

UNGEBREMST BESONDERS

Abends völlig aufgedreht?

*Der kurze Schlaf-Check für
neurodivergente Kinder*

Wenn dein Kind müde ist, aber trotzdem
nicht zur Ruhe kommt.

Ungebremst Besonders
ungebremst-besonders.de

Dein Kind ist müde.

Warum schläft es dann nicht?

Es ist Abend. Eigentlich wäre jetzt der Teil des Tages dran, an dem langsam alle runterfahren.

Stattdessen wird dein Kind plötzlich gesprächig, anhänglich, albern, gereizt oder steht zum fünften Mal wieder auf, weil ihm ganz dringend noch etwas eingefallen ist. Und du sitzt da und denkst:

„Es kann doch nicht so schwer sein, jetzt einfach zu schlafen.“

Doch. Manchmal ist es genau das. Nicht, weil dein Kind dich ärgern will. Nicht, weil ihr die falsche Abendroutine habt. Und auch nicht, weil du noch nicht konsequent genug warst.

Schlaf beginnt bei vielen neurodivergenten Kindern nicht erst im Bett. Er beginnt viel früher: beim Übergang aus Schule oder Kita, bei zu vielen Reizen, Hunger, Streit, Terminen, Geschwistern, einem vollen Nachmittag oder einem Kopf, der einfach nicht aufhört zu arbeiten.

Stell dir den Tag wie ein Fass vor. Über den Tag hinweg kommt einiges zusammen: Schule oder Kita, Geräusche, Erwartungen, Gespräche, kleine Konflikte, Termine, Dinge, die nicht geklappt haben, Dinge, die dein Kind beschäftigt haben – auch wenn es sie gar nicht benennen konnte.



Manches davon merkt man sofort. Vieles aber nicht. Viele Kinder funktionieren tagsüber erst einmal weiter – sie spielen, essen, machen Hausaufgaben, erzählen vielleicht sogar ganz normal. Aber im Hintergrund bleibt trotzdem etwas hängen. Eine blöde Bemerkung. Eine Frage, die nicht beantwortet wurde. Der Streit in der Pause. Die Sorge vor morgen. Oder einfach dieses Gefühl, dass alles zu viel war.

Erst am Abend wird es ruhiger. Und genau dann bekommt der Kopf manchmal überhaupt erst Raum, diese Dinge hervorzuholen. Plötzlich kommen Fragen. Geschichten. Sorgen. Erinnerungen. Oder dieses scheinbar endlose Reden, obwohl das Kind doch eigentlich müde sein müsste.

Das ist nicht unbedingt ein Zeichen dafür, dass etwas schief läuft. Es kann auch heißen: Jetzt ist endlich genug Ruhe da, damit der Tag innerlich sortiert werden darf.

Der Übergang in den Abend beginnt deshalb oft nicht erst beim Zähneputzen oder Lichtausmachen. Er beginnt viel früher.

Was hält mein Kind heute Abend noch fest?

Du musst jetzt nicht den ganzen Tag analysieren. Schau nur kurz, was heute am ehesten passt.



Der Körper ist noch unruhig

Mein Kind zappelt, rennt, klettert, redet laut, will noch kämpfen, toben oder wirkt, als hätte es plötzlich wieder Energie für drei weitere Stunden. Oft ist das keine echte neue Energie. Es ist ein Körper, der noch nicht weiß, wohin mit dem ganzen Druck.



Der Kopf ist noch voll

Mein Kind erzählt plötzlich sehr viel, stellt tausend Fragen, denkt an morgen, erinnert sich an etwas von letzter Woche oder findet abends erst richtig in die Gespräche hinein. Der Tag ist außen vorbei, aber innen läuft er noch weiter.



Das Fass war heute einfach voll

Vielleicht war Schule anstrengend. Vielleicht gab es Streit, einen Termin, Besuch, Hausaufgaben, Hunger, einen Infekt oder einfach zu viele Menschen und Anforderungen. Dann ist der Abend nicht das Problem. Er ist nur die erste ruhige Stelle, an der sichtbar wird, wie viel noch im System hängt.



Der Übergang ins Bett ist gerade zu groß

Zähneputzen, Umziehen, Licht aus oder Alleinsein führen sofort zu Widerstand, Tränen oder Diskussionen. Dann ist nicht unbedingt das Schlafen das Problem. Vielleicht sind es einfach zu viele Schritte hintereinander, obwohl die Energie schon längst weg ist.

Wichtig

Es kann auch mehr als ein Punkt passen. Aber nimm heute nur den Bereich, der am stärksten wirkt. Sonst baust du dir ausgerechnet am Abend noch ein neues Optimierungsprojekt. Das braucht wirklich niemand.

Erst runterfahren. Dann schlafen.

Wenn der Körper noch aufgedreht ist, helfen lange Erklärungen ungefähr so gut wie ein Steuerbescheid beim Meltdown. Dein Kind braucht dann meist nicht mehr Worte. Es braucht weniger.

Weniger Licht. Weniger Tempo. Weniger Anforderungen. Weniger Gespräche.

Manchmal hilft **Wärme**: eine Wärmflasche, ein warmes Getränk, eine Dusche oder einfach unter eine Decke kuscheln.

Manchmal hilft **Druck**: fest eingewickelt sein, ein Kissen drücken, eine schwere Decke oder eine enge Umarmung, wenn dein Kind das mag.

Manchmal braucht der Körper noch eine kleine, **ruhige Bewegung**, bevor er runterkommen kann: gegen die Wand drücken, langsam durchs Haus laufen, auf dem Boden stampfen, kurz schaukeln oder sich einmal kräftig ausschütteln.



Wärme



Druck



ruhige Bewegung



weniger Licht



weniger Worte

Und manchmal ist der beste Satz einfach:

„Ich bin da. Wir machen jetzt langsam.“

Nicht noch erklären, warum Schlaf wichtig ist. Nicht verhandeln, was morgen passiert, wenn es wieder spät wird. Nicht versuchen, die ganze Situation zu lösen.

Nur das Fass ein kleines Stück leeren.

Nicht jeder Gedanke muss erst im Bett auftauchen

Manchmal hilft es, wichtige Gespräche nicht erst dann entstehen zu lassen, wenn eigentlich schon Schlafenszeit ist. Nicht als tägliche Familienkonferenz. Eher als kleine, lockere Gelegenheit irgendwann vor dem Abendessen oder beim gemeinsamen Tun.

Beim Kochen. Im Auto. Beim Aufräumen. Beim Spaziergehen. Oder einfach auf dem Sofa, solange noch niemand im Schlafanzug steckt und alle schon halb am Limit sind. Du könntest zum Beispiel spielerisch fragen:

- „Was war heute richtig gut?“
- „Was war heute richtig nervig?“
- „Gab es etwas, das dir im Kopf hängen geblieben ist?“
- „Wenn dein Tag ein Wetter wäre – welches wäre er?“
- „Was soll morgen bitte auf keinen Fall wieder passieren?“

Nicht jede Frage muss beantwortet werden. Und es muss auch keine Lösung geben. Es geht nur darum, dem Kopf schon vor dem Abend ein kleines Fenster zu geben. Manche Dinge müssen einmal ausgesprochen werden, bevor sie aufhören, nachts im Kreis zu laufen.

Ab dem Abendessen darf es dann langsam kleiner werden:

Weniger große Gespräche.

Weniger neue Themen.

Weniger Fragen, die das Gehirn wieder anwerfen.

Nicht gar nicht reden. Aber eher bei dem bleiben, was Sicherheit gibt:

Morgen kümmern wir uns darum. · Das war heute wirklich viel.

Du musst das jetzt nicht lösen. · Jetzt darf dein Kopf langsam Feierabend machen.

Das ist kein Plan, der jeden Abend funktionieren muss. Es ist ein Versuch: den Übergang zum Schlaf nicht erst am Bett beginnen zu lassen, sondern ihm vorher schon ein bisschen Raum zu geben.

Nicht alles. Nur eine Sache.

Du musst heute keinen Schlafplan entwickeln. Du musst nicht ab morgen eine neue Routine durchziehen. Und du musst nicht herausfinden, warum das seit Monaten so schwierig ist.

*Für heute reicht eine Frage:
Was würde das Fass jetzt ein kleines Stück leerer machen?*

Heute lassen wir weg:

Heute braucht mein Kind wahrscheinlich eher:

Unser erster ruhiger Schritt ist:

*„Wir müssen nicht alles schaffen. Wir müssen nur langsam genug werden, damit
wieder Ruhe möglich ist.“*

Wenn Schlaf bei euch regelmäßig schwierig ist

Dann lohnt es sich, nicht nur auf das Einschlafen zu schauen. Vielleicht beginnt die Überforderung schon nach Schule oder Kita. Vielleicht ist der Nachmittag zu voll. Vielleicht hängen Reize, Hunger, Übergänge oder Konflikte noch im System fest.

Warum dein neurodivergentes Kind abends nicht zur Ruhe kommt – und warum Schlaf oft nicht im Bett beginnt

[Zum Schlafartikel →](#)