SEELENGESCHICHTE

Ben und Nilo – gemeinsam durch die Nacht

Eine stärkende Bildergeschichte über Bettnässen – mit verständlichem Körperwissen und hilfreichen Ideen für Kinder und Eltern.



Mit Informationen für Eltern und Pädagogen

Konzept und Illustrationen: Ilona Schäfer

Konzept und Illustrationen: Ilona Schäfer

VOR DEM GEMEINSAMEN LESEN

Worum es in dieser Broschüre geht

Diese Seelengeschichte hilft Kindern im Vorschul- und Grundschulalter, nächtliches Einnässen ohne Schuld und Scham zu verstehen. Die Bilder machen einen vereinfachten Körpervorgang sichtbar. Die Geschichte ersetzt keine medizinische Abklärung, kann aber Gespräche erleichtern und das Selbstwertgefühl des Kindes schützen.

So kann die Geschichte begleitet werden

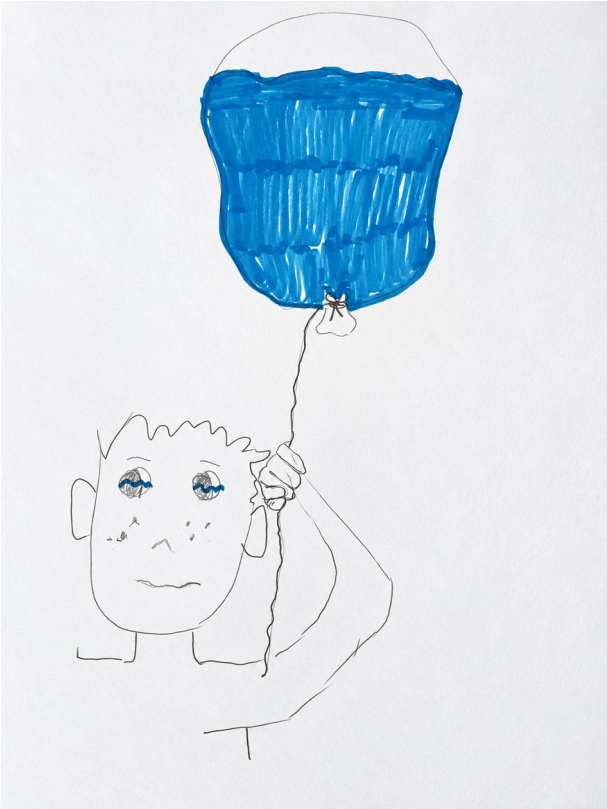
- Lesen Sie langsam und lassen Sie das Kind zuerst erzählen, was es auf dem Bild erkennt.
- Verwenden Sie die Wörter, die das Kind selbst für Blase, Urin und Toilettengang benutzt.
- Betonen Sie wiederholt: Das Einnässen geschieht nicht absichtlich.
- Loben Sie hilfreiche Handlungen wie regelmäßiges Trinken, den Toilettengang und das Bescheidsagen. Bewerten Sie nicht, ob eine Nacht trocken war.
- Beenden Sie das Gespräch, wenn das Kind nicht weiterreden möchte. Das Thema bleibt privat.

Die Bildfarben

Blau	Getrunkenes Wasser
Rot	Transport über das Blut
Gelb	Urin und Blasenpost
Licht	Ein Signal das wahrgenommen werden möchte

DIE GESCHICHTE

Eine nasse Nacht



Als Ben am Morgen aufwachte, merkte er sofort, dass sein Bett nass war. Er wurde traurig und in seinem Kopf tauchte ein schwerer Gedanke auf: Habe ich etwas falsch gemacht?

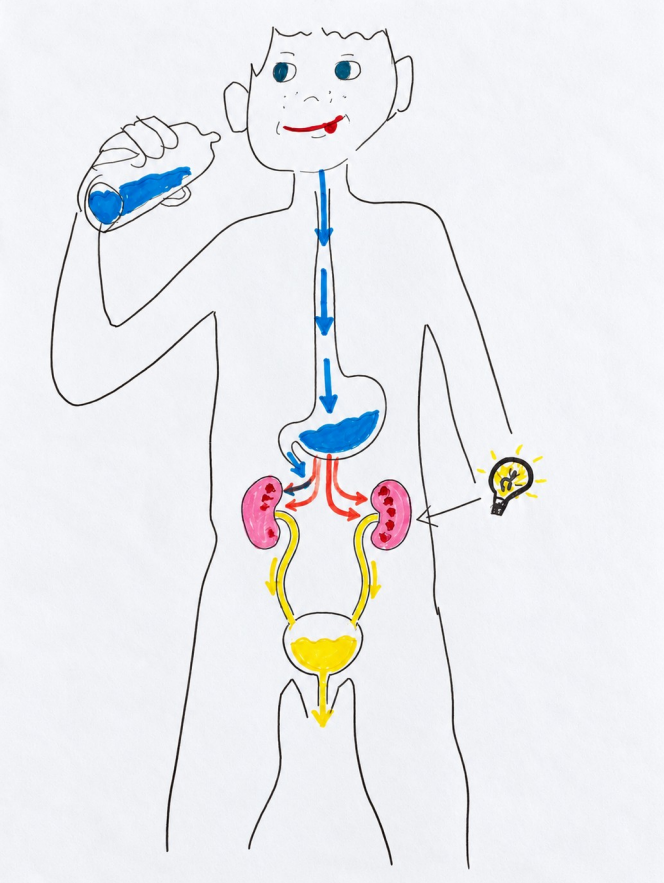
Da hörte Ben eine leise Stimme. „Nein“, sagte sie. „Du hast nichts falsch gemacht. Dein Körper war im Schlaf beschäftigt.“

Neben Ben stand ein winziger Nachtwächter mit einer Laterne. „Ich heiße Nilo. Ich zeige dir, was nachts in deinem Körper geschieht.“

Konzept und Illustrationen: Ilona Schäfer

DIE REISE DES WASSERS

Was nach dem Trinken geschieht



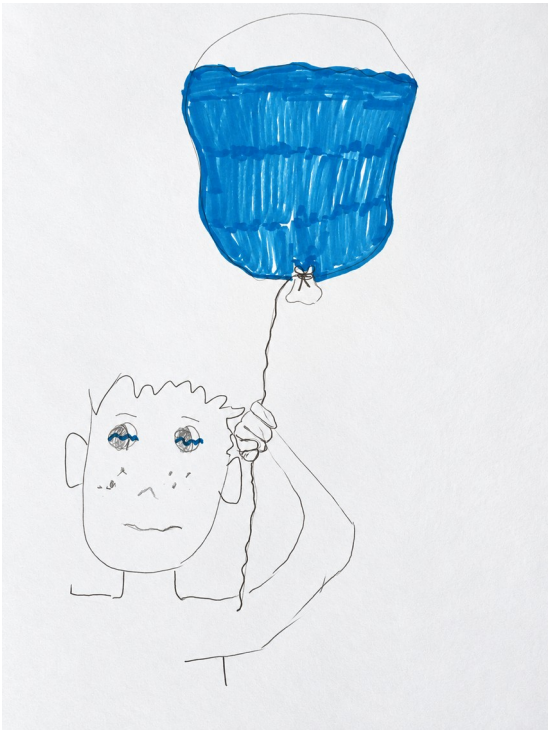
Nilo zeigte auf Bens Glas. „Wenn du trinkst, gelangt das Wasser zuerst in deinen Magen und Darm. Von dort nimmt dein Körper es ins Blut auf.“

„Deine Nieren sind zwei fleißige Filter. Sie reinigen das Blut und bilden Urin. Der Urin läuft durch zwei dünne Wege in die Blase. Dort wird er gesammelt.“

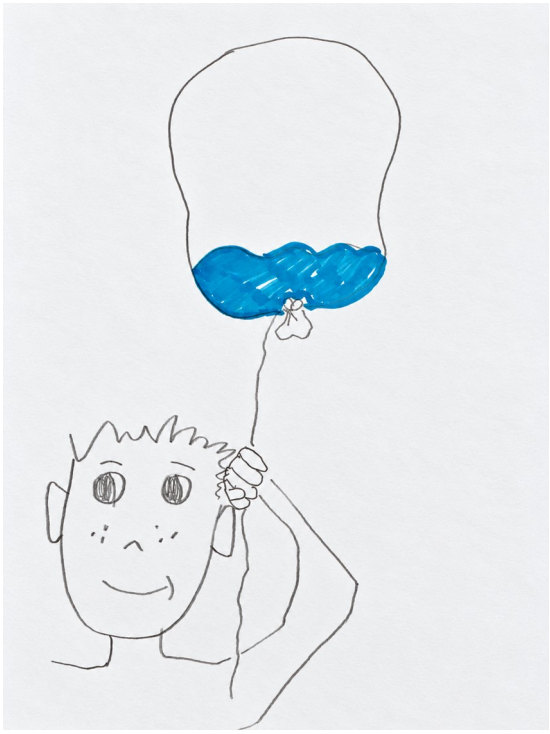
Die Zeichnung zeigt den Vorgang bewusst vereinfacht.

DIE BLASE

Wie ein weicher Ballon



Die Blase füllt sich



Nach dem Toilettengang

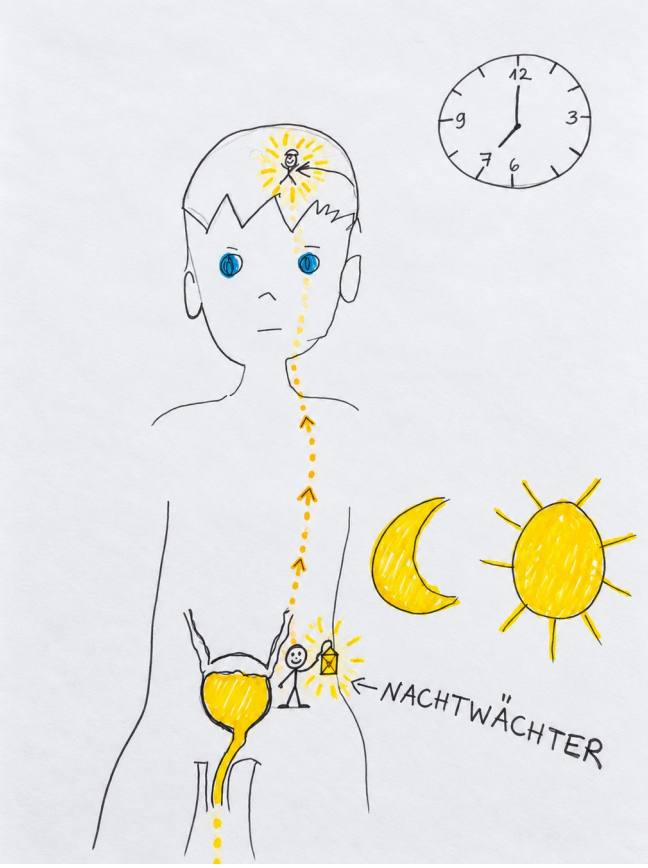
„Deine Blase ist ein bisschen wie ein weicher Ballon“, erklärte Nilo. „Sie kann sich füllen und dehnen. Wenn du auf die Toilette gehst, wird sie wieder leerer.“

„Wenn die Blase voll wird, schickt sie eine Nachricht an dein Gehirn. Am Tag bemerkst du diese Blasenpost meistens gut. Dann weißt du: Jetzt gehe ich zur Toilette.“

Konzept und Illustrationen: Ilona Schäfer

BLASENPOST

Wenn das Signal noch leise ist



Beim Schlafen kann das Gehirn die Blasenpost überhören. Bei manchen Kindern ist das Signal noch sehr leise. Manchmal entsteht nachts mehr Urin, manchmal kann die Blase noch nicht so viel speichern. Dann wacht das Kind nicht rechtzeitig auf.

Nilo hob seine Laterne. „Dein Körper übt noch, das Signal nachts zu erkennen. Eine nasse Nacht ist kein Versagen. Körper lernen in ihrem eigenen Tempo.“

Konzept und Illustrationen: Ilona Schäfer

Was Ben selbst tun kann



„Soll ich am Abend gar nichts mehr trinken?“, fragte Ben.

„Nein“, antwortete Nilo. „Dein Körper braucht Wasser. Am liebsten bekommt er es über den ganzen Tag verteilt. Wenn kurz vor dem Schlafengehen noch ganz viel Wasser kommt, muss deine Blase nachts besonders viel tragen. Wenn du Durst hast, darfst du selbstverständlich etwas trinken. Und vor dem Schlafen gehst du noch einmal in Ruhe zur Toilette.“

Ben nickte. Diese Schritte konnte er üben. Ob sein Bett am Morgen trocken war, musste er nicht allein bestimmen.

GEMEINSAM ENTDECKEN

Das Ballonexperiment



Ein Ballon kann zeigen, wie ein dehnbarer Behälter größer und kleiner wird. Er ist jedoch nur ein Vergleich. Eine echte Blase besitzt Muskeln, Nerven und einen Schließmuskel und arbeitet mit Gehirn und Nieren zusammen. Die eigene Zeichnung zeigt das Experiment mit Wasser.

So geht das Experiment

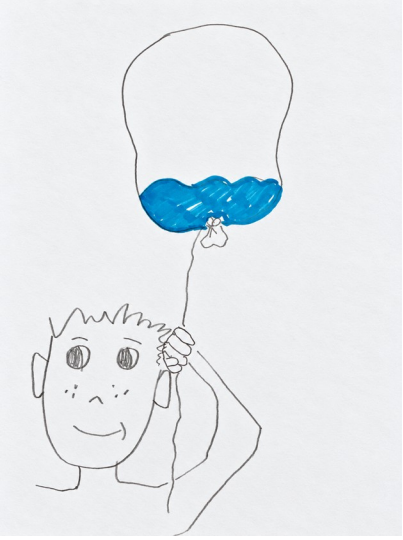
- Ein Erwachsener füllt einen Ballon langsam mit etwas Wasser.
- Das Kind vergleicht den kleinen und den stärker gefüllten Ballon.
- Gemeinsam wird besprochen: Je voller der Ballon wird, desto mehr spannt er sich.
- Der Ballon wird über einer Schüssel entleert.

Sicherheit: Das Experiment wird von einem Erwachsenen begleitet. Ballonteile gehören nicht in die Hände kleiner Kinder. Bei einer Latexallergie wird auf das Experiment verzichtet.

Konzept und Illustrationen: Ilona Schäfer

DAS ENDE DER GESCHICHTE

Ben und Nilo bleiben ein Team



Am Abend ging Ben in Ruhe zur Toilette. Seine Eltern hatten alles so vorbereitet, dass sie im Notfall schnell gemeinsam das Bett frisch machen konnten. Dabei blieben sie ruhig und freundlich. Ben wusste: Niemand würde mit ihm schimpfen oder anderen davon erzählen.

„Und wenn es wieder passiert?“, fragte Ben leise.

Nilo hob seine kleine Laterne. „Dann bist du noch immer derselbe mutige Ben. Eine nasse Nacht verändert daran überhaupt nichts. Deine Eltern helfen dir, und dein Körper bekommt die Zeit, die er braucht. Und wenn ihr euch Unterstützung wünscht, kann eine Kinderärztin oder ein Kinderarzt gemeinsam mit euch überlegen, was dir helfen könnte.“

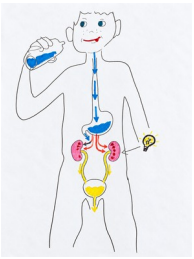
Ben kuschelte sich in sein Bett. Das Licht von Nilos Laterne leuchtete noch einen Augenblick neben ihm. Ben wusste nun: Ich bin nicht schuld. Ich bin nicht allein. Mein Körper darf lernen – in seinem eigenen Tempo.

Konzept und Illustrationen: Ilona Schäfer

MIT KINDERN INS GESPRÄCH KOMMEN

Die Bilderfolge zum Nacherzählen

Das Kind zeigt auf ein Bild und erzählt, was es erkennt. Die Reihenfolge darf zunächst offen bleiben. Anschließend können die Bilder gemeinsam geordnet werden.



1 Ich trinke und mein Körper verarbeitet das Wasser



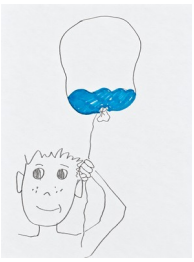
2 Meine Blase füllt sich



3 Die Blase schickt eine Nachricht zum Gehirn



4 Ich trinke tagsüber regelmäßig und gehe vor dem Schlafen zur Toilette



5 Nach der Toilette ist die Blase leerer



6 Ein Ballon hilft mir das Dehnen zu verstehen

Fragen die entlasten

- Welches Bild möchtest du genauer ansehen?
- Woran könnte Ben merken, dass seine Blase voll wird?
- Was würde Nilo zu Ben sagen, wenn das Bett nass ist?
- Wer kann Ben helfen, ohne ihn zu beschämen?

Konzept und Illustrationen: Ilona Schäfer

Fachlicher Hintergrund

Nächtliches Einnässen geschieht unwillkürlich. Das Kind entscheidet sich nicht dafür und kann es im Schlaf nicht einfach durch Willenskraft verhindern. Bei jüngeren Kindern entwickelt sich die nächtliche Blasenkontrolle häufig später als die Kontrolle am Tag.

Für trockene Nächte müssen mehrere Abläufe zusammenspielen: Die Blase muss den Urin ausreichend speichern, die Nieren müssen nachts eine passende Urinmenge bilden und das Gehirn muss das Signal der vollen Blase wahrnehmen und das Kind wecken. Diese Entwicklung verläuft von Kind zu Kind verschieden.

Die Metapher des Nachtwächters

Nilo steht für die Nachrichten zwischen Blase und Gehirn. Die Figur soll dem Kind nicht vermitteln, dass es nur aufmerksam genug sein müsse. Der Nachtwächter begleitet einen Reifungsprozess, den das Kind nicht vollständig steuern kann.

Hilfreiche Begleitung

- Schützen Sie die Privatsphäre des Kindes. Besprechen Sie das Thema nicht ungefragt mit anderen Personen.
- Verzichten Sie auf Vorwürfe, Spott, Strafen und beschämende Vergleiche.
- Sorgen Sie für einen ruhigen Zugang zur Toilette und leicht wechselbare Schlafkleidung oder Bettwäsche.
- Trinken ist wichtig: Der Körper braucht über den ganzen Tag verteilt ausreichend Flüssigkeit. Wer tagsüber wenig und kurz vor dem Schlafengehen sehr viel trinkt, füllt die Blase gerade in der Nacht besonders stark. Deshalb ist es hilfreich, morgens und tagsüber regelmäßig zu trinken und große Trinkmengen am späten Abend zu vermeiden. Vor dem Zubettgehen geht das Kind noch einmal zur Toilette. Wenn es Durst hat, darf es selbstverständlich etwas trinken. Es geht nicht um ein Trinkverbot, sondern um eine verständliche Verteilung über den Tag.
- Loben Sie beeinflussbare Schritte. Dazu gehören Trinken, Toilettengänge, Mitarbeit und offenes Bescheidsagen. Belohnen Sie nicht ausschließlich trockene Nächte.
- Eine Weck- oder Klingeltherapie sollte fachlich begleitet und zur Situation des Kindes passen.

ORIENTIERUNG FÜR ERWACHSENE

Wann ärztlicher Rat wichtig ist

Ein kinderärztliches Gespräch ist sinnvoll, wenn ein Kind ab etwa fünf Jahren regelmäßig einnässt und darunter leidet, wenn die Familie stark belastet ist oder wenn Unsicherheit über die Entwicklung besteht. Zeitnah abgeklärt werden sollte besonders ein erneutes Einnässen nach einer längeren trockenen Phase.

Weitere Gründe für eine Abklärung sind Schmerzen oder Brennen beim Wasserlassen, häufiges oder sehr seltenes Wasserlassen am Tag, wiederkehrende Harnwegsinfektionen, auffallend starker Durst, Verstopfung, Schnarchen mit Atempausen oder andere körperliche Beschwerden. Pädagogische Fachkräfte stellen keine Diagnose, können Beobachtungen jedoch respektvoll an die Eltern weitergeben.

Wichtiger Hinweis

Diese Broschüre dient der altersgerechten Erklärung und emotionalen Entlastung. Sie ersetzt keine individuelle medizinische Untersuchung oder Behandlung.

Quellen und weiterführende Informationen

- Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit: Bettnässen bei Kindern. kindergesundheit-info.de/themen/schlafen/schlafprobleme/bettnaessen/
- Deutsche Kontinenz Gesellschaft: Einnässen beim Kind. Informationsbroschüre 2023. kontinenz-gesellschaft.de
- Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit: So können Sie Ihr Kind bei Einnässproblemen unterstützen. kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/alltagstipps/entwicklungsschritte/trockenwerden/
- Bundesministerium für Gesundheit und gesund.bund.de: Bettnässen. gesund.bund.de/bettnaessen
- National Institute for Health and Care Excellence: Bedwetting in under 19s. NICE guideline CG111. nice.org.uk/guidance/cg111

Abruf der Onlinequellen am 12. Oktober 2026

Konzept und Illustrationen: Ilona Schäfer