



Nächtliches Abstillen & Kleinkindschlaf

Ein bindungs- und bedürfnisorientiertes Mini-Workbook für
Eltern von Kleinkindern.
Herzlich, bestärkend und ohne Druck.

SUSANNE DREIER

www.susannedreier.de



Vorwort – Druck rausnehmen

Dieses Workbook ist für dich, wenn du nachts stillst und spürst, dass sich etwas verändern darf.

Vielleicht bist du müde, vielleicht unsicher, vielleicht auch hin- und hergerissen.

Nächte mit Kleinkindern sind oft sehr nah und verbindend – und gleichzeitig fordernd.

Hier geht es nicht um richtig oder falsch. Es geht darum, Wissen einzuordnen, Gefühle zu verstehen und Druck herauszunehmen.

Du darfst deinen eigenen Weg finden.
Und dieser Weg darf sich gut anfühlen.

Kleinkindschlaf verstehen (0–4 Jahre)

SCHLAF IST KEIN ZUSTAND, DEN KINDER LERNEN MÜSSEN.

SCHLAF IST EIN REIFUNGSPROZESS – UND DIESER VERLÄUFT NICHT LINEAR.

Schlaf ist kein Trainingsprozess, sondern ein Reifungsprozess des Nervensystems.

Und dieser braucht Zeit. Viel mehr Zeit, als wir gesellschaftlich oft glauben.

Im ersten Lebensjahr (Ü1) sind Babys physiologisch auf Ko-Regulation angewiesen. Ihr Nervensystem ist noch unreif, die Schlafzyklen sind kurz, nächtliches Aufwachen dient Schutz und Nähe.

Mit über einem Jahr (Ü1) entwickelt sich die Fähigkeit zur Eigenregulation weiter.

Die Schlafzyklen werden stabiler, manche Kinder finden leichter zurück in den Schlaf. Aber: Auch Ü1-Kinder brauchen nachts noch Nähe. Besonders in Phasen von Entwicklung, Krankheit oder emotionaler Verarbeitung.

Nächtliches Aufwachen ist kein Zeichen von falscher Begleitung. Es ist Ausdruck eines arbeitenden Nervensystems.

„Durchschlafen“ bedeutet nicht, nicht aufzuwachen – sondern nach einem Aufwachen wieder in den Schlaf zu finden. Und dieser Weg darf begleitet sein.

REFLEXIONSIMPULS

Wo steht mein Kind gerade – eher in Phase von viel Ko-Regulation oder schon mehr Eigenregulation?

Welche Erwartungen habe ich an „Durchschlafen“ – und woher kommen sie?

Warum Kinder nachts Nähe suchen

WENN KINDER NACHTS AUFSCHRECKEN, IST DAS IN DEN MEISTEN FÄLLEN KEIN „SCHLECHTER SCHLAF“, SONDERN EIN MOMENT VON INNERER AKTIVITÄT.

Das Nervensystem war kurz überfordert, ein Traum war intensiv, ein Entwicklungsschritt wird verarbeitet oder ein Trennungsimpuls taucht auf.

In solchen Momenten ist das kindliche Nervensystem nicht vollständig selbstreguliert. Es sucht instinktiv nach Stabilität. Und der schnellste Weg zur Stabilisierung ist die Bezugsperson.

Atem, Herzschlag, Wärme, Geruch – all das signalisiert dem Körper:
„Alles ist sicher.“

Diese Form der Abstimmung nennt man Ko-Regulation. Zwei Nervensysteme gleichen sich automatisch an. Das ist kein Zeichen von Abhängigkeit, sondern von biologischer Intelligenz.

Kinder, die nachts häufiger Nähe suchen, sind nicht unsicher. Oft sind sie sensibler, nehmen Spannungen früher wahr oder verarbeiten intensiver.

Nähe in der Nacht ist daher kein Rückschritt. Sie ist Regulation.

REFLEXIONSIMPULS

In welchen Situationen sucht mein Kind besonders Nähe?
Was könnte sein Nervensystem gerade verarbeiten oder regulieren?

Abstillen – der richtige Zeitpunkt

ABSTILLEN IST KEIN TECHNISCHER SCHRITT. ES IST EIN ÜBERGANG. UND ÜBERGÄNGE BRAUCHEN INNERE KLARHEIT.

Ein guter Zeitpunkt zum Abstillen ist dann gegeben, wenn dein Kind grundsätzlich stabil ist. Wenn keine akute Krankheit, kein großer Entwicklungsschritt und kein massiver Umbruch parallel laufen. Das Nervensystem sollte möglichst nicht ohnehin stark gefordert sein. Genauso wichtig ist deine innere Haltung. Abstillen gelingt leichter, wenn die Entscheidung von innen kommt – nicht aus Druck von außen.

Wenn du spürst: Ich bin bereit, diesen Abschnitt zu beenden.
Wenn Abstillen nicht vom Kind initiiert ist – was häufig erst zwischen dem zweiten und dritten Geburtstag geschieht – dann ist es oft mit Emotionen verbunden. Das ist normal. Veränderung darf Gefühle auslösen.

Und wenn es nicht funktioniert? Dann ist das kein Versagen. Vielleicht war es einfach noch nicht der richtige Moment. Auch ein Verschieben kann bindungsorientiert sein.

REFLEXIONSIMPULS

Kommt mein Wunsch nach Veränderung von innen – oder spüre ich äußeren Druck?

Was würde mir helfen, innerlich klarer zu werden?

Innere Haltung & Mindset beim Abstillen

Abstillen beginnt nicht mit einer Methode.

Es beginnt mit einer inneren Entscheidung.

Wenn du diesen Schritt gehst, darfst du ihn bewusst gehen. Mit dem Gefühl: Ich möchte diesen Lebensabschnitt als stillende Mama beenden. Nicht, weil andere es sagen. Nicht, weil „man das so macht“. Sondern weil es sich für dich stimmig anfühlt.

Kinder spüren unsere innere Haltung sehr genau. Wenn wir uns unsicher fühlen, schwankt auch der Rahmen. Wenn wir klar und liebevoll bleiben, entsteht Orientierung – selbst dann, wenn Gefühle auftauchen.

Abstillen ist nicht das Ende von Nähe. Es ist eine Veränderung der Form. Bindung bleibt. Sicherheit bleibt. Beziehung bleibt.

Eine klare innere Ausrichtung hilft besonders in den ersten Nächten. Denn nachts sind wir müde, weniger kreativ, weniger konfliktfähig.

Gerade dann trägt dich dein Mindset.

Du darfst dich innerlich vorbereiten. Du darfst dir selbst Sicherheit schenken.



**ICH MÖCHTE DIESEN LEBENSABSCHNITT
ALS STILLENDE MAMA BEENDEN. NICHT,
WEIL ANDERE ES SAGEN. NICHT, WEIL
„MAN DAS SO MACHT“.**

Positive Affirmationen für dich

ICH DARF DIESEN
LEBENSABSCHNITT
BEENDEN.

MEINE BINDUNG ZU MEINEM
KIND ENDET NICHT MIT DEM
ABSTILLEN.

MEIN KIND IST SICHER UND
GEBORGEN – AUCH OHNE MEINE
MILCH.

ICH BEGLEITE MEIN KIND
LIEBEVOLL DURCH DIESE
VERÄNDERUNG.

MEINE BEDÜRFNISSE SIND
WICHTIG UND BERECHTIGT.

Positive Affirmationen für dein Kind

DU BIST SICHER UND
GEBORGEN.

ICH BIN BEI DIR.

DU BIST BESCHÜTZT UND NICHT
ALLEIN.

UNSERE VERBINDUNG BLEIBT
BESTEHEN.

AUCH OHNE STILLEN BIST DU
GEHALTEN UND GELIEBT.

Erweiterter Reflexionsbereich – Innere Haltung & Mindset

Innere Klarheit

- Wenn ich ehrlich zu mir bin: Was wünsche ich mir für unsere Nächte?
- Was würde sich für mich verändern, wenn wir nachts nicht mehr stillen?
- Wovor habe ich vielleicht noch Angst?
- Was gibt mir Sicherheit, wenn Gefühle auftauchen?

Erweiterter Reflexionsbereich – Innere Haltung & Mindset

Eigene Bedürfnisse anerkennen

- Wo bin ich gerade erschöpft?
- Welche meiner Bedürfnisse habe ich vielleicht lange zurückgestellt?
- Darf ich mir erlauben, dass auch meine Bedürfnisse wichtig sind?

Erweiterter Reflexionsbereich – Innere Haltung & Mindset

Umgang mit Emotionen

- Wie reagiere ich selbst auf starke Gefühle meines Kindes?
- Was hilft mir, ruhig zu bleiben, wenn es intensiv wird?
- Wen oder was könnte ich in dieser Phase zur Unterstützung einbeziehen?

Erweiterter Reflexionsbereich – Innere Haltung & Mindset

Für mein Kind

- Welche Botschaft möchte ich meinem Kind immer wieder vermitteln?
- Wie kann ich Nähe anders sichtbar machen, wenn das Stillen wegfällt?



**EIGENE AFFIRMATION
FORMULIEREN
MEIN PERSÖNLICHER
SATZ FÜR DIESE ZEIT:**

Emotionen des Kindes – und warum sie dazugehören

WENN ABSTILLEN NICHT VOM KIND SELBST AUSGEHT, WIRD ES OFT VON EMOTIONEN BEGLEITET. DAS IST KEIN ZEICHEN VON SCHADEN, SONDERN VON VERÄNDERUNG.

Stillen war vielleicht lange ein sicherer Anker für dein Kind. Wenn sich dieser Anker verändert, darf das Gefühle auslösen. Manche Kinder reagieren ruhig, andere sehr intensiv.

Wie stark die Reaktion ist, hängt häufig vom Temperament ab – nicht davon, wie gut du begleitest.

Tränen bedeuten nicht, dass du etwas falsch machst.

Sie zeigen, dass dein Kind sich anpasst.

Entscheidend ist nicht, ob Gefühle entstehen – sondern ob dein Kind dabei gehalten wird.

REFLEXIONSIMPULS

Wie geht mein Kind grundsätzlich mit Veränderungen um?

Was hilft ihm – und auch mir – in emotionalen Momenten besonders?

Vorbereitung, Gespräche & sanfte Wege

Abstillen beginnt nicht in der Nacht, sondern am Tag – in Gesprächen, in deiner Haltung und in kleinen vorbereitenden Schritten.

Gerade mit Kindern über einem Jahr darfst du in Kontakt gehen. Auch wenn dein Kind nicht jedes Wort versteht, spürt es deine Klarheit. Wiederholte, ruhige Erklärungen und kleine Rituale helfen, Orientierung zu geben.

Viele Familien arbeiten mit einem klaren Zeichen, zum Beispiel einem roten Nachtlicht: Wenn es leuchtet, hat die Brust Pause. Andere trennen Stillen und Bett voneinander und verlegen das Stillen an einen anderen Ort.

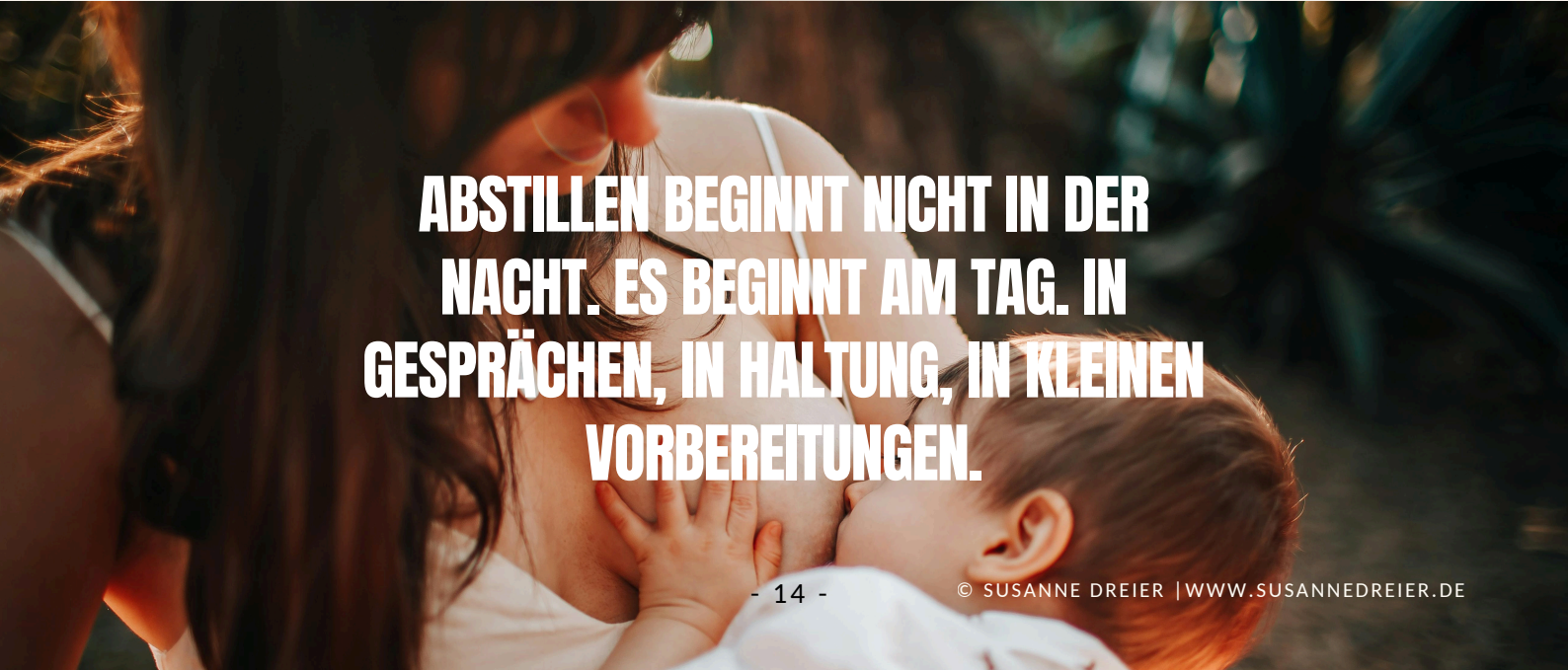
Ein weiterer Weg kann eine vorübergehende räumliche Veränderung sein.

Manche Mütter schlafen für eine gewisse Zeit in einem anderen Raum – entweder die ganze Nacht oder nur in einem bestimmten Zeitfenster. So entsteht eine klare Zuständigkeit für die nächtliche Begleitung und alte Muster können sich leichter lösen.

Wichtig ist: Nicht die räumliche Nähe entscheidet über Bindung, sondern die emotionale Verfügbarkeit.

Und: Stillen ist oft mehr Regulation als Nahrung. Wenn es wegfällt, bleiben die Bedürfnisse. Nähe, Durst, Hunger oder Schmerz dürfen weiterhin begleitet werden – nur in einer anderen Form.

Abstillen ist kein Schnitt. Es ist ein begleiteter Übergang.



**ABSTILLEN BEGINNT NICHT IN DER
NACHT. ES BEGINNT AM TAG. IN
GESPRÄCHEN, IN HALTUNG, IN KLEINEN
VORBEREITUNGEN.**

ABSCHLUSS - UND WENN ES NOCH NICHT KLAPPT

Abstillen ist kein Technik-Thema. Es ist ein Übergang.

Nähe bleibt. Beziehung bleibt. Sicherheit bleibt.

**Euer Weg muss nicht perfekt sein. Er darf sich stimmig
anfühlen. In eurem Tempo.**

**Oft sind besonders die ersten ein bis drei Nächte intensiver.
Gefühle können stärker auftreten, weil Gewohnheiten sich
verändern. Wenn die innere Haltung klar ist, beruhigt sich
viele nach diesen ersten Tagen spürbar.**

Und wenn es dennoch nicht funktioniert?

Dann ist das kein Versagen.

Vielleicht war es einfach noch nicht der richtige Zeitpunkt.

**Vielleicht braucht dein Kind – oder auch du – noch etwas
mehr Sicherheit, mehr Stabilität, mehr innere Bereitschaft.**

Abstillen darf verschoben werden.

Abstillen darf neu entschieden werden.

Manchmal ist es reif. Manchmal braucht es noch Zeit.

Beides darf richtig sein.

DU MACHST DAS GUT.

Und wenn du beim Lesen spürst:

**Ich wünsche mir jemanden an meiner Seite, der diesen
sensiblen Schritt mit mir sortiert und stärkt – dann melde dich
gern.**

**In einer individuellen Begleitung schauen wir gemeinsam, was
für euch stimmig ist. Ohne Druck. Mit Klarheit und Verbindung.**

**Mehr Informationen findest du auf
www.susannedreier.de**

A photograph of a woman lying down with a young child on her chest. The woman is wearing a black top and has her hand near her ear. The child is wearing a grey long-sleeved shirt. They are lying on a light-colored, striped fabric. The text "Nähe endet nicht mit dem Stillen - sie verändert nur ihre Form." is overlaid in white, bold, sans-serif font.

**Nähe endet nicht mit
dem Stillen -
sie verändert nur ihre
Form.**

Hinweis

Dieses Mini-Workbook dient der Information und Orientierung im Familienalltag.

Es ersetzt keine medizinische, therapeutische oder individuelle Beratung.

Alle Inhalte wurden von mir eigenständig formuliert und stellen meine persönliche Aufbereitung von Wissen, Beratungserfahrung und fachlichen Impulsen dar. Es wurden keine Textpassagen wörtlich aus anderen Materialien übernommen.

Bei gesundheitlichen Fragen oder Unsicherheiten wende dich bitte an deine Kinderärztin oder deinen Kinderarzt, deine Hebamme oder eine qualifizierte Fachperson.

© Susanne Dreier