

Liebe Eltern,

im Folgenden bekommen Sie Tipps an die Hand, um die abendliche Situation mit Ihrem Kind so konfliktfrei wie möglich zu gestalten und auch das eigene Bedürfnis nach einem entspannten Abend nicht außer Acht zu lassen.

Vermutlich kennt jeder folgende Situation: Eigentlich wollte man schon längst die Küche aufgeräumt und noch ein Telefonat geführt haben, aber das Kind ist immer noch nicht im Bett! Man merkt, wie die Anspannung wächst, weil man nicht mehr weiß, wie man seine eigenen Aufgaben noch schaffen soll...

Dass eine solche Situation auftritt, ist vermutlich unvermeidbar. Was man aber vermeiden kann, ist, dass eine solche Situation jeden Abend auftritt! Und das geht nur mit einer realistischen Planung.

Um realistisch zu planen, können folgende Fragen weiterhelfen:

- Wann soll mein Kind spätestens im Bett liegen?
- Wie lange braucht mein Kind zum Umziehen?
Denken Sie dabei an die letzten drei typischen Abende: Wie lange hat es da im Schnitt gebraucht?
- Wie lange braucht mein Kind im Badezimmer?
Denken Sie auch hier an die letzten drei typischen Abende: Wie lange hat es da im Schnitt gebraucht?
- Wie lange braucht mein Kind realistischerweise insgesamt?
- Wann muss ich mein Kind also ins Bett schicken?

Notieren Sie Ihre Antworten!

(Hinweis: Bedenken Sie, dass Sie in der Zeit, in der Ihr Kind zu Bett geht, vermutlich keinen anderen Beschäftigungen ungestört nachgehen können. Planen Sie sich daher nicht zu viel für den Abend ein.)

Verstehen Sie Ihr Kind

Wenn ein Kind ein problematisches Verhalten an den Tag legt, kann es sehr hilfreich sein, die Gründe dafür zu verstehen! Umso besser man diese kennt, desto besser kann man dem Kind helfen.

Im Folgenden finden Sie die häufigsten Gründe, warum Kinder nicht ins Bett gehen wollen. Überlegen Sie, welche Gründe bei Ihnen zutreffen könnten:

Mein Kind hat Angst (zum Beispiel vor dem Alleinsein, der Dunkelheit etc.).

So geht es vielen Kindern. Sie fürchten sich vor der Trennung von den Eltern, dem Alleinsein, der Dunkelheit oder vor Geistern und Monstern.

Es empfiehlt sich, am besten mit dem Kind über seine Ängste zu sprechen. Machen Sie die Ängste des Kindes niemals lächerlich, sondern überlegen Sie gemeinsam, wie Sie die Situation erleichtern können (z. B. ein gedämpftes Licht anlassen, Tür nur anlehnen, Kuscheltier als Wächter etc.).

Wichtig ist, dass Ihr Kind trotzdem immer zur gleichen Zeit ins Bett geht und lernt, mit der Angst umzugehen. Außerdem sollte die Angst nicht als Ausrede verwendet werden.

Mein Kind testet seine Grenzen aus.

Sie meinen, dass Ihr Kind seine Grenzen austestet, wenn es abends nicht zu Bett gehen will. Das kann gut sein. Vielen Kindern fällt es schwer, ihre Selbstbestimmung aufzugeben und Begrenzungen ihrer Freiheiten zu akzeptieren.

In so einem Fall ist es wichtig, das Kind liebevoll, aber konsequent zur vereinbarten Zeit ins Bett zu bringen und sich dabei weder in Diskussionen verwickeln noch sich zu Ausnahmen hinreißen zu lassen. Nur so wird es lernen, sich mit den Grenzsetzungen zu arrangieren. Außerdem ist es wichtig, dass sich das Kind auf das Verhalten der Eltern verlassen kann!

Mein Kind hat Sorgen.

Sie glauben, dass Ihr Kind Sorgen hat und deswegen abends nicht ins Bett gehen will. Es ist schön, dass Sie Ihr Kind so genau beobachten. Vielleicht haben Sie schon einmal mit Ihrem Kind über seine Sorgen gesprochen?

Es kann helfen, bereits am frühen Abend oder am Nachmittag mit dem Kind über seine Gedanken und Zweifel zu sprechen, so dass es bereits erleichtert ist, wenn es zu Bett geht. Bei Schulängsten kann es helfen, den Schulranzen aus dem Schlafzimmer zu stellen, so dass das Kind beim Einschlafen nicht an seine Ängste erinnert wird.

Es ist wichtig, dass Ihr Kind trotzdem jeden Abend um die gleiche Zeit ins Bett geht. Nur so kann es lernen, dass es mit seinen Sorgen leben kann.

Mein Kind ist nicht müde.

Ihr Kind scheint Ihrer Meinung nach abends nicht müde zu sein. Manche Kinder tun sich tatsächlich sehr schwer, abends zur Ruhe zu kommen. Häufig spüren Kinder ihre eigene Müdigkeit auch nicht, wenn sie innerlich noch zu aufgekratzt sind.

Es kann daher helfen, am Abend zu versuchen, eine ruhige Atmosphäre zu schaffen. Wenn das Kind zum Beispiel statt Hörbücher hören, Computer spielen oder fernsehen selber liest, so kann es sein, dass es bald von der geistigen Anstrengung müde wird und einschläft.

Manche, vor allem hyperaktive Kinder brauchen auch tatsächlich weniger Schlaf. In diesem Fall sollte eine spätere Zubettgehzeit vereinbart werden, die jedoch gleichermaßen konsequent eingehalten wird.

Und schließlich:

Es kann natürlich noch andere, hier nicht erwähnte Gründe, warum Ihr Kind nicht ins Bett gehen will.

Vielleicht finden Sie in den folgenden Tipps noch ein paar für Sie hilfreiche Anregungen.

Schaffen Sie Rituale

Die Zubettgehsituation kann mit Hilfe von Ritualen erleichtert werden.

Läuft jeder Abend gleich ab, so weiß das Kind genau, was auf es zukommt und kann sich leichter auf das Zubettgehen einlassen.

Geben Sie dem Zubettgehen daher einen festen Rahmen, indem das Kind immer zur gleichen Zeit ins Bett geht und den Ablauf genau kennt (zum Beispiel erst Schlafanzug anziehen, dann ins Badezimmer und schließlich ins Bett gehen).

Die Zubettgehssituation sollte auch noch ein schönes Ritual umfassen, auf das sich das Kind freuen kann, wie etwa eine (gemeinsame) Lesezeit, eine Kuschelzeit, ein Hörspiel, ein kurzes Gespräch über die positiven Ereignisse des Tages oder ein gemütliches Nachtlcht.

Auch das „schöne Ritual“ sollte eine festgelegte Zeit dauern, so dass das Kind genau weiß, wann das Licht ausgemacht wird und Schlafenszeit ist.

Halten Sie Ihre eigenen Ideen dazu fest, wie das Zubettgehen Ihres Kindes in Rituale eingebettet werden kann. Ihren Einfällen sind dabei keine Grenzen gesetzt! Es ist nur wichtig, dass der Ablauf jeden Tag der gleiche ist.

Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind am Abend ausgepowert ist

Wenn Kinder abends nicht müde sind, kann es sein, dass sie sich am Tag nicht ausreichend bewegt haben. Wie sieht das bei Ihrem Kind aus?

Der Einfluss von Bewegung auf das Schlafverhalten kann sehr unterschiedlich ausfallen, aber Sie sollten diesen Zusammenhang auf jeden Fall nutzen.

Beachten Sie auch die Tageszeit, zu der sich Ihr Kind austobt. Vielleicht ist es hilfreich, wenn sich Ihr Kind am späten Nachmittag noch einmal bewegt? Kurz vor dem Schlafengehen ist viel Bewegung allerdings häufig ungünstig, da die Kinder innerlich aufgeheizt noch schlechter zur Ruhe kommen.

Überprüfen Sie den Medienkonsum Ihres Kindes am Abend

Das kennen sicherlich fast alle Eltern: Das Kind ist kurz vor der Zubettgehzeit noch viel zu aufgedreht, um ins Bett zu gehen. Grund dafür kann abendliches Fernsehen, Computer spielen oder Chatten sein.

Wie ist das bei Ihnen, chattet Ihr Kind z.B. noch am späten Abend mit anderen Kindern? Diese Tätigkeit kann für Kinder sehr aufregend sein und sie von der abendlichen Ruhe abhalten.

Es ist daher empfehlenswert, wenn Kinder kurz vor dem Schlafengehen nicht mehr chatten, sondern sich mit ruhigeren Aktivitäten, wie zum Beispiel mit Lesen, beschäftigen.

Computerspiele sind sehr reizintensiv (viele wechselnde Bilder, schnelle Aktionen, Sound etc.). Dies führt bei den meisten Kindern zu einer inneren Aufregung, die sich ungünstig auf den Schlaf und die innere Ruhe auswirkt. Aus dem gleichen Grund kann es sehr empfehlenswert sein, Handys, Smartphones, Tablets und Computer abends aus dem Kinderzimmer zu entfernen bzw. die Nutzung im Kinderzimmer gar nicht erst zu beginnen.

Auch sollten kein Fernseher, kein DVD-Player und keine Spielkonsole im Kinderzimmer aufgestellt sein. So lernt das Kind schon von früh auf, dass es Ruhezeiten gibt, die frei von der Nutzung elektronischer Medien oder Spielgeräte sind.

Vor allem ist darauf zu achten, dass sich Ihr Kind abends mit kindgerechten, ruhigen Inhalten beschäftigt. Denn beunruhigende Eindrücke bahnen sich vor allem dann besonders schnell ins kindliche Bewusstsein, wenn es abends im Bett liegt und nicht von äußeren Reizen abgelenkt ist.

Planen Sie den Abend

Ist der Abend gut geplant, hat man schon eine der wichtigsten Voraussetzungen für die eigene Ruhe am Abend erfüllt.

Besonders wichtig ist wie immer die realistische Planung.

Mit den folgenden Fragen wollen wir Sie dabei unterstützen:

- Wunsch: Ab wann wollen Sie abends Ihren eigenen Feierabend einläuten?
- Realität: Wann haben Sie es bisher für gewöhnlich geschafft, Feierabend zu machen?

Halten Sie Ihre Antworten zu Wunsch und Realität schriftlich fest.

Wenn Ihr Wunsch und die Realität stark auseinanderdriften, ist die Planung des Abends umso wichtiger. Planen Sie daher beispielhaft den heutigen Abend.

Zum Beispiel:

1. Abendessen kochen und Essen circa 45 Min.
2. Abwaschen circa 15 Min.
3. Den nächsten Tag vorbereiten circa 30 Min.
4. Das Kind zu Bett bringen circa 45 Min.

Halten Sie alle noch heute zu erledigenden Aufgaben in der Reihenfolge fest, in der sie diese erledigen wollen, und wie lange Sie realistischerweise dafür brauchen werden.

Falls es zeitlich eng wird, haben wir hier Anregungen, wie Sie den Feierabend früher einläuten könnten:

- Überlegen Sie, welche Ihrer Aufgaben auch von Ihrem Partner / Ihrer Partnerin oder Ihrem älteren Kind mit übernommen werden könnten!
- Denken Sie darüber nach, ob ein weniger aufwändiges und dennoch nahrhaftes Essen, wie zum Beispiel Brote, Rohkost, Salat etc., eine alternative Abendmahlzeit sein könnte.
- Überlegen Sie, welche Aufgaben Sie auf den nächsten Tag schieben könnten. Schreiben Sie sich in diesem Fall eine To-Do-Liste, damit Sie nichts vergessen.
- Überlegen Sie, ob heute ein ausnahmsweise besonders voller Tag ist. Achten Sie in so einem Fall vermehrt auf die Einhaltung des Feierabends am Folgetag.

Halten Sie nun fest, ob und ggf. wie Sie es heute schaffen, zu Ihrer Wunschzeit Feierabend zu machen.

Sie haben sich nun eine Menge Gedanken zu einer möglichst realistischen Abendplanung gemacht. Den Feierabend einzuhalten, ist für die meisten Menschen nicht einfach, aber für den inneren Ausgleich sehr wichtig. Nehmen Sie Ihre realistische Abendplanung daher ernst!

(Hinweis: Sie können Sie sich eine Vorlage zur Abendplanung unter Vorlagen ausdrucken.)

Wir wünschen Ihnen viel Entspannung!

Auch die Eltern sollen am Abend entspannen

Sie haben sich bereits damit auseinandergesetzt, wie Sie Ihren Abend so planen können, dass genug Zeit für Ihren Feierabend bleibt.

Nun geht es um Ihre tatsächliche Entspannung während des Feierabends!

Nach getaner Arbeit ist man oft so müde, dass man kaum noch Ideen und Energie hat, sich um wirkliche Entspannung zu kümmern, und daher häufiger als gewollt vor dem Fernseher landet.

Eine gezielte Entspannung führt jedoch häufig zu einem sehr viel ausgeprägteren inneren Ausgleich. Damit Ihnen der Übergang von der Aktivität in die Ruhephase leichter fällt, ist es wichtig, dass Sie schon vor dem Feierabend wissen, was Sie später für Ihre Entspannung tun wollen.

Als Inspiration für Ihre Entspannung gibt es jetzt eine kleine Ideenliste, die natürlich um viele eigene Einfälle ergänzt werden sollte:

- Sauna
- Buch lesen
- Angenehme Atmosphäre (z.B. durch schöne Musik oder ein leckeres Heißgetränk)
- Spaziergang
- Joggen, Yoga, Schwimmen
- Massage
- Kreative Beschäftigung (Malen, Basteln, Handarbeiten, Werken)
- Meditieren
- Musizieren

Halten Sie nun Ihre eigenen Entspannungsideen schriftlich fest und überlegen Sie, an welchen Abenden Sie Ihre Ideen realistischerweise in die Tat umsetzen können.

Setzen Sie das Zubettgehen niemals als Strafe ein

Wie es der Titel schon sagt: Setzen Sie das Zubettgehen niemals als Strafe ein!

Natürlich würde man manchmal am liebsten seine Kinder zur Strafe früher ins Bett stecken – man selber hätte dann endlich seine Ruhe. Langfristig aber würde sich diese Strategie nicht auszahlen. Der Schlaf ist ein sehr sensibles Thema. Wenn das Zubettgehen und der Schlaf mit etwas Negativem verbunden werden, kann dies schnell zu ernsthaften Schlafstörungen führen. Wenn man bedenkt, wie leicht sich Stress oder Unruhe auf die Schlafqualität auswirken können, kann man leicht erraten, wie sich Schlaf als Strafe auswirkt.

Um ein gesundes Schlafverhalten zu fördern, sollten Kinder das Schlafengehen mit etwas Schönerem verbinden.

Als Anregung gibt es nun eine kleine Liste:

- Schöne Bettwäsche und gemütliche Kissen
- Angenehmes Licht
- Kuscheltiere
- Leuchtsterne
- Ruhiges, schönes Bild am Bett
- Ruhige Atmosphäre um das Bett herum

Sammeln Sie weitere Ideen, wie Sie die Schlafenszeit für das Kind möglichst schön gestalten können.

Falls das Kind noch mehr Orientierung benötigt

Wenn das Kind jeden Abend konsequent zur gleichen Zeit ins Bett gebracht wird, die Zubettgehssituation in ein gemütliches Ritual eingebettet ist, sich das Kind am Tag genügend bewegt hat und am Abend keinen aufregenden Tätigkeiten mehr nachgeht, die Eltern entspannt sind – kurzum, wenn alle guten Tipps & Tricks angewandt werden und die Zubettgehssituation nach wie vor für alle schwierig ist, kann ein Punkteplan weiterhelfen.

Mit Hilfe eines Punkteplans werden die wichtigsten Regeln bezüglich der Problemsituation festgehalten (zum Beispiel selbstständig Schlafanzug anziehen, selbstständig Zähneputzen, sich selbstständig ins Bett legen und im Bett bleiben).

Immer, wenn das Kind eine Regel eingehalten hat, bekommt es einen Punkt. Anschließend kann das Kind seine gesammelten Punkte gegen eine vorher gemeinsam vereinbarte Belohnung eintauschen (zum Beispiel 3 Punkte gegen 10 Minuten abends gemeinsames Lesen).

Am Anfang bedarf es einer Übungszeit, in der das Kind immer wieder freundlich an die Regeln erinnert werden muss, bis es nach und nach von selber klappt.

Der Vorteil eines solchen Punkteplans ist, dass sowohl das Kind zur Einhaltung der Regeln motiviert wird, als auch die Eltern durch die Punktevergabe angehalten sind, auf das Verhalten des Kindes konsequent zu reagieren. Ein Punkteplan kann somit beide Seiten an die konsequente Einhaltung der vereinbarten Zubettgehzeiten sowie eines damit verbundenen hilfreichen Ablaufs erinnern.

Im Kapitel Hausaufgaben wird der Punkteplan genau erläutert, und Sie setzen selber einen solchen Plan auf. Eine Vorlage für einen Punkteplan können Sie auch unter Vorlagen ausdrucken.

Sprechen Sie mit Ihrem Kind über das Schöne am Tag

Viele und gerade erziehungsschwierige Kinder bekommen häufig zu viele Ermahnungen und zu wenig positive Rückmeldungen. Am Ende wissen manche Kinder gar nicht mehr, wie sie es eigentlich besser machen können.

Aber auch für Eltern kann es manchmal schwer sein, genügend positives Feedback zu geben, wenn einfach so viel schief läuft. Zumal sich in einer solchen Situation auch oft Selbstzweifel einschleichen. Dabei sind diese oft unbegründet: Sie sind ja bestrebt, die Situation zu verbessern, und arbeiten daran gerade sehr intensiv!

Es gibt ein sehr schönes und hilfreiches Ritual, mit dem das Positive wieder mehr in den Vordergrund gestellt werden kann: Jeden Abend, wenn die Eltern dem Kind Gute Nacht sagen, kann noch einmal kurz über alles gesprochen werden, was am Tag gut gelaufen ist.

Sowohl die Eltern als auch das Kind sollten festhalten, was sie besonders schön fanden bzw. was gut gelaufen ist. Es genügen die kleinen Momente (zum Beispiel „Ich fand es schön, dass du heute deine Schuhe ausgezogen hast, als du vom Spielen nach Hause gekommen bist.“).

Wichtig ist, dass ausschließlich über das Positive gesprochen wird.

Wenn Ihnen und dem Kind an einem Abend gar nichts Positives einfällt, so kann über allgemeine positive Eigenschaften Ihres Kindes gesprochen werden (zum Beispiel „Ich finde es schön, dass du immer so neugierig bist.“ „Ich mag es an dir, dass du immer so herzlich bist.“ „Ich finde es toll, dass du anderen so gerne hilfst.“).

Was könnten Sie Ihrem Kind heute Abend Positives berichten?

Halten Sie Ihre Ideen fest. Fragen Sie heute Abend auch Ihr Kind, was aus seiner Sicht gut gelaufen ist.

Lernen Sie aus Ihren positiven Erfahrungen

Häufig schaut man viel zu sehr auf alle Situationen, die nicht klappen, und verliert den Blick für das, was gut gelaufen ist.

Achten Sie auf kleine Momente, wie zum Beispiel, wenn das Kind abends nicht noch mal unter einem Vorwand aufgestanden ist. Werten Sie diese kleinen Momente nicht als „Selbstverständlichkeiten“ ab, sondern lernen Sie aus diesen.

Versuchen Sie zu verstehen, warum eine Situation so gut verlief – zum Beispiel, indem Sie sich Fragen stellen wie:

- Habe ich mit dem Kind an diesem Tag besonders viel gespielt?
- Hatte mein Kind an diesem Tag ein Erfolgserlebnis?
- War mein Kind an diesem Tag gut drauf? Warum?
- War ich heute netter zu meinem Kind als sonst?

Vielleicht gibt es bei Ihnen ähnliche oder auch ganz andere Gründe dafür, dass eine Situation mit Ihrem Kind gut gelaufen ist.

Halten Sie nun fest, was genau bei Ihnen und Ihrem Kind zuletzt gut geklappt hat und woran dies Ihrer Meinung nach lag!

Formulieren Sie Ihre Aufforderungen beim Zubettgehen wertschätzend

Auch in der Kommunikation mit dem Kind gilt: Es ist nicht nur wichtig, was Sie als Eltern zu Ihrem Kind sagen, sondern auch, wie Sie es ihm sagen.

Wenn Eltern selber gestresst sind, kann es passieren, dass sie ihr Kind wie folgt auffordern: „Hör jetzt endlich auf zu spielen.“ „Bist du immer noch nicht im Bad gewesen?“ „Nie erledigst du etwas, ohne dass man dich mehrfach daran erinnern muss!“

Solche oder ähnliche Aufforderungen sind aus den folgenden Gründen ungünstig:

- Die Aufforderung besteht überwiegend aus Kritik, und genau die wird das Kind vor allem hören. Es wird nicht heraushören, dass es ins Bad gehen soll, sondern, dass es kritisiert wird, und auf diese Kritik wird es reagieren. Wörter wie „nie“ oder „immer“ sollten grundsätzlich nicht fallen.
- Die Aufforderung ist zu lang: Sagen Sie nicht, was das Kind nicht tun soll oder früher falsch gemacht hat, sondern was es in der jetzigen Situation als nächstes tun soll.

- Die Aufforderung ist quasi leer: Das Kind weiß, was es nicht tun soll, nicht aber, was es denn tatsächlich tun soll.

Viel leichter zu verstehen sind stattdessen folgende Aufforderungen:

„Ich möchte, dass du jetzt deine Zähne putzt.“

„Ich will, dass du jetzt deine Zähne putzt, weil ich noch etwas Zeit für mich brauche.“

„Ich will, dass du jetzt mit dem Spielen aufhörst und umgehend deine Zähne putzt.“

- Das Kind weiß genau, was es tun soll.
- Teilt die Mutter ihre Bedürfnisse mit, versteht das Kind sogar, warum es mithelfen soll. Es hat die Chance, einen wertvollen Beitrag zu leisten.
- Es wird nicht kritisiert oder grundlos angemockert.

(Hinweis: Natürlich hängt die Ansprache auch vom Alter der Kinder ab. Kleinere Kinder brauchen zum Beispiel besonders klare und kurze Ansprachen und können mit den Bedürfnissen der Mutter weniger anfangen.)

Folgende Formulierungstipps können helfen, wertschätzender und verständlicher aufzufordern:

- Teilen Sie Ihrem Kind mit, was es tun soll, nicht, was es lassen soll.
- Sprechen Sie in Ich-Form: „Ich wünsche mir, dass...“
- Äußern Sie ruhig auch Ihre Bedürfnisse.
- Fordern Sie kurz und bündig auf.
- Packen Sie nicht mehrere Aufforderungen in eine.
- Keine Kritik!
- Vermeiden Sie Verallgemeinerungen wie „immer“ oder „nie“.
- Erinnern Sie das Kind nicht an früheres Fehlverhalten, wenn Sie neues, angepasstes Verhalten erwarten.

Trotz dieser Tipps kann es natürlich nicht immer gelingen, die richtigen Worte zu finden. Manchmal platzt einem einfach der Kragen. Sie brauchen sich dafür nicht zu schämen. Versuchen Sie lieber, aus dem Wissen, sich zu sehr aufgeregt und in der Erregung nicht die richtigen Worte gefunden zu haben, für die Zukunft zu lernen.

Wenn Sie nicht zu hart mit sich ins Gericht gehen und es Ihnen dadurch besser geht, hat dies langfristig bestimmt positive Auswirkungen auf die Kommunikation mit Ihrem Kind!

(Sie können sich unter Vorlagen Kommunikationshilfen herunterladen.)