

7



**Abendrituale,
die dein Kind wirklich
runterbringen
– und Einschlafdrama
spürbar reduzieren**

@elefunglobal

#01

Warum Abende so oft eskalieren

Wenn der Tag endet, wird es bei vielen Familien erst richtig laut: noch ein Getränk, noch ein Kissen, noch ein Buch, noch ein „Mamaaa...“.

Fast alle Eltern kennen diese Phase. Was viele nicht wissen: Abends sinkt die Fähigkeit eines Kindes, seine eigenen Gefühle zu regulieren. Der Tag war lang, voll mit Reizen, Veränderungen, Geräuschen, Erwartungen. Der kleine Körper ist müde – aber das Nervensystem ist noch „hochgefahren“. Genau deshalb krachen so viele Kinder abends emotional zusammen.

Dieses E-Book hilft dir, dein Kind sanft „runterzufahren“, damit es sich sicher fühlt und leichter einschlafen kann.

@elefunglobal



#02

Die Wahrheit über kindliche Abend-Unruhe

Kinder haben abends selten Angst vor der Dunkelheit.

Sie haben Angst vor Trennung.

Wenn ein Kind sagt „Bleib hier“, meint es oft:

„Mein Nervensystem kann das gerade nicht alleine. Ich brauche deinen Rhythmus.“

Das ist keine Manipulation.

Das ist Biologie.

Und:

Kinder lernen Selbstständigkeit nicht durch Wegschicken.

Sondern durch Sicherheit.

Erst wenn ihr innerer Körper sagt:

„Ich bin sicher“,

kann das Gehirn loslassen und einschlafen.

Dieses E-Book zeigt dir genau, wie du diese Sicherheit aufbaust — ohne dich zu verausgaben.

@elefunglobal



#03

Die 3 Säulen eines friedlichen Abends

Damit Kinder wirklich runterfahren können, braucht es drei Dinge:

1. Vorhersehbare Struktur

Kinder entspannen, wenn sie wissen:
„Was kommt als Nächstes?“

2. Körperliche Regulation

Atmung, Wärme, Licht, Nähe → das beruhigt das Nervensystem.

3. Emotionale Sicherheit

Nicht „jetzt hör auf“, sondern:
„Ich bin da. Und du bist sicher.“

Mit diesen drei Säulen funktionieren alle Ritualideen viel besser.

Die

7
sofort
anwendbaren
Abendrituale



@elefunglobal



1

Runterfahr-Moment (5 Min)

Bevor überhaupt ans Bettgehen zu denken ist:

- Licht dimmen
- Spiel stoppen
- auf die Couch setzen
- Kind an dich lehnen lassen
- dreimal gemeinsam langsam atmen

*Warum es wirkt:
Kinder orientieren sich am
Atemrhythmus der Bezugsperson.*

2

Das Sorgen-Glas

Kind sagt:

*„Ich hab Angst“ oder
„Ich will nicht alleine schlafen“.*

Sag:

*„Komm, wir legen die Sorgen ins
Glas – morgen schauen wir wieder
rein.“*

Kurz reinsprechen lassen. Deckel
zu.

Warum es wirkt:

*Gefühle werden nicht
weggedrückt, sondern geparkt.
Das Gehirn entspannt.*

3

Der Lichtpfad

Licht geht stufenweise runter:

hell → warm → ganz sanftes
Nachtlicht.

*Warum es wirkt:
Helles Licht hält das Gehirn
wach.*

Warmlicht = Schlafsignal.

4

Der Übergangs-Satz

Wenn du den Raum verlässt, sag

NICHT:

„Jetzt bleib einfach liegen.“

Sondern:

„Ich bin in der Nähe. Dein Körper darf müde werden.“

Warum es wirkt:

Kinder brauchen Verbindung — nicht Druck.

5

Die Minute der Wärme

1 Minute Rücken- oder Stirnmassage.
Sanft, langsam, rhythmisch.

Warum es wirkt:
Berührung signalisiert Sicherheit
→ Stresshormone sinken.

6

Der Hüter des Zimmers

Ein Kuscheltier bekommt eine konkrete Aufgabe:

„Er passt auf dich auf.

Er bleibt hier, bis du schläfst.“

Warum es wirkt:

Kinder brauchen weniger Objekt –
mehr Aufgabe.

Das Gehirn versteht *„Ich bin nicht
allein“*.

7

Der 2-Minuten-Check-In

Verlass das Zimmer und sag:

„Ich komme gleich nochmal und schaue leise rein.“

Komm nach 2 Minuten — ganz kurz.

Dann nach 5.

Dann nach 10.

Warum es wirkt:

Das Kind lernt:

„Mama/Papa geht weg, aber kommt wieder.“

Das ist sichere Bindung + Selbstständigkeit.

Bonus: Warum ein atmendes Kuscheltier so stark wirkt

Kinder beruhigen sich über Rhythmus.

Atmen ist der stärkste Rhythmus, den der Körper kennt.

Ein Kuscheltier, das:

- sanft atmet
- warm leuchtet
- weich ist
- regelmäßig „pulsartig“ bewegt

...gibt Kindern etwas, das sie abends dringend brauchen:

Körpersicherheit.

SleepHug wirkt, weil er keine Ablenkung, sondern Regulation ist.

Er macht nicht „Spaß“ — er beruhigt.

Er ist wie ein kleiner „Ich bin nicht allein“-

Gefühlsspender, wenn Mama oder Papa kurz rausgehen.



@elefunglobal

SOS-Kapitel: Wenn es trotzdem schwierig bleibt

Hier sind Notfall-Tools, die sofort helfen:



Tiefenberührung

Hand sanft auf den Bauch oder Rücken,
20 Sekunden.

Hält das Nervensystem.



„Sitzen statt liegen“

Setz dich ans Bett, statt dich hinzulegen.
Mehr Nähe, weniger Verschmelzung.



Wach neben dir

Sag: „Ich bleibe, bis dein Körper müde wird.“

Nicht: „Ich bleibe, bis du schläfst.“



Riesen-Tag Erklärung

Sag: „Du hattest einen großen Tag. Dein Körper muss
erst runterfahren.“

Kinder fühlen sich verstanden → Entspannung.

Ruhe ist eine Fähigkeit

Kinder werden nicht plötzlich selbstständig.
Sie wachsen in Ruhe hinein – durch Wiederholung,
Rhythmus, Nähe und Sicherheit.
Mit Ritualen + ruhigem Nervensystem + SleepHug als
kleinen Brückenbauer
lernt dein Kind:

*„Ich bin sicher. Ich kann mich entspannen. Ich schaffe
das.“*

Und genau so entsteht Selbstständigkeit:
sanft, liebevoll und ohne Kampf.

@elefunglobal