

- *Gemeinsames Abendessen, Ausziehen, Waschen, Zähneputzen* (falls schon Zähne vorhanden sind) - all diese Routinetätigkeiten sollten stets in der gleichen Reihenfolge und jeden Abend etwa zur gleichen Zeit stattfinden.
- Wenn alles erledigt ist, kommt der „gemütliche Teil“. Nehmen Sie sich etwas Zeit, mit Ihrem Kind zusammen den Tag ausklingen zu lassen. Am besten auf einer Art und Weise, die Ihnen beiden gefällt, z. B.: schmusen, singen, beten, spielen, *Geschichte* erzählen, Bilderbuch betrachten, etc.
- Es ist sehr wichtig, dass Sie und nicht Ihr Kleinkind den zeitlichen Rahmen festlegen.
- Der positive Kontakt in den letzten Minuten vor dem Schlafengehen bestärkt das Kind in dem Gefühl, bei Ihnen **Geborgenheit, Sicherheit** und **Zuwendung** zu finden.
- Das Kleinkind braucht aber auch die Erfahrung, dass Sie ihm - auch beim Abendritual - Grenzen setzen und sich nicht zum Spielball seiner Launen und Forderungen machen lassen. Das gibt ihm auch Sicherheit und Orientierung!
- Sie können Ihrem Kind die nächtliche Trennung von Ihnen erleichtern und ihm eine „Einschlaf-Hilfe“ anbieten: einen Gegenstand, der dem Kind von klein auf mit ins Bettchen gegeben wird und fest zum Abendritual gehört. Das kann ein Tuch, eine Mullwindel, ein kleines Kissen, eine Puppe, ein Kuscheltier oder ein Schaffell sein (ein Schnuller auch, wenn das Kind ihn schon allein findet).
- Wenn das Kind sich wenig für das „Schmuseobjekt“ interessiert, können Sie versuchen, den Gegenstand mit in das abendliche Spiel

oder die *Geschichte* einzubeziehen und Ihr Kind nach und nach daran zu gewöhnen.

- Abendrituale für Babys: schmusen, kuscheln oder singen, baden und wickeln spielen auch eine sehr wichtige Rolle.
- Kleinkinder ab einem Jahr: In Frage kommen jetzt auch Bilderbücher, Fingerspiele, *Geschichten*.
- Kleinkinder ab 2 Jahren: Das beliebteste Ritual ist die abendliche *Geschichte*.

Wichtiger als die Auswahl sind die Regelmäßigkeit und der zeitliche Rahmen.

Nach dem Gutenachtkuss müssen Sie sofort das Zimmer verlassen, bleiben Sie jedoch unentschlossen im Zimmer stehen, spürt das Kind sofort Ihre Unsicherheit, seine Macht und denkt: „Ich kann hier die Regeln bestimmen, muss nur etwas weinen und die Mami bleibt bei mir, solange ich will“