



Volker Friebe

Gute Nacht

mit Entspannung
und Traumreisen

Edition Blaue Felder

Volker Friebe

Gute Nacht

mit Entspannung und Traumreisen

Edition Blaue Felder

Impressum

Edition Blaue Felder, Volker FriebeI,
Denzenbergstraße 29,
72074 Tübingen
www.volker-friebeI.de

Texte, Bilder und Gestaltung: Volker FriebeI
Veröffentlichung: November 2020

Alle Rechte vorbehalten

Inhalt

Schlafprobleme bei Kindern

Entspannung zum Einschlafen

Atem durch die Füße

Der Ruheort

Nachts erwachen: Die Atemmethode

Zum Einsatz der Traumreisen

Was sind Traumreisen?

Ablauf

Zu den Traumreisen unseres Buchs

Die Traumreisen

Die Wiese

Die Schafe

Der Schmetterling ruht

Die Vogelscheuche

Baustelle nach Feierabend

Frosch und Seerose

Die Kühe

Die Schildkröte

Die Sanduhr

Kürbisse auf dem Acker

Das aufgeschlagene Buch

Feuerstelle im Wald

Im stillen Supermarkt

Die Traum-Muschel

Die Weinbergschnecke ruht

Die Brombeerhecke

Auf dem Spielplatz

Strömender Waldbach

Die Spatzenkinder

Die beiden Hasen

Sonnenblumenkerne im Vogelhaus

Die Robbe

Die Wildkatze ruht

Die Waldmaus

Der Hamster auf dem Feld

Der Nachtfalter

Das Glühwürmchen

Vom Mond verzaubert

Der Igel

Der Schatz im Wald

Das Rehkitz

Der Baum am Waldsee

Gänseblümchen am Fluss
Die Eule wacht

Zu Buch und Autor

Schlafprobleme bei Kindern

Schlafprobleme sind nicht ungewöhnlich, sehr viele Kinder sind gelegentlich davon betroffen. Meistens tauchen sie auf und verschwinden wieder, ohne dass klar wäre, warum. Die Suche nach Ursachen ist ohnehin problematisch.

Manchmal scheinen die Gründe klar, etwa Stress, Verunsicherungen, ein besonders ereignisreicher Tag, Ängste, Änderungen im Tagesablauf.

Manchmal lässt sich dann darauf eingehen. Es ist allerdings schwierig, Stress zu reduzieren – aber anders umgehen lässt sich mit ihm. Und Gegengewichte lassen sich setzen, schöne Dinge, erfreuliche Dinge, Entspannendes, einfach mehr Zeit.

Auch über Ängste lässt sich reden. Bereits das hilft oft. Dem Kind zuzuhören, es mit seinen Ängsten ernst zu nehmen, bietet bereits eine Unterstützung. Mit dem Kind zu überlegen, was gegen seine Ängste helfen könnte, wie das Kind unterstützt und gestärkt werden könnte, gehört dazu.

Sehr hilfreich für die gute Nacht ist auch ein Tagesablauf, der dem Kind vertraut ist, den es vorhersehen, in dem es zu Hause sein kann. Regelmäßigkeit ist dabei wichtig. Rituale unterstützen.

Dazu zählt schon das Zähneputzen, der Gutenachtkuss – und eine Gutenachtgeschichte. Alles ist gut, was dem Kind vertraut ist, was ihm sagt: Es ist Abend, es ist Schlafenszeit. Denn Wiederholung beruhigt und entspannt. Ungewohntes, Unvorhersehbares kann beunruhigen – und damit das Einschlafen und den Schlaf stören.

Ein ruhiges Spiel am Abend, Toilette, Zähneputzen, ins Bett, die Gutenachtgeschichte, ein Gutenachtkuss – und das alles immer etwa zur selben Zeit, ohne Termindruck: Das ist ein guter Ablauf, der das Einschlafen unterstützt.

Entspannung zum Einschlafen

Verschiedene Entspannungsweisen können besonders für das Einschlafen hilfreich sein. Das Autogene Training etwa. Oder Methoden der Atementspannung. Auch das bekannte Zählen von Schäfchen zählt durchaus zu diesen Methoden.

Eine solche Entspannungsweise kann das Einschlafen erleichtern. Und sie kann eingesetzt werden, um nach nächtlichem Erwachen wieder in den Schlaf zu finden.

Hier möchte ich eine Methode der Atementspannung vorstellen, die gut für Kinder geeignet ist, es ist der Atem durch die Füße. Und noch den Ruheort. Und eine weitere Methode, die nicht das Kind ausübt, sondern mit der Eltern vor allem bei jüngeren Kindern Einfluss auf das Wiedereinschlafen nach nächtlichem Erwachen nehmen können, die Atemmethode.

Eine Entspannungsmethode nach dem Autogenen Training werden wir im weiteren Verlauf des Buchs finden, angehängt an die Traumreisen, um die Entspannung nach den Traumreisen aufzunehmen und noch weiter zu vertiefen, bis in den Schlaf.

Und da sind als letzte Methode in diesem Buch die Traumreisen.

Atem durch die Füße

Wir atmen durch Mund und Nase, in ganz geringem Umfang auch durch die Haut. Durch die Füße zu atmen, ist eine reine Vorstellung – die aber erstaunlich wirksam zur Entspannung sein kann. Hier eine Anleitung für Kinder:

„Stell dir vor, durch die Füße einzuatmen. Mit jedem Einatmen holst du die Luft durch die Füße und lässt sie hoch bis in deinen Bauch strömen ... Mit jedem Ausatmen geht die Luft wieder durch die Füße hinaus in den Raum ... Zieh so einige Male mit jedem Einatmen die Luft durch deine Füße hoch in den Bauch – und lass sie mit jedem Ausatmen wieder durch die Füße ausströmen ...“

Das kann zusammen nach dem Zubettgehen gemacht werden. Und dem Kind kann dann gesagt werden: *„Wenn du nicht einschlafen kannst oder nachts aufwachst, probier einfach mal die Atmung durch die Füße, die hilft zum Einschlafen!“*

Warum wirkt sie?

Weil wir uns dabei auf den Atem konzentrieren. Das unterbricht zum einen störende Gedanken und Grübeleien. Und wir nehmen dabei den Rhythmus unseres Atems wahr.

Dieser Rhythmus ist langsamer als unser Herzschlag. Unser Herzschlag neigt dazu, sich äußeren Rhythmen, die wir wahrnehmen, etwas anzugleichen. Hören wir schnelle Rhythmen, schlägt unser Herz ein wenig schneller, das wirkt belebend. Hören wir langsame Rhythmen, schlägt unser Herz ein wenig langsamer, das entspannt. Entspannung aber fördert das Einschlafen.

Bei jüngeren Kindern kann es günstig sein, die Übung zusammen mit einem Kuscheltier zu machen. Wir legen das Kuscheltier neben das Kind, und unsere Anleitung gilt für beide.

Der Ruheort

Eine weitere Entspannungsmethode ist der Ruheort. Wir probieren es zunächst selbst: Setzen oder legen Sie sich bequem hin, schließen Sie die Augen und stellen Sie sich eine Szene vor, in der Sie sich wohl fühlen und gut entspannen können, vorzugsweise in der Natur.

Das kann ein Sandstrand sein, an dem Sie liegen, im Schatten von Palmen, oder eine Almwiese oder eine schöne Stelle am Waldbach.

Suchen Sie sich *einen* Platz aus, und bleiben Sie dann bei ihm. Was Ihnen dort gut tut, dem wenden Sie sich in Ihrer Vorstellung zu, das bauen Sie aus, verstärken es noch – beispielsweise das Rauschen der Meereswellen oder das Flüstern der Gräser im Wind.

Achten Sie darauf, dass möglichst viele Sinne angesprochen werden, also Sehen (Meer, Wiese), Hören (Bienen, Vögel, Kuhglocken), Spüren (Gras, Sand, Wärme), möglichst auch Riechen (Tannenduft, Harz, Tang) und Schmecken (Salz).

Was Ihnen an diesem Platz nicht so gefallen würde, an das denken Sie nicht oder machen es klein oder lassen es ganz weg.

So haben Sie sich einen Ruheort erschaffen. Begeben Sie sich ganz in diesen Ruheort hinein. Lassen Sie ihn lebendig werden!

Einmal ausgedacht und tief erlebt, können wir uns immer wieder und schnell in unseren Ruheort hineinbegeben. Einfach die Augen schließen, an den Ruheort denken – und er ist da.

Im Ruheort sollte keine Handlung ablaufen müssen, da sind nur kleine, immer gleiche Bewegungen wie Meereswellen, Wind, Strömen von Wasser, vorbeifliegende Insekten, Vogelgesang. Die Gleichförmigkeit ist wichtig, der Friede, das Ansprechen möglichst aller Sinne.

Einen solchen Ruheort können wir auch mit dem Kind suchen. Eine Anleitung dazu kann etwa lauten:

„Wir suchen einen Ruheort in dir. Leg dich bequem hin und schließ die Augen. Stell dir einen Ort vor, wo nicht viel passiert und wo es dir gut gefällt, einen Ort in deiner Fantasie. Vielleicht an einem See oder an einem Bach oder auf einer Wiese oder in einem Wald. Stell dir dort alles gut vor, die Bäume vielleicht oder das Wasser oder die Gräser, die Blumen ... Menschen sollten dort keine sein. Was dir gefällt und dich ruhig macht, stell dir vor, das andere lass einfach weg. Stell dir die Ruhe an diesem Ort vor und die Kraft in dieser Ruhe. Kannst du dir einen solchen Ort vorstellen?“

Anschließend mit dem Kind über den Ort reden, ob es einen Ort gefunden hat, ob es erzählen mag, wie der aussieht (er darf aber auch geheim bleiben). Dabei eventuell vorsichtig korrigieren, wenn dort Dinge sein sollten, die eher aufregen als beruhigen.

Und dann: *„An diesen Ort kannst du immer selbst gehen, wenn es dir gefällt. Im Bett etwa, wenn Schlafenszeit ist. Du kommst dann vom Ruheort in einen schönen Schlaf.“*

Die nächsten Abende erinnern wir an den Ruheort. Hat das Kind sich an seinen Ruheort begeben? Ging das gut? Was könnte noch besser gehen? Können wir das Kind dabei unterstützen? Was könnte das Kind selbst dazu tun?

Nachts erwachen: Die Atemmethode

Bei nächtlichem Erwachen vor allem von jüngeren Kindern wirkt die Atemmethode.

Wenn Sie hören, dass das Kind wach ist, achten Sie darauf, ob es allein zurecht kommt. Vielleicht findet es selbst wieder in den Schlaf zurück, das wäre am besten. Lassen Sie ihm etwas Zeit!

Nur wenn es nicht von selbst wieder einschläft, gehen Sie zu ihm. Wie ist die Lage? Sucht es sein Kuscheltier? Geben Sie ihm, was es sucht. Falls es sich aufgedeckt hat, decken Sie es wieder zu.

Dann schlägt die Stunde der Atemmethode.

Zunächst Berührung. Sie wirkt beruhigend, sie versichert dem Kind Ihre Nähe.

Legen Sie eine Hand auf den Rücken oder den Bauch oder eine Seite des Kindes, je nachdem, was sich anbietet. Lassen Sie die Hand ruhig liegen, streicheln Sie das Kind also nicht etwa.

Das Kind spürt Ihre Anwesenheit, empfindet das Gewicht Ihrer Hand und Ihre Wärme: Dies alles wirkt beruhigend.

Beobachten Sie nun Ihren eigenen Atem. Mit dem Ausatmen machen Sie einen leisen Laut, ein Mmmm oder Schschsch oder Aaaaa. Summen oder hauchen Sie den Laut Ihr ganzes Ausatmen lang, summen Sie das ganze Ausatmen lang diesen einzigen Ton. Erst wenn Sie einatmen, unterbrechen Sie den Laut. Mit dem nächsten Ausatmen beginnen Sie wieder damit.

Ausatmen: Summen oder hauchen.

Einatmen: Stille.

Machen Sie das, bis Ihr Kind zur Ruhe kommt. Wenn es ruhiger ist (es muss nicht bereits eingeschlafen sein), verlassen Sie leise das Zimmer und lassen die Tür einen Spalt weit auf.

Horchen Sie: Bei kleinen Geräuschen, auch leichtem Weinen, warten Sie ab. Nur wenn das Kind offensichtlich wieder ganz wach wird, gehen Sie zu ihm und wiederholen das Ganze. So vielleicht mehrmals, bis das Kind eingeschlafen ist.

Verändern Sie Ihren Atemton anfangs durchaus etwas, bis er sich für Sie gut anfühlt und Sie ihn immer wieder summen oder hauchen können. Achten Sie auch auf Ihr Kind, ob es vielleicht erkennbare Vorlieben zeigt. Wenn Sie mit Ihrem Atemton zufrieden sind, bleiben Sie bei ihm, wechseln Sie ihn dann nicht mehr. Die Vertrautheit des Tons ist eine zusätzliche Quelle der Beruhigung.

Vielleicht hat die Atemmethode einige Male geklappt, aber dann kommt eine Nacht, in der Ihr Kind nicht gut reagiert und seine Unruhe nicht weichen will: Vielleicht hat es Probleme, hat es Schmerzen? Dann kann es gut sein, Ihrem Kind mehr Ablenkung zu bieten.

Verändern Sie dazu Ihren Atemton etwas. Wenn Ihr Kind merkt, dass etwas anders ist, richtet es seine Aufmerksamkeit dorthin – und weg von dem, was ihm Probleme bereitet. Zumindest bei kleineren Problemen Ihres Kindes hilft Ablenkung durch einen veränderten Atemton. Die Atemmethode wirkt in der Regel sehr gut. Es kann allerdings drei bis vier Nächte dauern, bis sie voll anspricht. Das Kind muss sich erst einmal an diese neue Methode gewöhnen. Ändern Sie sie deshalb nicht und brechen Sie sie nicht ab, wenn sie nicht sofort zum Ergebnis führt.

Regelmäßigkeit, Gewohnheit, Vorhersagbarkeit sind sehr wichtig bei allem, was Sie zum Einschlafen tun, so auch bei der Atemmethode. Sehr wichtig für den Erfolg ist also die Wiederholung, immer gleich und mit erkennbarer Ruhe und Langsamkeit durchgeführt.

Oft wird bereits die erste Nacht mit dieser Methode besser. Bleiben Sie fest und eindeutig bei Ihrer Ruhe und den klaren, für das Kind nachvollziehbaren Schritten dieser

Methode, das gibt dem Kind Sicherheit. Und Sicherheit erleichtert das Einschlafen.

Wenn das Kind schwer einschläft, sollten sich die Eltern abwechseln. Nicht innerhalb einer Nacht, da sollte immer derselbe Elternteil zuständig sein. Aber von Tag zu Tag: Immer ein Elternteil übernimmt das Gutenachtrititual und ist dann in dieser Nacht auch für die Atemmethode zuständig. Den nächsten Tag ist es dann der andere Elternteil.

Weshalb wirkt die Atemmethode?

Die Nähe der Eltern wirkt beruhigend. Das Kind hört durch das Summen oder Hauchen, dass jemand da ist.

Mit dem Ton wird dem Kind ein Rhythmus vorgegeben: Hauchen – Stille – Hauchen – Stille. Ihr Atem ist ein langsamer und gleichmäßiger Rhythmus. Der Atem des Kindes geht schneller, sein Herzschlag noch schneller. Unser Herzschlag hat das Bestreben, sich äußeren Rhythmen anzupassen. Wir kennen das schon vom Atem durch die Füße.

Der Herzschlag wird nicht so langsam wie der Atem – er geht aber etwas in diese Richtung. Und das genügt.

Der langsame Rhythmus Ihres Atems, hörbar gemacht durch Ihr Summen oder Hauchen, beruhigt den Herzschlag des Kindes etwas. Und das erleichtert den Schlaf. Im Schlaf wird dann der Herzschlag noch ruhiger.

Nebenbei hat die Atemmethode noch einen anderen Effekt. Auf Sie selbst. Die Angleichung der Rhythmen findet auch bei Ihnen selbst statt. Wenn Sie durch das Summen oder Hauchen auf Ihren eigenen Atem achten, wird dieser langsamer – und Ihr Herzschlag verlangsamt sich. Dadurch werden Sie selbst ruhiger. Das Kind nimmt durchaus wahr, wie ruhig oder unruhig die Eltern sind. Wenn es Ruhe wahrnimmt, trägt das zu seiner eigenen Ruhe bei und erleichtert ihm das Schlafen.