

Elf Tipps, damit Ihrem Kind der Abschied vom Schnuller leichter fällt

Beobachten Sie genau, wann Ihr Kind den Schnuller braucht.

Viele Kinder greifen aus Langeweile oder Gewohnheit zum Schnuller, ohne sich tatsächlich damit beruhigen zu müssen. Beschäftigen Sie Ihr Kind in diesen Fällen und sorgen Sie dafür, dass der Schnuller dabei hinderlich ist. Sehen Sie z. B. zusammen ein Buch an und sprechen Sie darüber. Mit Schnuller im Mund können Sie Ihr Kind jedoch leider, leider so schlecht verstehen...

Erklären Sie Ihrem Kind, warum es Zeit ist, den Schnuller abzugeben.

Sagen Sie ihm beispielsweise, dass Sie es besser verstehen, wenn es ohne Schnuller spricht; dass es dann schöner lacht; dass es für den Schnuller doch eigentlich schon zu groß ist; dass seine Zähne ohne Schnuller schöner wachsen... Hilfreich sind auch Bilderbücher, die den Abschied vom Schnuller zum Thema haben.

Verzichten Sie möglichst auf Zwang.

Lassen Sie den Schnuller besser nicht von einem Tag auf den anderen ganz verschwinden, wenn Ihr Kind ihn bisher noch häufig benutzt hat. Verzichten Sie auf Strafen oder bittere Tinkturen, die ihm den Schnuller verleiden sollen.

Kaufen Sie keine Schnuller nach.

Kaputte oder verloren gegangene Schnuller sollten Sie nicht ersetzen, wenn Ihr Kind mehrere in Gebrauch hat. Das signalisiert ihm, dass die Zeit für den Schnuller irgendwann vorbei sein wird. Schnuller der Größe 3 (ab 18 Monaten) sollten Sie am besten gar nicht verwenden, denn das erschwert die Abgewöhnung nur.

Ein Abschied in Raten fällt manchmal leichter.

Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind, dass es den Schnuller nur noch zu bestimmten Zeiten oder an bestimmten Orten benutzen darf. Bei einem schwer "schnullerabhängigen" Kind könnten Sie den Schnuller zunächst nur noch im Haus, später nur noch im Kinderzimmer und zum Schluss nur noch im Bett zulassen.

Machen Sie den Schnuller unattraktiv. Sie können den Schnuller mit einer Nadel anstechen. Wenn die Luft raus ist, macht das Saugen daran keinen Spaß mehr. Wenn Sie bei einem Latexschnuller zusätzlich alle paar Tage einen Millimeter mit einer sauberen Schere abschneiden, hält er irgendwann nicht mehr und Ihr Kind wirft den "kaputten Schnuller" freiwillig weg. Allerdings funktionieren diese Methoden bei Kindern über zwei Jahren nicht mehr, da diese den Trick meist schon durchschauen.

Lassen Sie Ihr Kind den Schnuller verschenken.

Dabei ist es unwesentlich, ob es den Schnuller nun einem Baby aus dem Verwandten- oder Freundeskreis schenkt oder aber für Vogelbabys an einer Schleife in der Nähe des Nestes aufhängt. Der psychologische Effekt dabei ist beachtlich, denn das Baby bzw. die Vogelbabys

brauchen den Schnuller jetzt, aber das Kind ist schon so groß, dass es ihn nicht mehr braucht. Loben Sie Ihr Kind gebührend für seine Hilfsbereitschaft!

Phantasiegestalten oder Autoritäten nehmen den Schnuller entgegen.

Oft hilft es, wenn Ihr Kind dem Nikolaus, dem Osterhasen oder dem Christkind den Schnuller mitgeben kann. Sehr bewährt hat sich die "Schnullerfee" (siehe Buch "Ein Bär von der Schnullerfee"), die den Schnuller im Austausch für ein tolles Geschenk mitnimmt.

Tipp:

Bitten Sie eine Arbeitskollegin oder Bekannte (die Ihr Kind jedoch noch nicht kennen darf!) als "Schnullerfee" verkleidet (z. B. mit Hexenhut, Zauberstab und langem Kleid) den Schnuller entgegenzunehmen und dafür ein Geschenk mitzubringen. Die "Schnullerfee" kann ihren Besuch ruhig auch mehrere Tage im voraus telefonisch ankündigen. Eine solche "Schnullerfee" hinterlässt in aller Regel einen bleibenden Eindruck!

Geschenke erhöhen das Durchhaltevermögen.

Verlang Ihr Kind seinen Schnuller zurück, hilft oft der Hinweis, dass der Schnuller doch gegen ein Geschenk eingetauscht wurde. Wollte es den Schnuller nun tatsächlich wiederhaben, müsste es dafür sein tolles Geschenk zurückgeben. Selbst wenn Sie nicht die Schnullerfee bemühen wollen, können Sie schnullerfreie Tage bzw. Nächte am nächsten Morgen mit einem kleinen Geschenk belohnen, etwa einem glitzernden Sticker oder einer anderen kleinen Überraschung.

Rituale erleichtern den Abschied.

Sie können den Schnuller z. B. im Beisein der ganzen Familie im Garten oder im Urlaub am Strand vergraben. Ihr Kind darf seinen Nuckel selbst in das Loch hineinlegen. Oder machen Sie einen feierlichen Zug zur Mülltonne und lassen Sie Ihr Kind den Schnuller wegwerfen. Wenn Sie dann noch einige Worte dazu sprechen, wird es eine besonders beeindruckende "Schnullerabschiedsfeier", die ihren Zweck kaum jemals verfehlen wird!

Bieten Sie anderen Trost an.

Bleiben Sie konsequent, wenn Ihr Kind seinen Schnuller abgegeben hat. Natürlich braucht Ihr Kind dann viel Zuwendung. Bieten Sie ihm als Tröster besser sein Lieblingskuscheltier oder eine Schmusedecke bzw. ein Schmusekissen an. Kuscheln Sie zusammen. Beim Einschlafen helfen z. B. Händchenhalten, Kinn oder Bäuchlein streicheln, mit leiser Stimme reden oder singen. Ihr Kind sollte sich keinesfalls in den Schlaf weinen müssen.

Wann ist der richtige Zeitpunkt:

Frühestens ab dem achten Lebensmonat macht es Sinn, Ihrem Kind den Schnuller abzugewöhnen. In dieser Zeit wird nämlich der Saugreflex durch den Kaureflex ersetzt und das bisherige Saugbedürfnis wird zur Angewohnheit, die Ihr Kind um so schwerer wieder los wird, je länger es am Schnuller nuckelt. Wenn Sie Ihrem Kind in diesem Alter als Schnullerersatz einen Beißring oder Spielzeug geben, das es in den Mund stecken kann, wird der Nuckel mit etwas Konsequenz schon bald nicht mehr vermisst.

Viele Kinder sind jedoch bereits älter, wenn der Abschied vom Schnuller naht: Spätestens im Alter von zwei bis drei Jahren sollte Ihr Kind seinen Zähnen zuliebe auf den geliebten Nuckel verzichten.

Daran erkennen Sie, wann der richtige Zeitpunkt gekommen ist:

Ihr Kind sollte den Schnuller aus eigenem Entschluss abgeben. Dann fällt ihm die erste schwere Zeit ohne den gewohnten Tröster wesentlich leichter. Andernfalls besteht die Gefahr, dass es nun statt dessen am Daumen lutscht, der ja noch viel schwerer abgewöhnt werden kann!

Wichtig ist, dass Ihr Kind beim Abgewöhnen des Schnullers keinen zusätzlichen Belastungen ausgesetzt ist. Es ist z. B. äußerst ungünstig, wenn gerade ein Geschwisterchen zur Welt gekommen ist, Ihr Kind eine wichtige Bezugsperson verliert (etwa Trennung der Eltern, Wechsel der Tagesmutter) oder wenn es gleichzeitig andere Entwicklungsschritte wie die Sauberkeitserziehung bewältigen muss.

Abschied vom Schnuller durch Bilderbücher

Geeignet ab ca. 18 Monaten:

„Adieu, mein kleiner Schnuller“ (Elternratgeber und Bilderbuch in einem) von M. Nussbaum u. F. Spengler (Pattloch Verlag im Weltbild 1999; 44 Seiten; 8,90 €)

„Nick braucht keinen Schnuller mehr“ (mit Türen zum Öffnen) von A. Flad u. I. Einwohlt (Coppentrath, Münster 2003; 12 Seiten; 6,95 €)

Geeignet ab zwei bis drei Jahren:

„Ein Bär von der Schnullerfee“ (mit kleinem Plüschteddy) von B. Spathelf u. S. Szesny (Albarellio 1997; 32 Seiten; 13,70 €)

„Häschen braucht keinen Schnuller mehr“ (mit Tipps der Kinderpsychologin H. Gürtler) von M. Boelts u. K. Parkinson (Coppentrath, Münster 1999; 40 Seiten; 11,65 €)

„Der kleine Bär; Baby Bär braucht keinen Schnuller mehr“ von J. Langreuter u. V. Sorbat (Ars Edition 2003; 32 Seiten; 12,50 €)