

# Zähe Einschlafbegleitung: Wie bleiben Eltern entspannt?

Manche Kinder legen sich einfach hin und schlafen. Andere dagegen brauchen sehr lange, bis sie überhaupt zur Ruhe kommen und müssen dabei intensiv von Mama oder Papa begleitet werden - sei es mit Kuscheln, Vorlesen, Händchen halten, Stofftierzeremonien oder Schlafliedern.

Gerade bei kleinen Kindern verschärft die Umstellung auf die Sommerzeit das Problem häufig. Zumindest, bis sich der Schlafrhythmus nach ein paar Tagen wieder eingependelt hat. Für Eltern ist das oft eine Geduldsprobe. Wie kommen sie gut durch zähe Einschlafbegleitungen? 3 Tipps.

## 1. Perspektivwechsel: Pause statt „Ich muss hier weg“

Ratgeber-Autorin und Bloggerin Danielle Graf rät, den Blick auf die Einschlafbegleitung zu verändern. „Wir sollten sie nicht als 'Problem' betrachten, das gelöst werden muss, sondern als ein ganz normales kindliches Bedürfnis nach Sicherheit und Nähe.“ Viele Kinder kommen abends nur zur Ruhe, wenn sie sich wirklich sicher fühlen. „Und genau dazu braucht es unsere Anwesenheit.“

Sie empfiehlt, bewusst die Einstellung zu wechseln. Statt „Ich muss hier weg und es ist noch so viel zu tun“ hin zu „Das ist gerade eine Pause, die ich bestmöglich nutzen kann“. Dabei ist es auch erlaubt, auf dem Smartphone zu scrollen, wäh-



Zum vierten Mal dasselbe Buch: Manchmal brauchen Eltern starke Nerven, wenn sie ihre Kinder in den Schlaf begleiten.

FOTO: ANASTASIYA AMRAEVA

rend das Kind einschläft - solange es das Kind nicht zu sehr ablenkt.

Entscheidend ist die Haltung dabei: „Es macht einen Unterschied, ob man innerlich genervt neben dem Kind sitzt und scrollt und es kaum erwarten kann, endlich zu gehen oder ob man bewusst sagt: Ich bin da, ich begleite dich und gleichzeitig mache ich es mir so angenehm wie möglich.“

Denn: Wer sich Druck macht, verlängert das Einschlafen.

„Unsere Kinder spüren, dass wir weg wollen“, so Graf - und prüfen dann unbewusst häufiger, ob wir noch da sind.

## 2. Pragmatische Lösungen nutzen

Zappelt das Kind ständig auf Papa rum, will nur mit den Fingern im Mund der Mama einschlafen, gilt: ruhig bleiben und das Verhalten nicht falsch deuten. „Das Kind versucht, schon alleine einzuschlafen, das ist eine enorme Leistung!“, so Graf.

Gleichzeitig verspürt es Unsicherheit und sucht Nähe, oft über ständigen Kontakt. Eltern sollten sich klarmachen: Das Kind testet keine Grenzen, „sondern möchte uns nahe sein“.

Auch hier gilt: „Sobald innerlich Stress entsteht, überträgt sich das sofort aufs Kind und verlängert die Situation“, so Graf. Am besten geht man das Einschlafen möglichst zwanglos an: „Wir haben das ganz pragmatisch gelöst. Als meine Kinder klein waren und partout

nicht in ihrem Zimmer schlafen wollten oder die Einschlafbegleitung ewig gedauert hat, durften sie bei uns im Wohnzimmer einschlafen“, erzählt Graf. Solche Phasen hätten nie länger als ein paar Tage gedauert.

## 3. Schlafbedarf checken und Verantwortung aufteilen

Dauert das Einschlafen über längere Zeit mehr als eine halbe Stunde, kann es helfen, die Schlafzeit zu kürzen. Vielleicht braucht das Kind mittlerweile keinen Mittagsschlaf mehr. „Der Schlafbedarf von Kindern sinkt kontinuierlich über die Jahre und ältere Kinder sind dann zur üblichen Schlafenszeit einfach nicht wirklich müde“, so die Autorin.

Entlastend ist für Eltern zudem, sich bei der Einschlafbegleitung abzuwechseln. Und die Zeit danach bewusst zu gestalten hilft: Statt auf den Moment hinzuarbeiten, in dem man endlich „fertig“ ist, kann ein kleiner Übergang guttun - etwa etwas Schönes tun, bevor To-dos oder Verpflichtungen folgen.

Nicht zuletzt hilft der Blick nach vorn: „Kinder brauchen Einschlafbegleitung unterschiedlich lange, aber sie entwickeln sich weiter und kommen irgendwann ohne sie aus“, so Graf. Zudem stärkt sie die Eltern-Kind-Bindung. Dieses Bewusstsein nimmt Druck und verändert oft schon das Erleben am Abend. (dpa)

# Die wenigsten Handspülmittel reinigen glänzend

Auf einer Edelstahlplatte eingebrannte Fette entfernen: Dieser Aufgabe mussten sich 26 Handgeschirrspülmittel in einer Untersuchung der Zeitschrift „Öko-Test“ (Ausgabe 04/2026) stellen. Das eher matte Ergebnis: Die meisten reinigen „mäßig“ bis „dürftig“.

Nur drei Produkte glänzen in puncto Reinigungsleistung:

- Ja! Ultra Power Spülmittelkonzentrat
- Sodasan Spülmittel Lemon/Lime
- Fairy Konzentrat Handgeschirrspülmittel

## Formaldehyd: Ein Spülmittel rassel durch

Dafür können fast alle Spülmittel bei einer Untersuchung der Zeitschrift „Öko-Test“ nur „mäßig“ bis „dürftig“.



Viel Schaum, wenig Ergebnis: Die meisten Spülmittel reinigen in einer Untersuchung der Zeitschrift „Öko-Test“ nur „mäßig“ bis „dürftig“.

FOTO: INGA KJER

„gut“. Ein getestetes Spülmittel rassel allerdings durch. In ihm konnte das Labor mehr Formaldehyd nachweisen, als bei abspülbare Kosmetik erlaubt wäre: Ein Kriterium, das die Öko-Tester auch an Handspülmittel anlegen, weil diese ebenfalls mit der Haut in Berührung kommen - sofern man keine Spülhandschuhe anzieht. Formaldehyd gilt, über die Atemluft aufgenommen, als krebserregend und kann, so die Öko-Tester, außerdem Allergien auslösen. Für das betroffene Produkt bedeutet das die Note „mangelhaft“ bei den Inhaltsstoffen - und auch in der Gesamtbewertung.

Die weiteren Gesamturteile: Zwei Spülmittel sind „ausreichend“, neun „befriedigend“, zwölf sind „gut“. „Sehr gut“ schneiden ins-

gesamt zwei Spülmittel ab, die auch bei der Reinigungsleistung vorn waren: das Sodasan Spülmittel Lemon/Lime und das Ja! Ultra Power Spülmittelkonzentrat. Das Fairy Konzentrat war insgesamt unter den „befriedigenden“ Produkten.

## Spülbürste statt Schwamm

Allgemein gilt: Das beste Spülmittel nützt nichts, wenn der Spülschwamm eine Keimschleuder ist. Die Öko-Tester raten deshalb, die Schwämme stets gut auszudrücken, an einem durchlüfteten Ort trocknen zu lassen und etwa einmal pro Woche bei 60 Grad in der Waschmaschine zu reinigen. Oder man wechselt gleich ganz zur Spülbürste. Auf ihren glatten Borsten können sich Bakterien schlechter vermehren. (dpa)