

BUCHTIPPS

Wie müde Eltern ihre wachen Kinder zum Einschlafen bringen können

Schlaf Kindlein, schlaf

Ratschläge für Eltern. „Sie sind nicht allein!“, ermuntert die amerikanische Autorin und Mutter alle Eltern, die Tag für Tag einen Kampf ums Schlafengehen mit ihren Kleinen austragen. Sie rät Eltern, das Schlafengehen zu einem willkommenen Ritual zu machen und einen Schlafplan zu erstellen. Ihre Tipps, um kleine Nachtteufel in friedlich schlummernde Murmeltiere zu verwandeln, reichen von Schlafposter, Morgenfee-Girlanden, Schlummerliedern, Familienbett-Auszugspartys bis hin zum Matratzenlager.



Ab ins Bett! Ein liebevolles Schlafbuch für müde Eltern und aufgeweckte Kinder. Elizabeth Pantley, Trias Verlag, 18,50 Euro.

Einschlafgeschichte. Wie soll man einschlafen, wenn es noch so viele wichtige Fragen gibt? Und jede Antwort birgt eine neue Frage in sich. Gemeinsam mit dem Kamel wird die ganze Welt umwandert, bis es schließlich beim eigenen Ich ankommt. Autor Hubert Gaisbauer verpackt viele Fragen in seine Abendgeschichte, die eigentlich ein Gespräch zwischen Groß und Klein ist. Renate Habinger taucht die Gedanken des Kamels in die blau-schwarze Nacht.



Schlaf jetzt, kleines Kamel, Hubert Gaisbauer, Renate Habinger, Tyrolia Verlag Innsbruck Wien 2012, ab 4 Jahre, 14,95 Euro.

Der abendliche Kampf ums Bettgehen zerrt an den Nerven von Eltern und Kindern. Das muss aber nicht so sein. Wie man Kinder in aller Ruhe und entspannt zum Schlafen bringt, weiß Gesundheitspsychologin Daniela Leitner-Quast.

BRIGITTA HASCH

„Geduld, Ruhe und Konsequenz sind für Eltern ganz wichtig, um ihre Kinder ohne Quengeln ins Bett zu bringen“, erzählt die junge Psychologin, selbst Mutter zweier Kinder. Egal, wie der Tag gelaufen ist, sollte man rechtzeitig vor der Schlafenszeit das Tempo und die Aktivitäten reduzieren, die Lautstärke – etwa beim Radio – herunterfahren, und auch das Licht zurückdrehen. „Diese Maßnahmen unterstützen die innere Uhr, weil sie die Produktion von Melatonin anregen. Dieses Hormon wird hauptsächlich bei Dunkelheit in der Zirbeldrüse produziert und sorgt für entspannten Schlaf.“ Lustige Polsterschlachten sollten also besser in der Früh zum Aufwachen stattfinden und nicht am Abend.

Zauberwort Rituale. Fixe Zeiten und gewohnte Rituale geben dem Kind Sicherheit, und das ist wichtig für entspannten Schlaf. Jeder Mensch hat einen individuellen Biorhythmus. Ist die Schlafenszeit jeden Tag eine andere, bringt man diesen Rhythmus durcheinander, und man bekommt Probleme beim Einschlafen. Damit das Kind rechtzeitig im Bett landet, beginnt man also etwa eine Stunde davor mit den Vorbereitungen. Bei größeren Kindern kann man sich zusammensetzen und über den Tag berichten lassen. Für die kleineren heißt es Waschen, Zähne Putzen, ab in den Pyjama und mit Kuscheltier und Gute-Nacht-Geschichte unter die Decke. Mit den Ritualen sollte man schon bei ganz kleinen Kindern beginnen, rät Daniela Leitner-Quast. Vorlesen, selbst erfundene

Geschichten erzählen, miteinander beten, oder einfach nur kuscheln sind gute Methoden, die Kindern beim Einschlafen helfen. „Bei den sinnvollen Ritualen kann die ganze Familie den Aktivitätslevel herunterfahren und so wird der Übergang in eine erholsame Nacht geschaffen“, erklärt die Expertin. Kinder zum Einschlafen vor den Fernseher zu setzen, hält sie für völlig falsch: „Das, was am Abend für die Kinder so wichtig ist, wird dabei nicht erfüllt, nämlich, dass sich die Eltern für die Kinder Zeit nehmen und nicht nur physisch sondern auch kognitiv bei ihren Kindern sind. Das Ziel ist nicht ausschließlich, dass ich mit meinem Kind Zeit verbringe – das WIE ist von Bedeutung.“

Nächtliche Wachphasen. Es ist nicht ungewöhnlich, dass Kinder wie auch Erwachsene, in der Nacht kurze Schlafpausen erleben. „Sollte ein Kind dabei weinen oder schreien, darf man es auf keinen Fall allein lassen“, stellt die Psychologin klar, „denn Kinder müssen sich auf die Eltern verlassen können.“ Man sollte aber dabei die Nacht nicht zum Tag machen, also kaum Licht einschalten, wenig und leise sprechen, nur so lange wie nötig im Zimmer bleiben. Ähnliches gilt auch beim Nachschauen oder nächtlichen Wickeln. „Gehen Sie nicht gleich ins Sichtfeld der Kinder, bleiben Sie möglichst ruhig, oft reicht schon ein Streicheln über die Wange. Wickeln sollte man in der Nacht nur, wenn es wirklich nötig ist“, meint dazu Daniela Leitner-Quast.

Einschlafhilfen. Viele Kinder klammern sich beim Einschlafen an liebgelebte Dinge wie Stoffwindeln oder Plüschtiere. „Das erleben wir selbst noch bei Volksschulkindern“, erzählt die Psychologin. „Bei Frühchen, die im Spital unter Beobachtung bleiben müssen, erweisen sich Stoffwindeln, denen der Geruch der Mutter anhaftet, als besonders beruhigend.“ Vertraute Gerüche scheinen sich also sehr positiv aufs Einschlafen auszuwirken. Auf das Waschen des geliebten Stoffteils reagieren manche Kinder daher prompt mit Ablehnung.

Bewegungen, die dem Baby noch aus dem Mutterleib vertraut sind, fördern ebenso das Einschlafen. In Hängeschaukeln, ausgekleidet mit einem großen Dinkelkissen, kann man dies nachahmen – oder im guten alten Schaukelstuhl.

Spieluhren empfiehlt Daniela Leitner-Quast erst für größere Kinder, die diese Dinge



MMag. Daniela Leitner-Quast, Gesundheitspsychologin, Praxis für Klinische Psychologie und Erziehungswissenschaften, Grünbach bei Freistadt (OÖ). PRIVAT



Schlaf gut! Der Kleine träumt ganz entspannt, dank abendlicher Geschichte, dem Lied vom Traummannlein oder einem Gute-Nacht-Gebet. SF-FOTOGRAF - FOTOLIA.COM

auch allein bedienen können. „Sonst sitzen die Eltern lange dabei, um die Melodie immer wieder erklingen zu lassen.“ Weil auch eines ihrer Kinder gerne Lieder zum Einschlafen hört, hat die Psychologin zu diesem Trick gegriffen: „Ich habe ein Lied selbst gesungen und dann hintereinander immer wieder auf einer CD aufgenommen. Bis eine CD abgelaufen ist, sollte jedes Kind schlafen.“

Wie tickt mein Kind? Schlafpläne halten fest, wann, wie lange und unter welchen Umständen ein Kind schläft. Das hilft, ihr Schlafmuster zu erkennen. „Manche Kinder brauchen vier Mal am Tag eine halbe Stunde, andere schlafen nur zwei Mal, aber dafür gleich neunzig Minuten am Stück. Legt man sie während einer aktiven Phase ins Bett, wird das nicht funktionieren“, sagt die Expertin und rät: „Hat man das individuelle Schlaf-

muster eines Kindes herausgefunden, sollte man es in diesem Muster unterstützen.“

Veränderungen. Vom Dazulegen zum Dazusetzen, vom Elternbett ins eigene Bett – Schritt für Schritt, es sollten nie Brüche sein, sondern langsame Veränderungen. „Kündigen Sie Ihrem Kind an, dass Sie ab nächster Woche die Geschichte nicht im Bett, sondern im Sessel daneben erzählen werden. Lassen Sie das Kind das eigene Bett mit Pölstern oder sonstigen Dingen mitgestalten. Und bleiben Sie dann konsequent, denn ein Kind fühlt, wenn die Eltern nicht überzeugt hinter einer Entscheidung stehen“, fordert Daniela Leitner-Quast. Keine dieser Veränderungen sollte im Zusammenhang mit einem neuen Geschwisterchen erfolgen. Muss ein Kind aus dem Elternschlafzimmer, weil ein Baby da ist, ist Eifersucht eine klare Folge.

NOTIZZETTEL

„Diese Suppe ess ich nicht“

Vortrag Kinder- und Jugendgesundheit mit Schwerpunkt Ernährung mit Renate Haselberger, Dipl. Trainerin der SPIEGEL-Elternbildung. Eine Veranstaltung des kbw-Treffpunktes Bildung Lacken und der VS Lacken.

► Fr., 26. 9. 2014, 19.30 Uhr, Volksschule Lacken, Eintritt 4,- Euro.

Vater-Kinder-Wochenende

Gemeinsam die Natur und uns selber entdecken. Väter und deren Kinder verbringen gemeinsam Zeit. Für Väter mit Kindern von 6 bis 13 Jahren.

► Fr., 17. 10. bis So., 19. 10. 2014 im Jungscharhaus Lichtenberg/Linz, Anmeldung: kmb@dioezese-linz.at, Tel.: 0732/76 10-34 61.

Zeitung für den Schulanfang

Die Broschüre beantwortet Fragen zum Schulalltag, etwa über das Schulunterrichtsgesetz, über Aufgaben der Elternvereine und des Schulgemeinschaftsausschusses und vieles mehr.

► Kath. Familienverband (Tel. 01/515 52-32 01), www.familie.at/schulanfangszeitung.

AUFGETISCHT

Kürbis-Kräuter-Couscous

Zutaten: 2 Karotten, 2 kleine Pastinaken, 2 Schalotten, 3 EL Olivenöl, Kräutersalz, 2 Zimtstangen, 4 Sternanis, 3 Lorbeerblätter, 1/2 TL Ingwer gemahlen, Chiliflocken nach Geschmack, 300 g Butternusskürbis, 200 g gekochte Kichererbsen, 350 ml Wasser, 170 g Couscous, 1 große Prise Safranfäden, 1/8 l kochend heißer Gemüfefond, 20 g Butter zerkleinert, Schale 1 unbehandelten Zitrone, 30 g Korianderblätter.

Zubereitung: Backofen auf 190°C vorheizen. Karotten, Pastinaken und Schalotten schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Karotten, Pastinaken und Schalotten in eine große Auflaufform geben. 2 EL Olivenöl, 3/4 TL Kräutersalz sowie alle anderen Gewürze hinzufügen, alles gut vermischen und 15 Minuten im Backofen backen. Den Kürbis schälen, ebenfalls in 2 cm große Stücke schneiden und untermischen. Die Form für etwa 30 Minuten zurück in den Backofen stellen. Das Gemüse sollte weich sein, aber noch Biss haben. Nun die Kichererbsen mit dem Wasser hinzufügen, weitere 10 Minuten im Backofen erhitzen. Couscous mit 1 EL Olivenöl, Safran und 1/2 TL Kräutersalz in eine feuerfeste Schüssel geben und mit kochendem Gemüfefond übergießen. Zudeckelt ca. 10 Minuten quellen lassen. Butterflocken hinzufügen und Couscous mit der Gabel auflockern.

Couscous in tiefen Tellern oder einem ausgehöhlten Kürbis servieren, Gemüse mit Zitronenschale und Kräutersalz abschmecken und darauf anrichten, mit Korianderblättern garnieren.



► **Kürbis**, 120 geniale Rezeptideen, Maria Wurzer, Löwenzahn Verlag, 24,90 Euro.