



Na, gute Nacht!

Und wie bringt ihr euer Kind so ins Bett? Kaum eine Frage bietet mehr Gesprächsstoff für Mütter und Väter. Eine kleine **Eltern-Typologie**

TEXT: DR. LILLIAN REITER



Der Vorleser

★ **Sein Konzept:** Er kann jedes Kinderbuch im Schlaf auf-sagen. Daher sind für ihn *superkalifragilistikexpialigetisch* und *satanarcheolügenialkohöllisch* keine Fremdwörter. Der Vorleser ist sehr geduldig (muss er auch sein), denn aus dem versprochenen einen Kapitel wird meist noch eins. Und noch eins ... und noch eins.

● **Nervlevel:** moderat – abgesehen von den verkrampften Oberschenkeln und den Rückenschmerzen, weil bequemes Liegen im 1,50-m-Bett schlicht unmöglich ist.

+ **Vorteil:** Vorlesen ist sowas von intellektuell. Und pädagogisch wertvoll. Und eignet sich zum Angeben auf dem Spielplatz: „Was, du kennst das Grüffelokind nicht? Oha.“

SERVICE



Warum sich manche Kinder mit dem Einschlafen so schwertun, erklärt eine **Schlafforscherin** hier: www.apotheken-umschau.de/hefte/baby-und-familie.de oder QR-Code scannen.



Die Trägerin

★ **Ihr Konzept:** Sie trägt das Kind gefühlt 24 Stunden in der Trage. Begründung: Kind schläft nicht im Bett, Kinderwagen, Wiege, Auto... Die Trägerin erkennt man an den wippenden und schwankenden, teilweise tänzelnden Schritten. Übrigens auch ohne Kind in der Trage.

● **Nervlevel:** hoch, weil den ganzen Tag Rückenschmerzen. Außerdem dauert es Monate, sich das Dauerschaukeln des Körpers wieder abzugewöhnen.

+ **Vorteil:** Kuschelfaktor hoch tausend. Man trägt die süßeste Wärmflasche der Welt mit sich. Und 10 000 Schritte täglich? Kein Problem.

Der „Mein Kind will nur von Mama (oder Papa)

ins Bett gebracht werden“-Typ:

★ **Das Konzept:** Eigentlich keins, das wurde halt so. Seit Jahren der gleiche Satz: „Wir arbeiten dran – nur gerade passt es nicht, spätestens aber in den Ferien.“

● **Nervlevel:** groß, vor allem für den Elternteil, der IMMER ins Bett bringen muss.

+ **Vorteil:** flexible Abendgestaltung. Also nur für den Elternteil, der nie ins Bett bringt.



Miteinander



Die Konsequente

★ **Ihr Konzept:** Egal welcher Wochentag oder welche Jahreszeit – es gibt nur EIN Bett, und zwar das Kinderbett daheim. Punkt 19 Uhr wird IMMER das Licht ausgemacht.

● **Nervlevel:** geht so. Wenig Flexibilität. Gemeinsames Beisammensein bei Freunden – Fehlanzeige.

+ **Vorteil:** Kind schläft! Alles ist möglich: Serien streamen. Date-Night. Erwachsenenessen kochen. Mit Weißwein. ▶



Der Händchenhalter

★ **Sein Konzept:** Er verbringt seine Abende sitzend oder liegend neben dem Gitterbett, Arme im unnatürlichen Winkel durch die Gitterstäbe gezwängt. Je nach Position schlafen Beine, Arme oder Hände zuerst ein. Es sei denn, man ist Yogalehrer, dann ist das eine gute Übung.

● **Nervlevel:** hoch. Ist das Kind mal eingeschlafen, kann eine falsche Bewegung beim Aufstehen mit steifen Gelenken zu neuerlichen Zwangssitzungen führen. Besonders dekorativ nach stundenlangem Händchenhalten: der gestreifte Gitterabdruck auf der Wange.

+ **Vorteil:** Der Händchenhalter ist schon jetzt perfekt gerüstet für spätere Zeltausflüge im Kreise der Familie. Auf der Isomatte fühlt er sich im Vergleich zum harten Boden im Kinderzimmer wie im Himmelbett.



DR. DANIELA DOTZAUER

hilft als Schlafberaterin Eltern und Kindern

„KINDER SCHLAFEN LEGEN, WENN SIE ENTSPANNT SIND“

Wie man die Kleinen am besten **ins Bett bringt**, erklärt Dr. Daniela Dotzauer, Ärztin und Eltern-Säuglings-/Kleinkind-Beraterin aus München

Frau Dr. Dotzauer, wann gehören Kinder ins Bett?

Jedenfalls nicht erst, wenn das Schlafenster schon zu ist – sie quengeln oder schreien, also deutlich zeigen, dass sie müde sind. Am besten bringt man sie ins Bett, wenn sie entspannt sind und sich wohlfühlen.

Wie gelingt das?

Das kleine Baby wird durch Stillen, sanftes Wiegen und Singen vor dem Ins-Bett-Bringen schlafbereit. Größere Babys und Kleinkinder brauchen Routinen wie die Kuschelzeit. Das ist die Zeit nach der Abendroutine, nach Essen, Baden und Bilderbuchzeit. Bei ausgeschal-

tetem Licht kann man mit größeren Kindern gemeinsam über den Tag sprechen, sie loben und sich gemeinsam gut fühlen. Bei kleineren Kindern steht das Kuscheln selbst im Vordergrund. Wichtig ist, dass die Eltern sich danach von ihrem Kind verabschieden, zum Beispiel indem sie sich vom Kind wegrehen und selbst schlafend stellen.

Warum ist das so wichtig?

Weil Babys und Kinder beim Aufwachen in der Nacht den gleichen Service wie beim Einschlafen erwarten. Wenn das Baby an der Brust einschläft, wird es auch nachts nur an der Brust weiterschlafen. Wenn das größere Kind nur mit Mama oder Papa an der Seite einschläft, erwartet es nachts das Gleiche. Verabschieden sich die Eltern, solange das Kind noch wach ist, dann lernt es mit der Zeit, selbst einzuschlafen, und findet nachts selbst wieder in den Schlaf.

Wann sollten Eltern ihr Ins-Bett-Bring-Konzept überdenken?

Wenn sie das Gefühl haben, übertrieben viel Aufwand investieren zu müssen, damit das Kind einschläft, sollten sie aktiv werden. Spätestens, wenn sie als Eltern selbst darunter leiden. Denn oft erfolgen Verhaltensweisen aus der Not heraus, weil man keine besser funktionierende Einschlafstrategie gefunden hat.

An wen können sich Eltern wenden, wenn sie nicht mehr weiterwissen?

Die Kinderarztpraxis ist eine gute Anlaufstelle. Außerdem gibt es in vielen Städten sozialpädiatrische Zentren, die auch Schlafberatung anbieten. Wichtig ist, die Situation nicht jahrelang zu ertragen, sondern sich bald Hilfe zu suchen. ■