

Christian Lüdke/Kerstin Lüdke

La Le Lu 2.0

Entspannt schlafen mit
magischen Geschichten

Endlich gut
schlafen!



Lüdke/Lüdke (Hrsg.)

La Le Lu 2.0

Entspannt schlafen mit magischen Geschichten

La Le Lu 2.0

Entspannt schlafen mit magischen Geschichten

von

Dr. Christian Lüdke

Dr. Kerstin Lüdke

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über

<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Bei der Herstellung des Werkes haben wir uns zukunftsbewusst für umweltverträgliche und wiederverwertbare Materialien entschieden.

Der Inhalt ist auf elementar chlorfreiem Papier gedruckt.

Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit haben wir bei personenbezogenen Substantiven und Pronomen die männliche Sprachform verwendet. Es soll im Sinne der sprachlichen Vereinfachung als geschlechtsneutral zu verstehen sein und keinesfalls eine Benachteiligung des weiblichen Geschlechts darstellen.

ISBN 978-3-86216-833-0

© 2021 medhochzwei Verlag GmbH, Heidelberg
www.medhochzwei-verlag.de

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Satz: Reemers Publishing Services GmbH, Krefeld
Druck: mediaprint solutions GmbH, Paderborn
Umschlaggestaltung: Klinkdesign, Köln
Titelbild: © Photo_mts/shutterstock #613997069

Wenn Sie in diesem Buch einen Druckfehler finden, dann dürfen Sie ihn behalten.

Inhalt

Zum Geleit	7
(Schlaf-)Einleitung	9
1 Schlafen ist so einfach	13
2 Der Schlafräuber-Sorgencheck	21
3 Die therapeutische Trickkiste	31
4 Die Kraft der kindlichen Vorstellung nutzen	39
5 La Le Lu 2.0	57
6 Ich habe die ganze Nacht kein Auge aufgemacht	67
7 Nur noch 5 Minuten, Mami	99
Literatur	111
Über die Autoren	113

Zum Geleit

Schaut man zurück in die anthropologische Vergangenheit der Hypnose, trifft man auf eine alte Grundstruktur der Trancesprache, deren Sprachmuster über alle Zeiten, Kontinente und Kulturen hinweg gleichgeblieben sind. Die Form dieser Sprache ist u. a. durch bestimmte Wiederholungsmuster geprägt, die auch heute noch eine besondere Wirkung auf den Zuhörer ausüben. Die Tiefe der dabei auftretenden Trancezustände wurde und wird fast immer durch begleitende Musik, Rhythmen und Gesänge gesteigert. Neben den Methoden der modernen Hypnose findet dieses „anthropologische Erbe“ auch heute noch Eingang in die moderne hypnotherapeutische Praxis.

Hypnose erklärt nicht. Sie macht einfach emotionale Erfahrungen unmittelbar erlebbar. Darüber können Kinder mit Klinischer Hypnotherapie wirksam behandelt werden.



© Foto: privat

Wir freuen uns daher, dass das vorliegende Buch Wert darauf legt, die alten Muster der Trancesprache zu verwenden, die viel gemeinsam haben mit der Sprache, die beim abendlichen Zubettgehen in die Rituale, Geschichten und Gutenachtlieder einfließt. Diese alte Trancesprache hat auch eine schlaffördernde Wirkung und kann die Grundlage für einen guten Schlaf schaffen. Entspannte Kinder haben entspannte Eltern. Und so wünschen wir den Eltern und ihren Kindern mit dem vorliegenden Buch viele entspannte, harmonische Abende und dem Buch viel Erfolg.

Walter und Bärbel Bongartz

Konstanz, im Dezember 2020

Prof. Dipl.-Psych. Dr. rer. nat. Walter Bongartz und Bärbel Bongartz
Klingenberger Institut für Klinische Hypnose

(Schlaf-)Einleitung

„*Sie ist so süß, wenn sie da liegt und schläft!*“ Das ist der Titel eines unserer Lieblingslieder von *Stefan Gwildis*. Und wer kennt als Eltern nicht genau diesen Augenblick und Anblick, wenn das Kind schläft. Endlich Ruhe. Endlich entspannen. Dann ist Frieden – wenn man Glück hat für die ganze Nacht. Aber nicht alle Eltern haben das Glück, dass ihre Kinder von Anfang an allein in ihren Betten schlafen und vor allem die ganze Nacht durchschlafen.

Schlafen ist einer der schönsten Zustände unseres Lebens! Ist es nicht wunderschön, wenn man sich abends in seinem Bett einmummeln kann? Wenn man der Welt für ein paar Stunden Tschüss sagen kann? Und wenn man sich für ein paar Stunden von den kleinen und großen Sorgen des Alltags und des Lebens verabschieden kann? Ist es nicht schön, sich Nacht für Nacht in das Reich unserer Träume hineinsinken zu lassen?

» Sie ist so süß, wenn sie da
liegt und schläft!

Stefan Gwildis

Es kommt uns vor, als würden wir das Bewusstsein verlieren und keinerlei Kontrolle mehr über uns und die Welt, in der wir leben, haben. Wie Sie wissen, verbringen wir ein Drittel unseres Lebens im Schlaf. Es gibt viele Menschen, die den Schlaf für unnützlich halten und in ihm einen passiven Zu-

stand sehen. Doch das ist weit gefehlt!

Schlafen ist lebensnotwendig und hat eine sehr wichtige biologische Funktion. Wenn wir nicht essen, trinken oder schlafen, werden wir sterben! Wir kennen Eltern, die sagen würden: „Das kann nicht schlimmer sein als das, was wir zu Hause mit unserem Kind erleben.“

Aufgeweckte Kinder haben oft gestresste Eltern. Und alle sind genervt. Das Kind schreit, will nicht ins Bett, steht unter Hochstress, hat Angst oder

Schmerzen. Das Ende vom Lied: Das Kind schläft nicht und die Eltern in aller Regel auch nicht. Je länger dieser Zustand anhält, desto belastender wird die Situation für alle Beteiligten. Oft ist es dann der Kinderarzt, der zunächst alle organischen Ursachen abklärt und herausfinden muss, warum das Kind nicht schläft. Ist das Kind gesund und kann dennoch nicht schlafen, kommen viele dieser Kinder zu einem Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten. Der soll ihnen helfen, gut zu schlafen. Kinder, die sich im Schlaf erholen, können sich den Aufgaben und Abenteuern des Tages mit viel mehr Energie widmen. Entspannte Kinder haben auch entspannte Eltern. Kinder, die jede Nacht wie ein Stein schlafen, sind meist sehr glücklich und haben Eltern, die ganz entspannt lächeln.

Mit unserem Buch *La Le Lu 2.0*, möchten wir Sie einladen, mit uns auf eine spannende Reise in die Welt des kindlichen Schlafs zu gehen. Den Beruf eines Psychotherapeuten kann man gut vergleichen mit einem *Tour Guide*, also Reiseleiter. Nichts anderes macht ein Psychotherapeut. Er begleitet seine kleinen oder größeren Patienten/-innen ein Stück auf ihrem Weg und hilft ihnen dabei, ihre Ziele zu erreichen. Und das ist wirklich ganz einfach. *Lalelu* ist der Anfang eines der bekanntesten Kinderlieder, und es hat mehr mit Klinischer Hypnose zu tun als Sie ahnen. Dieses Buch ist zum einen das Ergebnis vieler Jahre intensiver Arbeit mit Kindern und deren Eltern, zum anderen das Erfahrungswissen eigener Elternarbeit. Als Eltern können wir gut beobachten und als Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut ist Beobachten eine wichtige Kompetenz. Mittlerweile haben wir einen wertvollen Erfahrungsschatz gesammelt, den wir gerne mit Ihnen teilen möchten.

Es sind keine Geheimnisse, sondern es ist wirklich ganz einfach!

Wir sind ein „kölsche Mädche“ und ein Kind des Ruhrgebiets und haben selbst schon früh am eigenen Leib erfahren: Nach müde kommt doof! In der Erwachsenensprache würde man sich vermutlich gewählter ausdrücken und sagen, dass aus Schlafproblemen oft Schlafstörungen werden können. Damit das nicht geschieht, möchten wir Sie mit unserem Buch begleiten und Ihnen die besten Tipps geben, damit Ihr Kind schlafen kann. So, jetzt aber nix wie los, auf eine spannende Reise ... durch die Nacht ... anschnallen

müssen Sie sich nicht ... wenn Sie uns bitte unauffällig folgen wollen ... unser *Reisemotto* lautet: **Peace, Love & Sleep.**



© Foto: Monkey Business Images/shutterstock # 284234606

Wir wünschen Ihnen und Ihren Kindern entspannte und erholsame Nächte!

Ihr Christian und Ihre Kerstin Lüdke, Lünen und Köln im Januar 2021