

# Welche Zubettgehzeiten bei Kindern sind «gerecht»?

## RATGEBER

### Heute zum Thema:

Gesundheit

Stil

Recht

Beziehungen

Geld

Daheim

**Erziehung**

Die Schlafdauer ist sehr individuell, sowohl bei Erwachsenen als auch bei Kindern. Was für den einen ausreichend ist, ist dem anderen viel zu wenig. Trotzdem aber gibt es Richtwerte. Bei 9-jährigen Kindern sind das 10 bis 11 Stunden und bei 13-Jährigen etwa eine bis anderthalb Stunden weniger.

### Alle ändern dürfen immer mehr

Dass die ändern immer mehr dürfen, ist eine gute und geschickte Verhandlungsstrategie von Kindern. Wenn Sie darauf einsteigen, befinden Sie sich auf einem Bazar und machen wahrscheinlich ein schlechtes Geschäft. Kinder sind in der Regel ausgezeichnete Verhandlungskünstler, schliesslich trainieren sie täglich mit Gleichaltrigen. Erklären Sie Ihrem Sohn, weshalb es eben Unterschiede beim Schlafbedarf gibt, und zeigen Sie Verständnis dafür, dass er Ihre Haltung als ungerecht erlebt. Machen Sie ihm aber gleichzeitig klar, dass

**SCHLAFDAUER** Mein Sohn (9) geht in die vierte Klasse. Damit er morgens ausgeschlafen ist, muss ich ihn spätestens um halb neun ins Bett schicken. Er beklagt sich und sagt, seine Kollegen dürften «viel länger» aufbleiben. Gibt es Richtlinien, Tipps oder Regeln, wann ein Kind ins Bett gehört? Und wie geht man damit um, dass das ältere Kind (unsere Tochter ist 13) weniger Schlaf braucht und deshalb länger aufbleiben darf? Mein Sohn findet das «fies».

G. H. in A.

Sie aufgrund Ihrer Verantwortung für seine Gesundheit als Mutter die Entscheidungen treffen.

Sie sind herausgefordert, eine Situation zu bewältigen, die zur Alltäglichkeit in Erziehungsfragen gehört. Ihr Sohn fordert «Gleichheit» und schreibt sich «Gerechtigkeit» auf den Banner. Eltern wollen ihren Kindern gegenüber gerecht sein. Wenn Ihnen Ihr Sohn nun Ungerechtigkeit vorwirft, dabei womöglich

noch wütend und verzweifelt erscheint, kann das schon verunsichern. Gehen Sie in einer solchen Situation nicht gleich in die verbale Auseinandersetzung, um sich beispielsweise zu rechtfertigen. Mit der Einsicht ihres Sohnes können Sie kaum rechnen. Er will sich Ihnen gegenüber ja durchsetzen.

### Die «Details» verhandeln

Halten Sie einen Moment inne und überdenken Sie kurz die Situation. Sie werden sich dann schnell wieder vergewissern, dass Ihr Sohn eben seinen individuellen Schlafbedarf hat. Wie lange dieser ist, werden Sie an Wochenenden oder in den Ferien herausgefunden haben, und danach werden Sie Ihre Entscheidung richten. Dann können Sie ihm gegenüber Ihre Ungleichbehandlung vertreten auch mit der Begründung, dass «gleich» eben nicht gerecht wäre.

Erklären Sie Ihrem Sohn, dass der Schlafbedarf von Jugendlichen (wie seiner Schwester) aufgrund der körperlichen Veränderungen halt anders ist als derjenige von Primarschulkindern und

dass auch die grosse Schwester vor einigen Jahren noch früher ins Bett musste. Seien Sie sich im Grundsatz klar, dass letztlich Sie entscheiden. Vielleicht können Sie auch Verhandlungsbereitschaft Ihrerseits zu den «Details» des Einschlafens signalisieren, falls Sie bemerken, dass Ihr Sohn länger als auch schon braucht, bis er in den Schlaf findet. Als Möglichkeiten würden sich z. B. noch eine Geschichte vorlesen, eine Geschichte hören, selbst etwas lesen anbieten. Elektronische Spielzeuge wie Handy, Tablet, Gameboy usw. würde ich weniger empfehlen, da sie wieder anregen, statt zum Schlaf zu führen.



DR. PHIL. JOSEF JUNG,  
HITZKIRCH  
Fachpsychologe für  
Psychotherapie FSP  
ratgeber@luzernerzeitung.ch

### ANZEIGE

**HIRSLANDEN**  
KLINIK ST. ANNA

## Kurzantwort

Für ein 9-jähriges Kind sind 10 bis 11 Stunden Schlaf angemessen, für 13-Jährige etwa bis 1½ Stunden weniger. Kinder sind gut im Verhandeln, aber machen Sie klar, dass Sie die Verantwortung tragen. Wenn Sie beobachten, dass Ihr Sohn so viel Schlaf braucht, lassen Sie sich nicht verunsichern. Er kann ja im Bett noch etwas lesen.