

# La Le Lu

So finden Kinder den Weg in den Schlaf

**„Ich habe aber noch Durst.“ „Wo ist mein Lieblingskuscheltier?“ „Ich habe schlecht geträumt!“... Wenn Kinder nicht einschlafen wollen oder können, werden sie zu wahren Ausredekünstlern.**

In manchen Familien entwickelt sich das Thema „Schlafen“ hin und wieder zum Alptraum: Während sich das eine Kind problemlos Richtung Bett verabschiedet, will das andere auch nach dem dritten Märchenbuch nicht schlummern und steht immer wieder vor dem Elternbett. Wie aber können Eltern ihren Knirpsen den Weg ins Traumland und durch die Nacht erleichtern?

## Rituale helfen

Schlafen will gelernt sein: Einen großen Schritt in Richtung sanfte Nachtruhe gehen Sie, wenn Sie Ihre Kinder an eine wiederkehrende abendliche Routine gewöhnen. Regelmäßige Abläufe zur gleichen Uhrzeit vermitteln den Sprösslingen ein Gefühl von Sicherheit und helfen ihnen, sich zu orientieren. Sie sind vorbereitet und wissen nach einigen Malen genau, was sie erwartet. Ein Beispiel: Bis zum Abendbrot wird gespielt, dann gemeinsam gegessen und anschließend werden Zähne geputzt. Im Bett ist noch Zeit für eine Gute-Nacht-Geschichte und eine innige Umarmung.

Neben einem festen Rhythmus helfen dem Nachwuchs konkrete Zeitangaben – denn nichts ärgert mehr, als aus einem schönen Spiel gerissen zu werden. „Wenn der große Zeiger auf der Zwölf steht, gibt es Abendbrot“ oder „Noch eine Runde Memory, dann essen wir“. Diese Hinweise geben Kindern einen konkreten Rahmen vor. Eine Stunde vor dem Schlafengehen sollten Kinder zudem nicht mehr fernsehen, keine spannenden Kassetten mehr hören oder wild toben. So kann ihr Körper nach und nach zur Ruhe kommen und sich auf die Schlafphase einstellen.

## Guter Tag – gute Nacht

Der Schlaf ist immer nur so gut wie der vergangene Tag: Viel Bewegung an der frischen Luft sorgt dafür, dass Kinder am Abend ausgepowert sind und besser einschlafen können. Besprechen Sie als Teil des Abendrituals gemeinsam die Erlebnisse des Tages: Was war schön heute und welche Probleme mussten gemeistert werden? Auf diese Weise können Sie die Geschehnisse friedlich abschließen und dem Kind die Angst vor bestimmten Situationen nehmen.

Erzählt es nichts von sich aus, berichten Sie von Ihrem Tag. Anhand Ihrer Schilderungen erfährt der Nachwuchs mehr über Ihren Alltag und erkennt, dass es ganz normal ist, sich auch mal zu ärgern und nicht jeden Tag schön zu finden.

## Für das perfekte Schlummerland

### Ausnahmen bestätigen die Regel

Geburtstag, Krankheit oder Urlaub: Zu besonderen Anlässen ist die Schlafroutine schwerer einzuhalten als im Alltag. Das ist völlig normal und auch in Ordnung – solange das Kind später wieder in seinen Schlafrhythmus findet und sich nicht zu sehr an die Ausnahmen gewöhnt.

### Rund ums Bett

Nicht nur die Schlafroutine, auch die Schlafumgebung ist wichtig für eine erholsame Nachtruhe. So, wie der Geist vor dem Schlafengehen nicht mehr stark beansprucht werden sollte, so muss auch das Kinderzimmer möglichst reizarm sein. Ein Fernseher gehört nicht ins Kinderparadies, allzu viel Spielzeug rund um das Bett schafft ebenfalls Unruhe. Ein abgedunkelter Raum in einer reizarmen Umgebung mit einer Temperatur von circa 18 Grad Celsius bietet dem Kind gute Voraussetzungen für einen gesunden Schlaf.

### Schlafen im Ehebett – ja oder nein?

Ein gewohntes Bild in vielen Schlafzimmern: Auch wenn für Kinder und Eltern die Nacht in getrennten Betten begann, liegen am Morgen alle zusammen im Ehebett. Das ist kein Problem, solange alle Beteiligten gut schlafen können. Ist das nicht mehr der Fall, muss sich etwas ändern, denn guter Schlaf ist für alle Familienmitglieder wichtig. Helfen kann ein Belohnungsspiel, bei dem das Kind nach jeder Nacht im eigenen Bett eine Murmel bekommt, die es gegen etwas Schönes eintauschen kann. Eine sanftere Lösung kann sein, Geschwisterkinder gemeinsam in einem Zimmer oder Bett schlafen zu lassen.

keine Furcht vor der Nacht haben muss. Er gewöhnt sich ganz nebenbei an das Schlafen und Aufwachen. Vor dem Schlafengehen sollten Sie Ihrem Kind noch einmal ganz deutlich zeigen, wie wichtig es Ihnen ist und was es Ihnen bedeutet – schon eine feste Umarmung gibt Geborgenheit und schafft Vertrauen.

### Wichtig: Sicherheit

Das Vertrauen auf die Hilfe der Eltern ist wichtig, um in der Nacht keine Angst zu empfinden und wieder ohne Hilfe einschlafen zu können. Nur ein Kind, das sich in schwierigen Situationen auf seine Eltern verlassen kann, findet wieder leicht in den Schlaf. Hat es sich einmal daran gewöhnt, ohne die Hilfe der Erwachsenen wieder einzuschlafen, wird es nicht ohne Grund nach den Eltern rufen. Es liegt dann an Ihnen, zu schauen, was der Grund dafür ist: Hatte Ihr Kind einen schlechten Tag oder wird es krank? Durch die liebevolle Begleitung in schwierigen Nächten weiß der Sprössling, dass jemand da ist, wenn er es braucht. Denn schließlich bedeutet Schlaf immer Trennung – und die funktioniert nur dann gut, wenn das Kind auf die Familie vertrauen kann.

### Ein Aufpasser für den Teddybären

Vertauschen Sie doch einmal die Rollen, wenn Ihr Kind große Probleme hat, sich von Ihnen zu lösen: Bestimmen Sie das Lieblingskuscheltier Ihres Sprösslings als „Angsthasen“, der unbedingt beschützt werden muss – natürlich von seinem besten Freund, Ihrem Kind! Der Nachwuchs ist so mit einer verantwortungsvollen Aufgabe betraut, die ihn von seinen eigenen Ängsten ablenkt. Eine Variante ist, das Lieblingskuscheltier als „Mutterersatz“ zu bestimmen und ihm „aufzutragen“, das Kind zu beschützen. Ihr Kind wird sich in der Nacht sicherer fühlen, wenn das geliebte Stofftier bei ihm ist und Wache hält.



Dr. med. Martin Lang,  
Kinder- und Jugendarzt, Augsburg

### Ein vertrauter Schlafplatz

Kinder brauchen ihren gewohnten Schlafplatz, an dem sie, wenn möglich, die ganze Nacht verbringen: Denn die meisten Kinder – und auch Erwachsene – wachen nachts kurz auf und überprüfen intuitiv, ob die Situation noch genauso ist wie zum Zeitpunkt des Einschlafens. Die nächtliche unbewusste „Sicherheitsprüfung“ bezieht sich auf die gesamte Schlafumgebung. Gewöhnt sich ein Kind zu sehr daran, neben einem Elternteil einzuschlummern, hat es Schwierigkeiten, nachts wieder alleine zur Ruhe zu kommen. Ist alles in Ordnung, entwickelt es mit der Zeit eigene Strategien, wieder einzuschlafen: Es nimmt sich zur Beruhigung sein Kuscheltier oder stellt die Spieluhr an.

Beim Aufwachen am nächsten Morgen ist alles noch so wie am Vorabend: Diese Gewissheit brauchen Kinder, um sich auf den Schlaf einzulassen. Das Abendritual kann der Trennungsangst vorbeugen. Die immer wiederkehrenden Abläufe zeigen dem Sprössling, dass er