



„Vererbung ist ein großer Faktor“

Bettnässen kommt bei vielen Kindern und Jugendlichen vor. Mitunter kann das sehr belastend für die ganze Familie sein. Was die Ursachen sind und wie Eltern reagieren sollten, weiß Traumatherapeutin Regina Rotermond

Frau Rotermond, das nächtliche Einnässen, fachsprachlich Enuresis, ist für Familien ein höchst emotionales und sensibles Thema: Zum einen ist es peinlich für die Betroffenen, zum anderen sind Eltern mit der Situation oft überfordert.

Ja, und das ist ganz verständlich. Das nächtliche Bettwäschewechseln zerrt am erholsamen Schlaf, was sich auf die Energie des Folgetags auswirkt. Dazu muss das betroffene Kind getröstet werden, obwohl man als Elternteil vielleicht gerade genervt ist von der wiederkehrenden Situation. Dazu kommt die Sorge, dass man das Einnässen nicht in den Griff bekommt oder organische Ursachen dahinterstecken. Da kommen einige Herausforderungen zusammen.

Wie sollten Erwachsene auf die Situation reagieren?

Kinder empfinden es tatsächlich oft als Niederlage, in einem nassen Bett aufzuwachen. Es klebt, es riecht. Da brauchen sie das Gefühl, bedingungslos geliebt und unterstützt zu werden. Sie würden auch lieber gemütlich im Bett schlafen und trocken aufwachen.

Ab wann gilt man als Bettnässler?

Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) gelten Kinder als Bettnässler, wenn sie über fünf Jahre alt sind und mindestens zweimal monatlich einnässen.

Was passiert im Schlaf?

Als Enuresis wird das unwillkürliche

„Daten zeigen, dass 16 Prozent der Fünfjährigen noch ins Bett machen.“

che Urinabgeben bezeichnet, ohne dass eine körperliche Ursache vorliegt. Sehr oft berichten mir Eltern, dass ihr Kind so fest schläft, dass es das Druckgefühl in der Blase nicht

Zur Person



Regina Rotermond ist Erzieherin und Heilpraktikerin sowie ganzheitliche Hypnose- und Traumatherapeutin. Aus ihrem familiären Umfeld

kennt sie die Herausforderungen, die das nächtliche Bettnässen für eine Familie mit sich bringen kann. Daher hat sie sich auf das Thema spezialisiert. Seit 2007 arbeitet sie verstärkt mit Betroffenen und unterstützt sie als Onlinecoach dabei, das Thema Bettnässen in den Griff zu bekommen.

bemerkt. Auch kann ein belastendes Ereignis oder eine Überforderung dazu führen, dass eigentlich trockene Kinder wieder inkontinent werden. Es wird daher zwischen primärer und sekundärer Enuresis unterschieden. Primär heißt, dass das Kind noch nie trocken war. Und zur sekundären Form zählt man Kinder, die wieder beginnen, ins Bett zu machen. Für die Art der Hilfe muss man außerdem unterscheiden: Ist es wirklich nur das nächtliche Einnässen, oder gibt es noch andere Probleme, wie Einnässen am Tag oder Einkoten?

Welche Form kommt am häufigsten vor?

Die primäre Enuresis. Daten zeigen, dass 16 Prozent der Fünfjährigen noch ins Bett machen. Bei einer Kita-Gruppe von 20 Kindern sind das drei. In einer ersten Grundschulklasse haben statistisch gesehen noch zwei Kinder ein Bettnässproblem. Bei Jugendlichen sind es laut Statistik etwa 2 Prozent. Aber so ganz glaube ich den Zahlen nicht. Ich denke, dass es eine große Dunkelziffer gibt, gerade weil viele versuchen, dieses Problem allein zu bewältigen.

Welche Schritte sollten Eltern gehen, wenn eingenässt wird?

Wenn das Kind mit fünf Jahren noch nicht trocken ist, dann ist der Weg zum Kinderarzt erst einmal der beste, um dort checken zu lassen, ob es organische Gründe wie eine Verengung (Stenose), Entzündungen oder

eine Hormonstörung gibt oder ob es sich, wie in den allermeisten Fällen, lediglich um eine Reifungsverzögerung handelt. Es ist wichtig, das zu klären. Parallel zur Wartezeit auf den Arzttermin, rate ich Eltern, einmal alles für sich zu dokumentieren: die Häufigkeit, die Urinmenge, die Trinkmenge am Abend vorher und andere Ereignisse, etwa, ob ein Tag besonders anstrengend war oder ob es sonst eine Auffälligkeit gab. Zur persönlichen Entlastung hilft es, Matratzenschoner zu nutzen, und schon abends Wechselsachen und Wechselbettwäsche in Reichweite zu legen. Und wenn es nachts dann doch mal wieder passiert, ist das Wichtigste, dass die Eltern ruhig und entspannt reagieren, um das Kind emotional zu unterstützen.

Warum ist das so wichtig?

Beschämt zu werden hinterlässt seelische Narben, die sogar vererbt werden können. In den Zeiten der sogenannten schwarzen Pädagogik war es gang und gäbe, Kinder auszulachen oder zu bestrafen, wenn sie sich eingepullert hatten. Das steckt uns gesellschaftlich noch ganz tief in den Knochen. Vererbung ist sowieso ein großer Faktor bei Enuresis. Studien zeigen, dass bei Einnässenden in über 60 Prozent der Fälle auch andere Familienmitglieder betroffen waren.

Familien sollten sich also Hilfe suchen.

Ja.

Tipps für Eltern

1. Keine Schuldsuche: Niemand ist schuld daran, wenn noch eingepullert wird.
2. Über die Sorgen mit jemandem reden.
3. Check beim Kinderarzt vereinbaren.
4. Alltag entstressen, kindorientierte Qualitytime organisieren, etwa spielen und spazieren gehen.
5. Das Kind nicht ausschimpfen, falls es doch passiert ist, hinterher entschuldigen.
6. Den Weg zur Toilette kindgerecht gestalten, etwa mit guter Beleuchtung.
7. Toilettengang vor dem Schlafengehen.
8. Pantywindeln benutzen, sodass das Kind in der Lage ist, die Hose selbst herunterzuziehen.
9. Das Kind fragen, was ihm noch helfen könnte.

Da kann allerdings auch zweischneidig sein. Denn kann eine organische Ursache ausgeschlossen werden, wird vom Arzt meist eine Klingelhose verschrieben. Diese reagiert auf Feuchtigkeit mit einem Weckton. So soll das Kind den nächtlichen Toilettengang trainieren. Aus Erfahrung aber weiß ich: Das funktioniert oft nicht. Der zweite Schritt ist, dass dann Medikamente verschrieben werden. Hilft auch das nicht, wird Psychotherapie verordnet.

Damit wird ein Vorgang pathologisiert, der eigentlich auch ein längerer Lernprozess bei Bettnässern sein könnte ...

... und schon eher professionell hätte begleitet werden können. Medikamente sind oft gar nicht nötig.

Wie sieht therapeutische Hilfe aus?

Ich begleite meine Klienten und Klientinnen bei dem Lernprozess, an der Stelle, wo sie gerade Unterstützung brauchen. Sei es im Umgang mit der Klingelhose oder dabei, Entspannungswege für die Familien zu finden. Das ist das Wichtigste überhaupt. Denn: Kinder lernen nicht, wenn sie Angst haben oder sich unwohl fühlen. Gemeinsam schaffen wir ruhige Voraussetzungen, damit das Kind neues Verhalten erlernen kann. Viele Gespräche, Hypnose- und Mentaltechniken, therapeutische Bewegungen und die Arbeit mit dem Körpergedächtnis sind sehr wirkungsvoll. Die Onlineberatung hat sich dabei als niederschwellig herausgestellt. Durch die Distanz ist das Schamgefühl auch weniger ausgeprägt.

Wie schwer ist es für Kinder und auch Jugendliche, übers Einnässen zu sprechen?

Es gibt Kinder, die insgesamt mit der ganzen Problematik entspannt umgehen. Und es gibt die, die sich total verschließen und sozial abschnitten, aus Scham keine Freunde besuchen. Meine Erfahrung zeigt, dass es, wenn es gelingt, eine gute Beziehungsebene zu schaffen, eine Entlastung für das Kind ist, darüber zu sprechen. Letztlich kann ich nicht garantieren, dass jemand trocken wird. Aber ich kann Bedingungen dafür optimieren.

Interview: Ina Funk-Flügel

Raus aus dem Elternhaus

Wenn der Nachwuchs flügge wird, gilt es einiges zu bedenken – nicht nur bei Umzugsfragen

Von Christina Bachmann

Nesthocker mit Vollpension im Hotel Mama? Das scheint zumindest in Deutschland kein Thema zu sein. Laut dem Statistischen Bundesamt ziehen Kinder mit durchschnittlich 23,8 Jahren bei den Eltern aus – knapp drei Jahre früher als der EU-Durchschnitt im Jahr 2022, der mit 26,4 Jahren auszog. Töchter sind in Deutschland mit durchschnittlich 23,0 Jahren noch etwas eher dran als die Söhne mit 24,5 Jahren, schlüsselt die Statistik auf.

Elisabeth Raffauf, Diplom-Psychologin und Autorin, ist der Meinung: „Mit 20 Jahren sollten Kinder auf jeden Fall raus.“ Nach der Pubertät als Ablösungsphase sei ein guter Zeitpunkt, ein eigenes Leben zu führen. „Die jungen Erwachse-

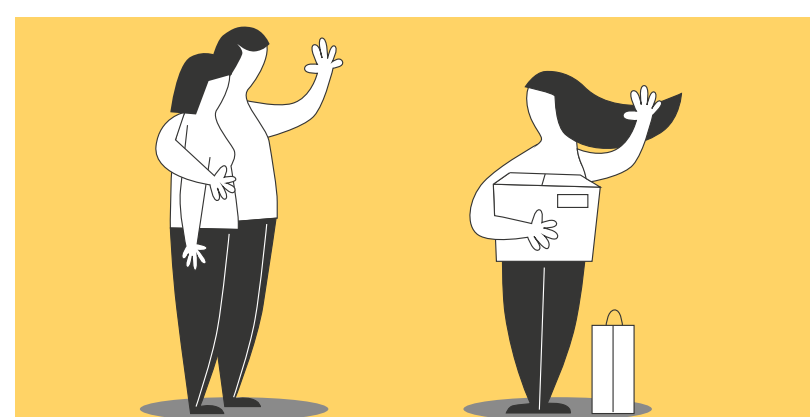
nen müssen ihren Weg suchen und finden und das geht viel besser, wenn sie nicht mehr zu Hause wohnen“, sagt die Psychologin. Zu Hause mehr denn je, sagt Orientierungs-Coachin Katja von Glinowiecki. In der Regel zögen Kinder von zu Hause aus, wenn die erste Ausbildung, oft sei das die Schulzeit, abgeschlossen sei. Von selbst ergibt es sich zum Beispiel, wenn junge Leute die Zusage für einen Studienplatz aus einer anderen Stadt bekommen.

Auch finanzielle Selbstständigkeit fördern

Erziehung hat von Beginn an die Selbstständigkeit im Blick, heute mehr denn je, sagt Orientierungs-Coachin Katja von Glinowiecki. In der Regel zögen Kinder von zu Hause aus, wenn die erste Ausbildung, oft sei das die Schulzeit, abgeschlossen sei. Von selbst ergibt es sich zum Beispiel, wenn junge Leute die Zusage für einen Studienplatz aus einer anderen Stadt bekommen.

Das Thema fällt also nicht völlig unvermutet vom Himmel. Trotzdem kann es ein besonderer Moment sein, es konkret anzusprechen. „Kinder können das viel leichter ansprechen, wenn sie wissen: Die Eltern wollen, dass ich meinen eigenen Weg mache, aber gleichzeitig kann ich jederzeit kommen, wenn etwas schwierig ist“, beschreibt Raffauf gute Voraussetzungen.

„Der Haken ist oft der finanzielle Aspekt“, sagt von Glinowiecki. Wo kommt die Miete her? Gut ist, wenn über solche Dinge immer schon offen in der Familie gesprochen wurde. Das heißt, dass das Bewusstsein, was Dinge kosten und was man sich leisten kann und will, nach und nach im Alltag wächst. Dann fällt es leichter, alle Möglichkeiten miteinander durchzugehen.



Mit gutem Gefühl loslassen: Es hilft vor dem Auszug schon einige Aspekte gemeinsam zu planen.

RND-ILLUSTRATION

„Es sollte um zwei Fragen gehen: Was brauchst du? Was können wir?“, sagt Raffauf. Haben die Eltern viel Geld, kann man die zweite

Frage abwandeln in: Was halten wir für richtig? „Wenn die Eltern blind alles zahlen, lernen die Kinder nicht wirklich, selbstständig zu werden.“

Eltern, die vorausschauend planen, haben vielleicht schon Geld beiseitegelegt. Oder der Nachwuchs hat mit Jobs etwas angespart. Nicht nur bezüglich der Finanzen ist es ein Prozess. Vom ersten Plan bis zur Umsetzung vergeht Zeit, in der Dinge ausgelotet, geklärt und entschieden werden können.

„Für die Eltern ist das Loslassen meist schwieriger als für das Kind“, sagt von Glinowiecki. Wenn Kindern der Auszug leichtfällt, ist das Raffauf zufolge aber eine Bestätigung der Eltern dafür, „dass sie ganz viel richtig gemacht haben. Denn Kinder können gut gehen, wenn sie wissen: Ich kann jederzeit nach Hause kommen, aber meine Eltern freuen sich auch, wenn es mir ohne sie gut geht.“