



# Zen in der Kunst des Zu Bett-Gehens

## oder: Die Mär vom Zu-Bett-Gehen

### Naomi Aldort

*„Deinen Sonnenuntergang wirst Du haben. Ich werde ihn befehlen. Aber in meiner Herrscherweisheit werde ich warten, bis die Bedingungen dafür günstig sind. ... Hm, hm! ... Das wird ... heute Abend sein“.* \*

*Antoine de Saint-Exupéry*

**F:** *Beim Schlafengehen gibt es in unserer Familie immer Stress. Unsere Jüngste mag nicht alleine im Bett bleiben, und wenn sie dann endlich eingeschlafen ist, schlafe ich auch. Für unser älteres Kind bedeutet Schlafenszeit Zeit zum Rennen und Schreien. Wie kann ich meine Kinder ins Bett bringen und noch Zeit für mich alleine oder für meinen Partner haben?*

**A:** *Wenn ein Kind mich um Rat bitten würde, würde es Folgendes sagen: „Jeden Abend kurz vor dem Schlafengehen muss ich unbedingt noch rennen, hüpfen und lachen. Wie kann ich meine Eltern dazu bringen, dabei mitzumachen, mit mir zu spielen und dann bei mir im Bett zu liegen?“ Wie würden Sie sich fühlen, wenn Sie bei einer tollen Party den Raum verlassen müssten um schlafen zu gehen, während die anderen noch aufbleiben?*

*Der Stress beim Zu-Bett-Gehen rührt größtenteils daher, dass wir den natürlichen Lebensfluss missachten und den seit vielen Generationen überlieferten „Märchen“ Glauben schenken. Hier sind ein paar Beispiele:*

1. Kinder müssen zu Bett „gebracht“ werden, sonst schlafen sie nicht.
2. Die Eltern pflegen ihre Beziehung am Abend.
3. Kinder sollten auf das Einschlafen eingestimmt werden, indem sie durch Vorlesen und sanfte Musik beruhigt werden.
4. Das Zu-Bett-Bringen sollte nicht allzu lange dauern.
5. Kinder merken nicht, wann sie müde sind.
6. Wenn ein Kind quengelig ist, ist es müde.
7. Ein müdes Kind, das noch einmal munter wird, kann schwierig werden.
8. Wir Erwachsenen bestimmen, wann die Kinder schlafen gehen.

Überprüfen Sie, ob diese (oder andere) Glaubenssätze Sie daran hindern, sich auf die verschiedenen Einschlafrituale Ihres Kindes einzulassen, und werfen Sie sie über Bord.

### 1) Kinder müssen zu Bett „gebracht“ werden

Während eines Familienretreats bei mir zu Hause war eine Mutter erstaunt darüber, dass mein damals Dreijähriger auf dem Wohnzimmerboden einschlief, während wir noch plauderten und die anderen Kinder herumsprangen.

Mein Mann sagte zu ihr: „Es ist ganz einfach; unsere Kinder essen, wenn sie Hunger haben, und schlafen, wenn sie müde sind.“ Ein oder zwei Jahre später kam dasselbe Kind zu mir und sagte: „Mama, ich bin müde,



ich möchte jetzt schlafen gehen“, obwohl der Rest der Familie noch mit diesem oder jenem beschäftigt war.

Babies spüren von Geburt an, wann sie müde sind. Wenn wir diese innere Stimme des Kindes respektieren, lernt es, seinen eigenen Impulsen zu vertrauen. Wenn das Kind nicht das Gefühl haben muss, dass es etwas versäumt oder Zu-Bett-Gehen ein Kampf ist, kann es den Schlaf zulassen, wenn es müde ist, und entwickelt so einen gesunden, sich selbst regulierenden Schlafrhythmus. Wenn diese Voraussetzungen nicht erfüllt sind, kann das Kind (Ein-)Schlafprobleme entwickeln, weil Schlafengehen bedeutet, dass es keinen Spaß mehr haben darf oder alleine gelassen wird, sobald es eingeschlafen ist.

### 2) Elternzeit

In den meisten Familien ist die Schlafenszeit die am wenigsten geeignete Zeit, um sich Zeit für sich selbst und den Partner zu nehmen. Es ist, als würde man der Sonne befehlen, mittags unterzugehen. Der Übergang vom Wachsein zum Schlafen ist vergleichbar mit dem Sterben. In dieser Phase benötigt Ihr Kind Ihre körperliche Nähe am dringendsten. Gute (Ein-)Schlafgewohnheiten entstehen in einer Atmosphäre, in der Schlafen weder mit Stress noch mit Angst in Zusammenhang gebracht wird. Als unsere Kinder klein waren, trafen wir besondere Vereinbarungen, aufgrund derer wir an den Wochenenden tagsüber Zeit füreinander hatten, und wir verzichteten darauf, wenn es sich einfach nicht einrichten ließ.

Wir profitierten alle von dieser friedlichen Regelung; sie ermöglichte uns eine Familien-Schlafenszeit, die der schönste Teil des Tages war.

Kinder teilen unser Leben und sie wollen immer dabei sein. Sie wollen keinen einzigen Moment versäumen. Sie verkneifen sich sogar das Pinkeln, damit sie Spiel und Spaß nicht unterbrechen müssen. Wenn wir darauf bestehen, dass das Kind nicht denselben Tag-Nacht-Rhythmus hat wie wir, wird es sich dagegen wehren oder uns mit ins Bett zerren, wie es bei Ihrer Tochter der Fall ist. Wenn wir es wegschicken oder ausschließen, kämpft das Kind mit aller Entschiedenheit für sein ureigenes Bedürfnis, dazuzugehören. Wenn es müde ist, wird es sich so lange wie möglich gegen den Schlaf wehren. Es schläft lieber inmitten des Geschehens in Ihrer Nähe ein, als alleine in einem anderen Zimmer. Wir haben einfach viel mehr Freude, wenn wir seine natürlichen Bedürfnisse respektieren.

Es stimmt nicht, dass eine Ehe nur dann funktioniert, wenn die Partner täglich Zeit für sich haben. Die gemeinsame Erziehung Ihrer Kinder ist das Fundament Ihrer Ehe. Eine glückliche Familien-Schlafenszeit nährt Ihre Ehe und schafft die Basis für die seelische Gesundheit Ihrer Kinder.

### 3) Die Mär vom Zur-Ruhe-Kommen

Natürlich gibt es Kinder, die gerne Geschichten oder Lieder zur Beruhigung hören; wenn ein Kind jedoch sein eigenes Zu-Bett-Geh-Ritual entwickelt, sieht es meistens



### *Schlafen ist etwas Friedliches.*

anders aus: Es hüpf, es läuft weg, wenn es seinen Schlafanzug anziehen soll, kichert, macht eine Kissenschlacht und lädt uns zu einem wundervollen energiegeladenen Zu-Bett-Geh-Spiel ein. Hier glauben die Eltern dann fälschlicherweise, dass das Kind „völlig übermüdet“ ist oder nochmals „munter“ wird. Weit gefehlt! Es bereitet sich auf den Schlaf vor. Spielen Sie sein Spiel mit, und wenn es erschöpft ist, können Sie mit ihm kuscheln und singen oder vorlesen.

Das Kind kann so einerseits überschüssige Energie abbauen; andererseits kommt es bei den ungestümen Zu-Bett-Geh-Spielen oft zu Tränen, die dem Kind helfen, alles, was vom vergangenen Tag noch in ihm rumort, loszulassen. Auf diese Weise beruhigt es sich selbst. Das Leben ist ganz einfach, wenn wir uns seinem Fluss anvertrauen und nicht versuchen, dagegen anzukämpfen.

Ganz wesentlich dabei ist, dass wir warten, bis das Kind das Spiel von sich aus beendet. Wenn Sie ihm das Ruder aus der Hand nehmen und z.B. sagen: „So, jetzt ist Schluss, jetzt wird geschlafen“, verliert es all das, wodurch es innerlich Kraft schöpfen konnte; darüber hinaus wird es eher widerspenstig sein und noch viel mehr Zeit zum Einschlafen brauchen.

#### **4) Wie lange darf das Zu-Bett-Gehen dauern?**

Der einzige Grund, weshalb wir die Zu-Bett-Geh-Zeremonie beschleunigen wollen, besteht darin, dass wir mit unseren Gedanken bereits vorausereilen und unsere kindrefreie Zeit planen. Wenn Sie sich dem Moment hingeben, warum sollten Sie es dann eilig haben? Sie haben

viel Geld und Arbeit in Ihre Kinder investiert; jetzt, in diesem Moment zahlt sich Ihre Mühe aus. Ernten Sie die Früchte und genießen Sie sie.

Die meisten Kinder sind ganz schnell im Familienbett, wenn Sie selbst auch dort sind, bereit zu lachen und zu kuscheln. Das funktioniert fast immer. So eine Schlummerparty macht einen Riesenspaß. Kichern, umarmen, auf Papa herumklettern, kuscheln, Quatsch machen, singen; es ist einfach herrlich. Wenn Sie Kinder haben, die lieber in ihrem eigenen Zimmer schlafen, gehen Sie für eine Weile zu Ihnen und genießen Sie diese kostbaren Momente. Wenn Kinder das Zu-Bett-Gehen als freudiges Familienereignis erfahren, werden sie immer mühelos einschlafen.

Anfangs kann solch ein vom Kind bestimmtes Zu-Bett-Geh-Ritual eine Stunde oder sogar zwei dauern. Wenn Sie Ihren Kindern bisher nicht erlaubt haben, über ihre Zu-Bett-Geh-Zeremonie selbst zu bestimmen, werden sie zunächst nicht glauben, dass dieses Wunder sich noch einmal wiederholen wird. Sie glauben, dass es das einzige Mal ist, dass sie zur Bett-Geh-Zeit nach Lust und Laune spielen dürfen, und wollen somit so viel wie möglich davon profitieren. Wenn Sie das Ende bestimmen, werden sie versuchen, das Spiel jeden Abend zu verlängern. Sobald sie sicher sind, dass Sie nicht Stopp sagen, werden sie das Spiel von selbst früher beenden. Möglicherweise benötigen Sie für das Zu-Bett-Bringen gar keine Zeit mehr, da für alle Schlafen etwas ganz Friedliches ist; die Kinder gehen einfach ins Bett und brauchen niemanden, der ihnen sagt, dass sie müde sind, oder sie zum Einschlafen „bringt“.

## 5) Das Kind weiß, wann es müde ist

Wenn wir einem Kind beibringen wollen, dass es spürt, wann es müde ist, dann ist das so, als wollten wir ihm beibringen, zu atmen oder Hunger zu haben. Wie jede andere menschliche Fähigkeit beherrschen Kinder auch das Einschlafen meisterlich. Wenn Sie ihren Schlaf dirigieren wollen, dauert alles nur viel länger, weil Sie kämpfen, anstatt bei einer Schlummerparty mitzumachen. Gemeinsames Zu-Bett-Gehen braucht vielleicht gar keine Zeit; jeder geht einfach ins Bett. Sie unterhalten sich, kuscheln und schlafen ein.

## 6) Die Mär vom quengeligen Kind

Wenn Ihr Kind quengelt, lassen Sie es quengeln. Wenn es schläft, lassen Sie es schlafen. Wenn Sie einer Verhaltensweise Ihres Kindes Bedeutung beimessen, ist dies oft nicht sehr hilfreich, auch wenn Ihre Erklärung richtig sein sollte. Es wird quengeln, ob Sie es zu ändern versuchen oder nicht. Wenn Sie sich jedoch darauf einlassen und es quengeln lassen, werden Sie es nicht verwirren. Respektieren Sie seine Gefühle und lassen Sie es quengeln. Wenn es erschöpft ist, wird es entweder einschlafen (wenn es wirklich müde ist) oder nicht.

## 7) Die Mär vom „Wieder-munter-Werden“

Finden Sie es nicht herrlich, wenn Sie neue Energie verspüren, nachdem Sie sich bereits müde fühlten? Warum sollten wir dies mit einem Etikett versehen? Warum sollten wir uns dagegen wehren? Ein „Aufdrehen“ (wenn Sie ein Etikett brauchen) macht Spaß. Es passiert ja nicht ständig, warum sollten wir uns dann nicht einfach dieser Energie hingeben. Wenn die Kinder müde sind, schlafen sie. Ich analysiere ihre Verhaltensweisen nicht, ich staune nur. Unser Leben ist im Fluss, wenn wir uns keine Sorgen machen, dass unser (Zeit-)Plan durcheinander gerät.

## 8) Die Kontrolle der Eltern

In dem Buch „Der kleine Prinz“ von Saint-Exupéry lebt auf einem Planeten ein König, der dem kleinen Prinzen erzählt, dass ihm alle Planeten und Sterne gehorchen. Der kleine Prinz ist darüber sehr verwundert und als er ihn darum bittet, der Sonne zu befehlen unterzugehen, antwortet ihm der König: „Deinen Sonnenuntergang wirst Du haben. Ich werde ihn befehlen. Aber in meiner Herrscherweisheit werde ich warten, bis die Bedingungen dafür günstig sind. ... Hm! ... Das wird ... heute Abend ... sein...“.

Wenn sich Ihr Kind gegen das Einschlafen wehrt, ist es nicht der richtige Zeitpunkt. Ich bin davon überzeugt, dass mein Leben umso angenehmer ist, je mehr ich meine Kinder respektiere. Je weniger ich an alten Vorstellungen darüber, wie das Leben zu sein hat, festhalte, und je mehr ich das, was mir begegnet, annehme, umso größer ist meine Freude darüber, wie es ist.

\* Aus „Der kleine Prinz“, Karl Rauch Verlag  
Übersetzung aus dem Englischen: Elke Rentz



## Naomi Aldort

Naomi Aldort Ph.D. ist die Autorin von „*Raising Our Children, Raising Ourselves*“ (engl. Originalausg. über Amazon oder im Buchhandel erhältlich, erscheint 2008 in deutscher Sprache). Eltern aus der ganzen Welt suchen Ihren Rat per Telefon, bei ihr persönlich oder auf ihren Workshops. Ihre Artikel zum Thema Elternberatung erscheinen in Erziehungszeitschriften in Kanada, USA, Australien, England und wurden ins Deutsche, Hebräische, Holländische, Japanische und Spanische übersetzt.

Naomi Aldort ist verheiratet und Mutter dreier Kinder. Ihr jüngster Sohn ist der dreizehnjährige Cellist Oliver Aldort [www.OliverAldort.com](http://www.OliverAldort.com). Mehr Information über [www.NaomiAldort.com](http://www.NaomiAldort.com).