

7 Methoden um ALBTRÄUME ZU BEKÄMPFEN

WIE SIE IHREM KIND DIE ÄNGSTE NEHMEN

Steffi Kahmer



Impressum

Copyright by Smartbaby24.de
Axel Heidkamp
53819 Neunkirchen-Seelscheid

3. Auflage, Februar 2018

Autor: Steffi Kahmer

Das Werk einschließlich aller seiner Teile und Ausschnitte ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung oder Verbreitung (auch auszugsweise), elektronische Speicherung und Rückgewinnung jeglicher Art ist nur mit Zustimmung des Autors erlaubt. Alle Rechte vorbehalten.

Haftungsausschluss

Die Inhalte wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte kann der Autor jedoch keine Gewähr übernehmen.

Der Anwendungserfolg und die Wirkungsweise bzw. Wirkungsintensität der einzelnen Produkte hängt von der jeweiligen Person ab, da diese bei jedem Menschen anders verlaufen.

Das Informationsangebot von www.smartbaby24.de dient ausschließlich Ihrer Information und ersetzt in keinem Fall eine persönliche Beratung, Untersuchung, Behandlung oder Diagnose durch einen gesetzlich anerkannten Arzt, Psychologen oder anderweitigen Mediziner. Der Herausgeber der auf dieser Webseite angebotenen Produkte verspricht keine Heilung von Krankheiten oder anderer Leiden.

Die bereitgestellten Informationen und Inhalte rund um die Themen Kinderwunsch, Schwangerschaft, Geburt, Babys/Kleinkinder und sonstigen Themen, dienen der allgemeinen, unverbindlichen Unterstützung des Ratsuchenden. Alle Inhalte auf www.smartbaby24.de können und dürfen nicht zur Erstellung eigenständiger Diagnosen und/oder einer eigenständigen Auswahl und Anwendung bzw. Veränderung oder Absetzung von Medikamenten, sonstigen Gesundheitsprodukten oder Heilungsverfahren verwendet werden. Es wird empfohlen, vor dem Gebrauch der angebotenen Produkte deren Risiken und Nebenwirkungen zu studieren.

Der Anbieter des Produkts ist weder Mediziner noch Psychologe noch in Heilberufen ausgebildeter Experte. Er schließt jegliche Haftung, die sich aus dem Gebrauch der auf dieser Webseite beschriebenen Informationen und die sich aus der Nutzung der Produkte von www.smartbaby24.de ergeben, aus. Der Anbieter übernimmt trotz sorgfältiger Recherche keine Garantie, weder stillschweigend noch ausdrücklich, für die schlussendliche Korrektheit, Aktualität, Qualität oder Vollständigkeit der bereitgestellten Informationen.

Die Nutzung der angebotenen Informationen geschieht auf eigenes Risiko. Eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Der Autor ist für Hinweise und Verbesserungsvorschläge dankbar.

Vorwort

Wir Erwachsene haben gelernt zwischen der Realität und Phantasie zu unterscheiden. Wenn wir mitten in der Nacht aufwachen, weil wir schlecht geträumt haben, wissen wir nach einer Sekunde, dass dies alles nicht real war. Die kurzweilige Angst, welche bei dem einen mehr und beim anderen weniger stark ausgeprägt ist, wird durch den logischen Verstand besiegt.

Erwarten Sie sowas aber nicht von Ihrem kleinen lieben Schatz. Ihr Kind ist, je nach Alter, noch nicht in der Lage sämtliche bewusste oder unbewusste Eindrücke zu verarbeiten. Dies gilt für den wachen, als wie auch den schlafenden Zustand.

Erinnern Sie sich an Ihre eigene Kindheit zurück, in der Sie anderen Personen oder irgendwelchen Filmen alles geglaubt haben, was Ihnen erzählt wurde bzw. Sie gesehen haben. Schließlich haben Sie mit Sicherheit auch ohne konkreten Beweis an den Osterhasen oder das Christkind geglaubt. Haben Sie daher Verständnis für die Alpträume Ihres Kindes und nehmen Sie ihnen mit den nachfolgenden Methoden behutsam die Angst.

Dieser Ratgeber wurde vornehmlich für Kleinstkinder bzw. Kleinkinder geschrieben, mit denen Sie über ihre Träume sprechen können.

Ein Nachtschreck ist kein Albtraum

Der Nachtschreck, welcher im Vorschulalter auftritt, kommt sehr viel seltener vor als ein Albtraum (bei ca. 15% im Alter zwischen 4 und 6 Jahren). Dieser kann zwischen 2 und 30 Minuten anhalten und in diesem Zustand ist es sehr schwer Ihr Kind zu beruhigen, weil es nicht bei vollem Bewusstsein ist.

Instinktiv dürfen Sie natürlich Ihr Kind mit zu sich ins Bett nehmen und etwas mit ihm kuscheln, bis es eingeschlafen ist. In Kombination mit etwas zum trinken, einen Schnuller und auf dem Arm halten sollte es sich wieder beruhigen.

Aber machen Sie sich keine Sorgen, wenn es nicht sofort funktioniert. Ihr Kind hängt zwischen zwei Schlafphasen fest und ist nicht wirklich richtig wach. Mit viel Liebe und Zuneigung müssen Sie die kurze Phase aussitzen.

Bleiben Sie auf jeden Fall so lange in der Nähe und halten Sie in irgendeiner Form Körperkontakt (Kuscheln, auf die Brust legen oder Händchen halten).

Wenn der Nachtschreck vorbei ist, wird Ihr Kind entweder aufwachen oder wieder in den richtigen Schlaf sinken und gar nicht erst wach werden.

Was ist ein Albtraum?

Ein Albtraum ist ein Traum, der von negativen Emotionen wie z.B. Panik oder Angst begleitet wird. Der Traum kann dabei bedrohliche, aber auch öfters banale Situationen beinhalten. Albträume zählen zu den nichtorganischen Schlafstörungen und kommen in jedem Lebensalter vor. Dabei kann Ihr Kind von alleine aufwachen, oder den Traum beenden und ohne wach zu werden weiter schlafen.

Besonders bei Kindern sind die visuellen Eindrücke, die ein Traum mit sich bringt, Angst erregend. So kann sich die Puppe, die vor dem Einschlafen gegenüber vom Bett gesessen hat, im Traum in eine fiese Horrorpuppe verwandeln. Da das Kindergehirn immer größer wird, können im Kindergartenalter die Albträume zunehmen.

Je nach Entwicklungsstand begreifen die Kinder im Alter von ca. 5 Jahren, dass diese Bilder bzw. Träume nicht real sind. Dennoch benötigt der kleine Körper bzw. das Gehirn ein paar Minuten länger, um die Stresshormone wieder runter zu fahren. Üben Sie sich also auch hierbei in Geduld und Verständnis.

Kinderalbträume verarbeiten oder vermeiden

Das Alter ihres Kindes spielt natürlich eine wichtige Rolle bei der Beseitigung von Ängsten, welche aus Albträumen resultieren. Ein Kind, das jünger als drei Jahre alt ist, hat noch kein wirkliches Verständnis dafür was real ist und was nicht. Aus diesem Grund müssen Sie noch behutsamer vorgehen, als bei älteren Kindern.

Wichtig: Bei sämtlichen Altersklassen kommt es jederzeit darauf an, dass Sie Ihrem Kind ein Gefühl von Sicherheit vermitteln. Das ist ein extrem wichtiger Punkt.

„Lügen ist erlaubt.“

Was pädagogisch zuerst vielleicht nicht richtig klingt, ist in diesem Fall jedoch erlaubt und nicht verwerflich. Ihr Kind ist zu klein, um sämtliche Situationen mit dem logischen Menschenverstand zu lösen. Märchen sind auch nicht wahr, aber veranlassen die Kinderphantasie zu träumen und die Dinge Realität werden zu lassen.

Bei manchen nachfolgenden Methoden gehört es einfach dazu, dass Sie Ihrem Kind eine andere Realität bauen. Erschaffen Sie die Gegenwart so, dass Ihr Kind zufrieden ist und in Ruhe weiterschlafen kann - Das ist die Hauptsache.

Sie können die Lösungen einzeln oder in Kombination anwenden, um ein besseres Ergebnis zu erzielen.

Methode Nr. 1: Altersgerechtes Fernsehen und Internet

Achten Sie dauerhaft auf das Fernsehprogramm bzw. welche Filme und Sendungen Ihr Kind sich anschaut. Ein üblich altersgerechter Sender ist z.B. KiKa. Dies gilt nicht nur für die Abendzeit, sondern auch morgens und nachmittags. Auch diese Eindrücke werden abends im Schlaf verarbeitet. Die Zeitintensität spielt ebenfalls eine Rolle und sollte nicht den üblichen Rahmen übersteigen.

Das Internet gehört in der heutigen Zeit zum Aufwachsen mit dazu, jedoch lauern auch hier die größten Fallen. Wenn Ihr Kind alt genug ist, um im Internet zu surfen, installieren Sie auf jeden Fall eine Kindersicherung-Software. Dadurch hat es nur beschränkten Zugriff auf das Internet.

Ein weiterer unentbehrlicher Kanal für Kindersendungen ist Youtube. Hier gab es vor einiger Zeit ein paar Goldritter, die sich viele Klicks und dadurch Werbeeinnahmen sichern wollten. Jedoch waren die dort gezeigten Cartoons alles andere als kindgerecht. In diesen Videos wurden brutale und obszöne Szenen gezeigt. Aber mittlerweile sind diese Videos nur noch zum Teil verfügbar oder werden nicht mehr angezeigt.

Achten Sie also ganz besonders bei Youtube auf die Kanäle und schauen Sie sich vorher genau an, bevor Sie es Ihrem Kind zeigen. Mit der App „Youtube Kids“, für Ihr Tablet, haben Sie eine bessere Plattform zur Hand, als mit dem normalen YouTube.

Methode Nr. 2: Superhelden, Aufpasser und „Sicherheitssysteme“ im Zimmer installieren

Hat Ihr Kind ein ganz besonderes Lieblingskuscheltier, oder eine Superheldenspielfigur? Dann bilden genau diese beiden ein unschlagbares Team gegen sämtliche Monster im Kinderzimmer. Machen Sie Ihrem Kind begreiflich, dass ihm durch seine beiden Aufpasser nichts passieren kann. Positionieren Sie einen im Bett und den anderen bei Bedarf im jeweiligen „bedrohlichen“ Bereich (Kleiderschrank, Tür, Fenster usw.).

An Schränken können Sie zusätzlich einen Riegel anbringen, damit das Monster den Schrank nicht verlassen kann und eingesperrt bleibt. Unter das Bett können Sie Kisten räumen oder eine Verkleidung anbringen, damit kein Monster im offenen Stauraum Platz findet.

Genau so können Sie mit einem riesigen Kuscheltier arbeiten, welches sich ebenfalls als guter Beschützer eignet. Für die kleine Geldbörse können Sie mit Ihrem Kind zusammen einen Traumfänger basteln, der sämtliche Albträume einfängt, bevor

diese das Kinderbett erreichen. Man könnte sowas beispielsweise mit Ghostbusters (den Geisterjägern) vergleichen. Selbstverständlich muss Ihr Kind dafür ein gewisses Alter besitzen und die Filme sich anschauen dürfen.

Methode Nr. 3: Angepasste Lichtverhältnisse

Ein Nachtlicht ist bei Alpträumen bzw. der Angst vor dem Einschlafen eine der wirksamsten Lösungen und liegt preislich bei 5 bis 15€. Das Licht sollte am besten justierbar und nicht zu hell eingestellt sein. Vermeiden Sie bei der Positionierung der Lichtquelle mögliche gruselige Schatten von Kuscheltieren oder anderen Gegenständen. Als Alternative können Sie auch die Fensterrolladen ein Stück oben lassen, wenn ausreichend Straßenbeleuchtung eindringen kann.

Methode Nr. 4: Umgebungsgeräusche minimieren

Durch bekannte oder unbekannte Geräusche kann Ihr Kind aus dem Schlaf gerissen werden. Jedoch kann es die unbekannten Geräusche mit keinem Gegenstand (z.B. Toilettenspülung) oder Situation (z.B. Treppen hochlaufen oder Holzdecke knackt) verknüpfen und bekommt durch diese Ungewissheit Angst. Aber auch die bekannten Geräusche können im Traum mit einer bedrohlichen Situation verknüpft werden, wodurch Ihr Kind aufschreckt.

Wenn möglich versuchen Sie die bekannten und unbekannten Geräusche zu beseitigen oder einzudämmen. Fragen Sie Ihr Kind, ob es das Geräusch beschreiben kann und erfinden Sie zur Not eine plausible Erklärung, wenn Sie das Geräusch nicht identifizieren können.

Methode Nr. 5: Körperkontakt und Trösten

Mit Trösten und in dem Arm nehmen können Sie nie etwas falsch machen. Verhalten Sie sich der Situation aber angepasst und heben Sie Ihr Kind nach Möglichkeit nicht aus dem Bett (bei ganz kleinen Kindern). Schließlich soll es so schnell wie möglich wieder einschlafen und nicht zu wach werden. Es kann aber dennoch besser funktionieren, wenn Sie es kurz auf den Arm nehmen und nach 2 Minuten wieder hinlegen. Dies hängt, wie immer, von der einzelnen Person ab. Probieren Sie es aus.

Ebenso können Sie beim Einschlafen helfen und Ihrem Kind die Hand halten, den Kopf streicheln, ein Liedchen summen oder die Spieluhr einschalten.

Methode Nr. 6: Über den Traum sprechen

Diese Methode funktioniert selbstverständlich nur bei etwas älteren Kindern, die sich bereits einigermaßen artikulieren können.

Wenn Ihr Kind bereits so hellwach ist, dass es Angst hat wieder einzuschlafen, können Sie mit ihm über den Traum sprechen. Egal wie abwegig und unrealistisch der Traum ist – Hören Sie aufmerksam zu und nehmen Sie Ihr Kind ernst. Mit Sicherheit können Sie ihm dann einen glücklichen Ausgang für die Geschichte vorschlagen, die es gerade geträumt hat.

Zeigen Sie keine Angst und vermitteln Sie immer ein Gefühl von Sicherheit. *„Die Haustür ist abgeschlossen und Monster können nur durch diese Tür kommen.“* Möglicherweise haben Sie nämlich an den Fenstern im Kinderzimmer etc. Sicherheitssysteme (siehe Methode Nr. 2) installiert. Lassen Sie hierbei Ihrer eigenen Phantasie freien lauf und überlegen Sie sich ähnliche Lösungen. Vertreten Sie überzeugend Ihre Haltung und Ihr Kind wird Ihnen glauben.

Schauen Sie erst alleine und dann gemeinsam in den einschlägigen Monsterverstecken (Kleiderschrank, Bett usw.) nach.

Zusätzlich können Sie Ihrem lieben Schatz eine Lösung aus der Methode Nr. 2, 3 oder 7 anbieten.

Methode Nr. 7: Co-Sleeping und räumliche Trennung

Eine dieser beiden Lösungen funktioniert immer und in jedem Lebensalter.

Lassen Sie Ihr Kind nach einem schlimmen Traum ausnahmsweise im Elternbett schlafen. Dies ist für Ihr Kind mit Abstand der sicherste Schlafplatz im gesamten Haus. Alternativ können Sie die Zimmertüren auflassen, die zwischen dem Elternschlafzimmer und Kinderzimmer liegen.

Versuchen Sie es zuerst mit dem kleineren Lösungsansatz (Türen auf), damit Sie Ihr Kind nicht darauf konditionieren jedes Mal im Elternbett zu schlafen.