

SO HELFEN SIE IHREM KIND BEI DER GEWÖHNUNG ANS EIGENE BETT

von Dr. Martina Hahn-Hübner

Bevor Sie Ihr Kind aus dem Schlafzimmer ausquartieren, sollten Sie sich selbst fragen: Will ich das wirklich oder habe ich das Gefühl, dass das mein Kind überfordert und es dann vielleicht unter Ängsten leiden wird? Nur wenn Sie den „Auszug“ guten Gewissens und voll überzeugt durchführen, werden Sie Ihrem Kind so viel Sicherheit vermitteln können, dass es tatsächlich spürt: Mami und Papi ist es ernst. Die trauen mir zu, dass ich allein im Kinderzimmer schlafen kann. Das erleichtert Ihrem Kind die ganze Situation. Wenn Sie selbst noch schwanken, sollten Sie den Umzug ins Kinderbett eventuell noch etwas verschieben.

[Hier finden Sie den Text als PDF.](https://vaeternetzwerk.info/wp-content/uploads/2019/06/So-helfen-Sie-Ihrem-Kind-bei-der-Gewöhnung-ans-eigene-Bett-VÄTERNETZWERK.pdf)
[<https://vaeternetzwerk.info/wp-content/uploads/2019/06/So-helfen-Sie-Ihrem-Kind-bei-der-Gewöhnung-ans-eigene-Bett-VÄTERNETZWERK.pdf>]

Ist der Entschluss gefasst, gehen Sie am besten so vor:

Erklären Sie Ihrem Kind, was Sie von ihm möchten

Kündigen Sie ihm an, dass Sie sich von ihm wünschen, dass es ab jetzt in seinem eigenen Bett schläft. Damit es sich nicht abgeschoben vorkommt, können Sie ihm erklären, dass im Elternbett für drei einfach zu wenig Platz ist und keiner dann gut schlafen kann.

Schaffen Sie Anreize für Ihr Kind

Sie können z.B. mit kleinen Belohnungen arbeiten oder Ihrem Kind in den ersten fünf oder zehn Nächten für jede Nacht, die es in seinem eigenen Bett verbracht hat, einen oder zwei Leuchtsterne schenken, die es über oder neben sein Bett kleben kann. Oder Sie schenken Ihrem Kind ein „Beschütz-mich-Tier“ oder einen Schutzengel. Diese können Ihr Kind nachts bewachen und beschützen.

Bieten Sie Ihrem Kind Kuschelalternativen an

Ihr Kind soll sich ja nicht weniger geliebt vorkommen, sondern nur seine Kuscheleinheiten zu einer anderen Zeit erhalten. Jetzt ist ein liebevolles Abendritual besonders wichtig. Sie können Ihr Kind auch einladen, sich morgens noch ein wenig im Elternbett an Sie anzukuscheln oder am Sonntagmorgen eine Kissenschlacht zu machen.

Bringen Sie Ihr Kind in den ersten Nächten konsequent in sein eigenes Bett zurück

Jedes Mal wenn es im Schlafzimmer auftaucht, sollten Sie es ruhig aber bestimmt an die Hand nehmen und zu seinem Bett zurück führen. Dabei kann es vorkommen, dass Sie im 5-Minuten-Takt mit Ihrem Kind über den Flur wandern! Bitte nicht gleich aufgeben – die Situation entspannt sich schnell wieder.

Lassen Sie Ausnahmen zu

Ist Ihr Kind krank oder hat es ganz offensichtlich Angst bzw. einen Alptraum, braucht es Ihre Nähe ganz besonders. Dann sollten Sie ihm erlauben, ausnahmsweise zu Ihnen ins Bett zu schlüpfen und sogar die ganze Nacht bei Ihnen zu schlafen.

Quelle: Newsletter – Elternwissen Kompakt, Ausgabe vom 01.04.2019
