etwas verwirrend klingen. Mit der Zeit entwickelst du allerdings ein sehr gutes Gefühl dafür, wahrzunehmen, ob dein Kind ausgeschlafen oder übermüdet ist.

Basierend auf diesen Erkenntnissen haben Experten Empfehlungen für die optimale Schlafdauer je nach Altersgruppe entwickelt. Neugeborene sollten etwa 14-17 Stunden pro Tag schlafen, Säuglinge 12–15 Stunden, Kleinkinder 11–14 Stunden, Vorschulkinder 10–13 Stunden und Schulkinder 9–11 Stunden. Achte aber auf dein Bauchgefühl.

Schlaf aus spiritueller Sicht

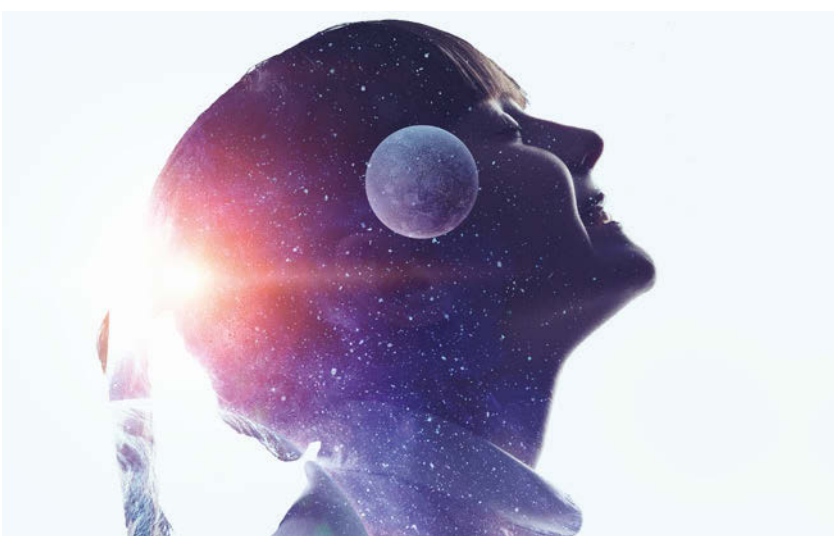
Auch aus spiritueller Sicht sind der Schlaf und Träume außerordentlich interessante Bereiche, denen sich viele spirituelle Lehrer, aber auch Psychologen über die letzten Jahrhunderte angenommen haben. Rudolf Steiner, ein Pionier der spirituellen Wissenschaft (Anthroposophie), Philosoph und Sozialreformer, war zwar selbst kein ausgebildeter Pädagoge, gilt jedoch bis heute – insbesondere im Zusammenhang mit den Waldorf-Schulen – als einer der einflussreichsten Pädagogen unserer Zeit. Er widmete seine Arbeit unter anderem dem Schlaf und betrachtete ihn aus einer spirituellen Perspektive. Da er hellsichtig war, konnte er im klaren Wachbewusstsein die Weisheit der geistigen Welt wahrnehmen und uns das damit verbundene Wissen für eine gesunde Lebensführung vermitteln. In der ruhigen, stillen Tiefe des Schlafs, so lehrte Steiner, passiert etwas Erstaunliches: Die Seele löst sich zum Teil vom physischen Körper und betritt eine andere, spirituelle Welt. Diese Vorstellung mag dir im ersten Moment fremd erscheinen, doch sie bietet eine tiefere Dimension, um den Schlaf nicht nur als eine körperliche Notwendigkeit, sondern als einen spirituellen Prozess zu verstehen.

Rudolf Steiner betrachtete den Schlaf daher als weit mehr als eine einfache Pause vom Alltag. Nach seiner Sichtweise ziehen wir uns im Schlaf von den Eindrücken und Reizen der Wachwelt zurück, um uns auf tieferen Ebenen zu regenerieren. Während unser Körper im Bett ruht und neue Kräfte sammelt, findet auch unsere Seele Erholung: Sie löst sich von den physischen Sinnen und öffnet sich für eine Verbindung mit etwas Größerem – einer höheren, geistigen Ebene.

Dieser Zustand hilft uns, nicht nur körperlich, sondern auch seelisch und geistig neue Energie zu schöpfen. Ohne die

Ablenkungen des Alltags kann unser Inneres in der Ruhe des Schlafs leichter Antworten finden oder Einsichten empfangen, die uns in der Wachwelt oft verborgen bleiben. Dieser nächtliche Rückzug sorgt dafür, dass wir am Morgen mit frischen Kräften – sowohl körperlich als auch mental – aufwachen und uns gestärkt den Herausforderungen des Tages widmen können. Diese Perspektive lädt uns dazu ein, den Schlaf als eine wertvolle Zeit der spirituellen Erneuerung und Inspiration zu betrachten.

Die spirituelle Welt, die wir im Schlaf betreten, ist voller Symbole, Bilder und Energien, die uns auf einer tieferen Ebene nähren und unser inneres Wachstum fördern. Rudolf Steiner sah den Schlaf demnach auch als eine Zeit der Heilung – nicht nur für den Körper, sondern auch für die Seele. In der spirituellen Welt, in der sich dann die Seele bewegt, findet



eine Art von Inspiration statt, die uns hilft, die Herausforderungen des Lebens mit mehr Klarheit, neuen Ideen und innerer Stärke zu meistern. Der Schlaf wird so zu einem heiligen Raum, in dem die Seele sich entfalten und ihr wahres Potenzial erkennen kann.

Neben Rudolf Steiner wussten auch andere spirituelle Denker und Eingeweihte, wie die alten Ägypter, hinduistische Philosophen, Sufis im islamischen Mystizismus sowie tibetische Buddhisten oder der griechische Philosoph Platon, dass sich die Seele im Schlaf vom Körper löst und in höhere spirituelle Ebenen reist, um dort Einsichten zu gewinnen. Auch heute noch wird diese Erfahrung von vielen geistigen und feinfühligen Menschen bestätigt. Wenn wir uns dem Schlaf also mit dieser spirituellen Offenheit nähern, können wir ihn nicht nur als eine notwendige Ruhephase betrachten, sondern als eine tiefgehende Reise, die uns jeden Tag aufs Neue mit der Quelle unserer spirituellen Kraft verbindet. Dies zu wissen, kann dir helfen, den Schlaf nicht nur als biologisches Bedürfnis, sondern als eine heilige Praxis zu sehen, die unser ganzes Sein – Körper, Geist und Seele – umfasst.

Auch in spirituellen Traditionen wie der Anthroposophie, dem tibetischen Buddhismus oder der vedischen Lehre wird davon ausgegangen, dass die Seele nicht nur im Schlaf, sondern auch vor der Geburt in einer anderen, geistigen Dimension verweilt. Sie wählt den Zeitpunkt und die Umstände ihrer Inkarnation selbst und tritt mit der Geburt in die physische Welt ein – eine Reise, die nicht abrupt, sondern schrittweise erfolgt.

Neugeborene, die erst kürzlich aus dieser geistig-kosmischen Welt in einen stofflichen Körper inkarniert sind, befinden sich daher noch in einer Art „Eingewöhnungsphase“ hier auf der Erde. Die Seele darf sich sanft an ihren neuen

Körper gewöhnen und beginnt, nach und nach in der physischen Realität anzukommen. All die menschlichen Erfahrungen – wie Kälte, Hunger, Lautstärke, Trennung oder Berührung – sind neu für sie und dürfen behutsam integriert werden.

Auch deshalb schlafen Neugeborene besonders viel: Ihre Seele pendelt in den ersten Wochen und Monaten noch häufig zwischen den Welten hin und her, während sie sich Stück für Stück mehr im irdischen Bewusstsein verankert. Dieser Prozess verläuft bei jedem Kind individuell. Persönlich finde ich es immer sehr faszinierend zu beobachten, dass es auch Babys gibt, die überdurchschnittlich viel wach sind – als seien sie von Anfang an besonders neugierig auf das Leben in dieser Welt. Und trotzdem zeigen viele dieser Kinder keinerlei Anzeichen von Erschöpfung, sondern wirken klar, wach und ganz bei sich.

Energieaustausch zwischen Eltern und Kind

In den letzten Jahrzehnten hat die moderne Physik – insbesondere die Quantenphysik – zunehmend bestätigt, was in vielen alten spirituellen Lehren seit jeher angenommen wurde: Alles, was existiert, besteht im Kern aus Energie.

Materie, so wie wir sie wahrnehmen, ist nicht fest oder starr – sie ist aus kleinsten Teilchen aufgebaut, die in ständiger Bewegung sind. Diese Teilchen – Elektronen, Protonen, Neutronen – bestehen selbst wiederum aus noch kleineren Energieeinheiten, sogenannten Quanten. Sie schwingen mit bestimmten Frequenzen und reagieren aufeinander. Das bedeutet: **Jeder Mensch, jedes Lebewesen, jeder Gegenstand, ja selbst Gedanken und Gefühle tragen eine messbare Schwingungsfrequenz in sich.**

Auch der Mensch ist von einem energetischen Feld umgeben: der sogenannten *Aura*. Diese Aura ist aber mehr als bloße Energieströme – sie trägt Informationen in sich, die Gedanken, Gefühle und innere Zustände widerspiegeln. Wenn du in die Nähe eines anderen Menschen kommst, insbesondere wenn du dich in seiner Aura befindest, wie beim Kuscheln mit deinem Kind, findet ein subtiler, aber kraftvoller Energieaustausch statt. Dieser Austausch bedeutet, dass deine innere Verfassung, sei es Ruhe und Gelassenheit oder Unruhe und Stress, von deinem Kind unterbewusst wahrgenommen wird und sogar direkt auf dein Kind übergehen kann. Besonders während der Einschlafrituale, wenn du mit deinem Kind eng verbunden bist, überträgt sich dein energe-

tischer Zustand auf das Kind. Die Energie, die du in diesen Momenten ausstrahlst, wird von ihm aufgenommen und beeinflusst, wie ruhig und entspannt oder wie aufgewühlt es sich fühlt.

Zum ersten Mal wurde mir dies bewusst, als ich jeden Abend meine Tochter in den Schlaf begleitet habe. Sie war einige Monate alt, als ich bemerkte, dass sie beim Einschlafen unruhiger wurde, wenn ich negative Gedanken und Sorgen hatte. Es dauerte in der Regel etwa 20–40 Minuten, bis meine Tochter abends einschlief, während ich kuschelnd neben ihr lag. Sie sank langsam in eine immer tiefere Schlafphase und lag ruhig und entspannt da. Sobald in mir Gedanken in Form von Sorgen aus meinem Alltag aufkamen, wurde meine Tochter, die schon fast im Tiefschlaf angekommen zu sein schien, plötzlich wieder unruhig. Anfangs dachte ich, es könnte daran liegen, dass meine Gedanken meine Atmung oder meinen Puls beeinflussten. Also achtete ich bewusst auf eine gleichmäßige Atmung und einen gleichmäßigen Puls. Ich begann, bewusst meine Gedanken zu verändern und konnte Nacht für Nacht dasselbe Phänomen beobachten: Meine Gedanken schienen einen direkten Einfluss auf die innere Ruhe meiner Tochter beim Einschlafen zu haben. Ich erzählte meinem Mann von meinen Beobachtungen und bat ihn, das gleiche zu tun, was er in den folgenden Monaten tat. Auch er konnte diese Beobachtung bestätigen.

Dies war für mich der Anfang einer noch immer andauernden Reise, in der ich den Energieaustausch zwischen Eltern und Kindern in meiner täglichen Arbeit mit ihnen untersuche und beobachte. Alle Eltern, mit denen ich zusammenarbeitete, bestätigten mir, dass ihr innerer Zustand und ihre Gedanken einen direkten Einfluss auf das Einschlafen ihres Kindes hatten.

Für achtsame und entspannte Einschlafrituale ist es deshalb unabdingbar, dass Eltern bewusst einen ruhigen inneren Zustand erzeugen. Denn dieser signalisiert dem Kind auf energetischer Ebene, dass alles in Ordnung ist und es in Sicherheit ist. So kann es viel schneller und ruhiger in einen erholsamen Schlaf finden.

Der innere Zustand der Eltern ist nicht nur ein Teil von achtsamen Einschlafritualen, die einen heilsamen Schlaf kreieren – er ist die absolute Voraussetzung.

Umgang mit Ängsten oder Unsicherheiten

In der westlichen Gesellschaft werden jungen Eltern rund um das Thema Schlaf viele Ängste und Unsicherheiten vermittelt. Schon bevor das erste Kind geboren ist, hören sie immer wieder, dass Babys schlecht schlafen, Eltern ständig übermüdet sind und schlaflose Nächte unvermeidlich sind. Diese Aussagen verankern sich tief im Bewusstsein und entwickeln sich zu einem Glaubenssatz, der junge Eltern verunsichert und Ängste schürt. Es entsteht eine innere Unruhe, die die Frage aufwirft: „Mache ich alles richtig?“ Dieser Zweifel führt dazu, dass Eltern den Zugang zu ihrer Intuition und ihren mütterlichen und väterlichen Instinkten verlieren – den natürlichen, kraftvollen Ressourcen, die in ihnen ruhen. Wir sind heute einem Informationsüberfluss ausgesetzt, der zwar in vielerlei Hinsicht dienlich ist, auf der anderen Seite aber auch Unsicherheiten nach sich zieht. Welche Aussage ist denn nun die richtige?

Zwischen verschiedenen Kulturen variieren Schlafgewohnheiten und Einschlafrituale stark. In vielen westlichen Ländern, insbesondere in Europa und Nordamerika, ist es üb-

lich, dass Kinder frühzeitig lernen sollen, alleine zu schlafen. Hier legen Eltern oft Wert darauf, dass Kinder in ihren eigenen Betten oder Zimmern schlafen, um Unabhängigkeit zu fördern. Auch das Tragen und Stillen als Einschlafritual wird zum Teil noch bis heute in der westlichen Welt kritisiert. Im Gegensatz dazu ist in vielen südamerikanischen und asiatischen Kulturen das gemeinsame Schlafen, bei uns auch bekannt als Co-Sleeping, weit verbreitet. In diesen Kulturen schlafen Kinder oft zusammen mit ihren Eltern, Geschwistern oder Großeltern. Dies wird als Ausdruck von Nähe und Sicherheit angesehen und stärkt die familiären Bindungen.

Auch in anderen Teilen der Welt, wie in Afrika, Südamerika und in einigen Teilen Asiens, ist das gemeinsame Schlafen eine gängige Praxis. Hier wird das enge Beisammensein als wesentlicher Bestandteil der Kindererziehung betrachtet und als Mittel, um die emotionalen Bedürfnisse der Kinder besser zu erfüllen. Diese unterschiedlichen Herangehensweisen spiegeln kulturelle Werte wider und zeigen, wie vielfältig die Ansichten über den besten Umgang mit kindlichem Schlaf weltweit sind.

Du kennst dein Kind am besten und spürst instinktiv, was es braucht. Die Verbindung, die du mit deinem Kind hast, ist einzigartig und kann durch keinen Ratgeber ersetzt werden. Erlaube dir also, Vertrauen in deine eigenen Fähigkeiten als Mutter oder Vater zu haben. Dein Kind braucht deine Ruhe, deine Zuversicht und deine Liebe. Wenn du dich selbst als sicher und geborgen empfindest, wird auch dein Kind diese Energie aufnehmen und sich entspannter fühlen. Das Wissen, dass du das Beste für dein Kind tust, wird dir die Gelassenheit geben, die für ruhige und liebevolle Einschlafrituale notwendig ist.

Aus spiritueller Sicht sucht sich die Seele eines Kindes seine menschlichen Eltern vor der Inkarnation bewusst aus. Es sucht sich basierend auf diversen Faktoren die Familie aus, in der es seine ersten Jahre des Lebens verbringen wird. Du bist als Mutter nicht nur gut genug, du bist sogar die perfekte Mutter für dein eigenes Kind. So ist es auch mit dir als Vater. Es ist in Ordnung, Fehler zu machen und es ist auch in Ordnung, nach Hilfe zu fragen, solltest du mit dem Schlaf deines Kindes vor Herausforderungen stehen. Es braucht ein Dorf, um ein Kind groß zu ziehen – so lautet eine afrikanische Lebenshaltung. Wenn der Schlaf deines Kindes sehr unruhig ist und du deshalb schlaflose Nächte hast, dann bitte deine Freunde und deine Familie um Unterstützung.

Mittlerweile gibt es im deutschsprachigen Raum immer mehr Mütterpfleger, die besonders alleinerziehende Mütter unterstützen. Verurteile dich nicht, wenn es dir an einigen Tagen schlechter gelingt in deine innere Ruhe zu finden als an anderen. Die Beziehung zwischen Eltern und Kind ist auch aus spiritueller Sicht eine ganz Besondere. Kaum eine andere zwischenmenschliche Beziehung birgt so viel Wachstumspotenzial auf persönlicher und seelischer Ebene. Bleibe stets im Vertrauen und erinnere dich daran, dass alles richtig ist, genauso wie es ist. Am Ende geht es darum, einen Weg zu finden, der für dich und dein Kind passt. Das bedeutet nicht, dass alles perfekt sein muss, sondern dass du im Einklang mit deiner eigenen inneren Weisheit handelst. Du hast alles in dir, was du brauchst, um deinem Kind Sicherheit und Geborgenheit zu schenken – vor allem beim Schlafen.

Auf die individuelle Persönlichkeit des Kindes eingehen

In mehreren wissenschaftlichen Studien wurde gezeigt, dass die Schlafgewohnheiten von Kindern stark variieren und durch viele Faktoren beeinflusst werden – etwa durch Temperament, familiäre Rahmenbedingungen oder kulturelle Unterschiede. Eine Studie von Mindell et al. (2010), in der Schlafverhalten von über 29.000 Kindern in 17 verschiedenen Ländern untersucht wurde, verdeutlichte, dass sowohl die Einschlafzeiten als auch die Einschlafdauer und nächtliche Wachphasen weltweit sehr unterschiedlich ausfallen – stark geprägt durch kulturelle Praktiken und Erziehungsmuster innerhalb der Familien.

Auch Temperamentmerkmale wie emotionale Reaktivität oder sensorische Sensibilität beeinflussen das Schlafverhalten. Kinder, die beispielsweise besonders reizoffen oder schnell überfordert sind, benötigen häufiger einen strukturierteren Rahmen und mehr Ruhe, um gut in den Schlaf zu finden. Andere hingegen schlafen unabhängig von äußeren Reizen schnell ein und lassen sich kaum stören. Diese individuellen Unterschiede zeigen, dass es keinen universell „richtigen“ Weg gibt – sondern dass der Schlaf jedes Kindes als individuell geprägt zu betrachten ist.

Auch aus spiritueller Sicht sind alle Kinder verschieden, haben einen individuellen Lebensplan für ihre Inkarnation und somit auch unterschiedliche energetische Eigenschaften mitgebracht (siehe auch S. 118). Es kann also durchaus sein, dass du verschiedene Einschlafrituale mit deinem Kind ausprobieren darfst, bevor du die Abendroutine findest, die deinem Kind am dienlichsten ist. Manche Kinder brauchen bereits Stunden vor dem Schlaf viel Ruhe, andere können bis

zum Ende des Tages körperlich sehr aktiv sein, fallen dann um wie ein Stein und schlafen innerhalb weniger Minuten ein. Auch feste Abendroutinen sind für einige Kinder unabdingbar, während andere mehr Abwechslung möchten.

Präsent sein für dein Kind

Achtsamkeit im Umgang mit deinem Kind sollte eine große Rolle spielen: Sie ist weit mehr als nur ein Trend – sie ist eine uralte Praxis, die inzwischen immer mehr Einzug in die heute sehr schnelllebige Welt findet. Achtsam sein bedeutet, mit vollem Bewusstsein und ohne Wertung im gegenwärtigen Moment zu sein. In der heutigen Zeit sind wir geistig oft nicht wirklich anwesend, wir führen unsere Tätigkeiten sehr routiniert aus und sind gedanklich meist woanders. Für Kinder ist diese geistige Abwesenheit eine große Herausforderung, da **die Aufmerksamkeit der Eltern (oder anderer Bezugspersonen) ein Grundbedürfnis darstellt,** das immens wichtig für ihre emotionale und kognitive Entwicklung ist.

Du kannst dir bildlich ein Gefäß bei deinem Kind vorstellen – ein Aufmerksamkeitsgefäß. Dieses Gefäß kannst du durch Achtsamkeit auffüllen. Ist das Aufmerksamkeitsgefäß leer, beginnt dein Kind, proaktiv diese Aufmerksamkeit einzufordern. Zu Beginn tut es dies mit positivem Verhalten. Wenn es dein Kind nicht schafft, deine Aufmerksamkeit auf sich zu lenken, dann versucht es das mit negativem Verhalten wie Schreien, andere ärgern oder auch, indem es Dinge tut, von denen es weiß, dass du meistens darauf reagierst. Das passiert nicht auf bewusster Ebene und dein Kind verärgert dich niemals absichtlich. Es möchte dich nicht wütend erleben. Jedoch ist das Bedürfnis nach Aufmerksamkeit

dann so groß, dass es im Notfall auch negative Aufmerksamkeit in Kauf nimmt.

Viele Eltern sind heutzutage die meiste Zeit durch ihr Handy oder andere Medien abgelenkt, während sie Zeit mit ihren Kindern verbringen. Und selbst wenn keine Medien genutzt werden, sind sie gedanklich oftmals nicht anwesend. Die Schnelllebigkeit unserer Gesellschaft versetzt sie in Dauerstress und es fällt ihnen schwer, von ihren Sorgen, Ängsten und dringlichen Aufgaben loszulassen. Umso wichtiger ist es, Achtsamkeit bewusst in den Familienalltag zu integrieren. Selbst wenn Eltern vorgeben, ihrem Kind Aufmerksam-

keit zu schenken, so spürt es, ob ein echtes Interesse besteht oder nicht. Mütter wie Väter dürfen also lernen, im Hier und Jetzt vollkommen präsent zu sein.

Die Praxis der Achtsamkeit wirkt sich nicht nur positiv auf deinen eigenen Geist und dein Wohlbefinden aus, sie hat auch tiefgreifende Auswirkungen auf die Interaktionen mit deinem Kind. Wenn du während des Einschlafrituals bewusst und präsent bist, schaffst du einen Raum der Ruhe und Sicherheit, den dein Kind spürt. **Deine volle und bedingungslose Präsenz ist die Basis für eine tiefe Verbindung zu deinem Kind!**

Auch aktuelle Studien belegen die Wirksamkeit von Achtsamkeitsübungen. Man fand heraus, dass regelmäßige Achtsamkeitsübungen die Aktivität des parasympathischen Nervensystems fördern, das für Ruhe und Entspannung verantwortlich ist. Dies führt zu einer Verringerung von Stresshormonen wie Cortisol und fördert gleichzeitig die Freisetzung von Hormonen wie Oxytocin, die das Gefühl von Sicherheit und Bindung verstärken.

In der Eltern-Kind-Beziehung bedeutet dies, dass dein Kind deine innere Ruhe und Präsenz immer auch energetisch aufnimmt. Es spürt, dass du im Moment bist und keine Unruhe oder Anspannung ausstrahlst. Dies schafft einen sicheren Rahmen, in dem sich das Kind entspannen und leichter einschlafen kann.

Ein Energieaustausch ist in jeder menschlichen Interaktion präsent, aber ganz besonders, wenn es um die Beziehung zwischen Eltern und Kindern geht. Unsere Aura – das elektromagnetische Feld, das unseren Körper umgibt – interagiert ständig mit den Feldern anderer Menschen, insbesondere, wenn wir in körperlicher Nähe zueinander sind. Wenn du dein Kind in den Schlaf begleitest, wird diese Energie

übertragen. Kinder sind besonders empfänglich dafür, da sie sich noch in einem Zustand des intensiven Wachstums und der Entwicklung befinden. Deine emotionale und energetische Verfassung hat daher einen direkten Einfluss darauf, wie sicher und geborgen sich dein Kind fühlt. Wenn es sich sicher und geborgen fühlt, so kann sein System sich entspannen und die Abendroutine wirkt sich positiv auf den Schlaf deines Kindes aus.

Die Qualität unserer Gedanken und Emotionen beeinflusst die Art und Weise, wie Energie durch unseren Körper fließt. Wenn du achtsam und entspannt bist, fließt diese Energie ruhig und gleichmäßig. Unruhe oder Stress hingegen erzeugen energetische Störungen, die auch dein Kind spüren wird. Deine Achtsamkeitspraxis hilft dir dabei, diese inneren Störungen zu erkennen und sie in positive, beruhigende Energie umzuwandeln.

Durch gemeinsames Praktizieren von Achtsamkeit lernt dein Kind zudem die Vorteile der geführten Achtsamkeit kennen und kann diese Erfahrung in vielen Bereichen seines Lebens anwenden. Praktizierst du zum Beispiel mit deinem Kind das achtsame atmen zum Entspannen und Regulieren seines Nervensystems, kann es diese Übung immer dann anwenden, wenn dein Kind sich selbst beruhigen möchte.

Insgesamt ist die Praxis der Achtsamkeit eine kraftvolle Methode, um den Energieaustausch zwischen dir und deinem Kind zu harmonisieren und ihm zu helfen, in einen tiefen, erholsamen Schlaf zu finden. Durch deine bewusste Präsenz schaffst du nicht nur eine liebevolle Verbindung, sondern förderst auch die gesunde Entwicklung deines Kindes auf emotionaler wie neurobiologischer Ebene.