

RUND UMS SCHLAFEN – ALPTRÄUME



Sicher habt ihr das auch schon erlebt, euer Kind wacht nachts auf und weint. Es ist völlig aufgelöst und kann sich kaum beruhigen, es ist durchgeschwitzt und sein kleines Herzchen rast. Es hatte einen Alptraum. Alpträume treten besonders gehäuft im Alter von 3 bis 9 Jahren auf. Um Alpträume entwickeln zu können, bedarf es einer gewissen Phantasie und Vorstellungskraft, die sich zum Ende des 2. Lebensjahres entwickelt. Im Vorschulalter ist das mystische Denken und der Glaube an Gespenster und Monster besonders groß. In diesem Alter machen Kinder auch eine immense geistige Entwicklung durch und wenn dann auch noch der große Meilenstein des Eintritts in die Schule kurz bevorsteht, können sich Alpträume mit wilden, angstmachenden Phantasien häufen.

Was können Eltern tun, wenn ihr Kind einen Alptraum hat?

Wichtig ist, dass ihr euer Kind spüren lasst, dass es mit seinen Ängsten ernst- und wahrgenommen wird. Kinder können Traum und Wirklichkeit emotional nicht voneinander trennen. Für sie fühlt sich der Traum genauso intensiv und angsteinflößend an, wie ein reales Erlebnis. Sie müssen in den Arm genommen werden und brauchen unbedingt Trost.

Wenn eure Kinder schon alt genug sind, dass sie sich sprachlich ausdrücken können, ist es gut, tagsüber mit etwas Abstand, über den Traum zu sprechen. Sich vielleicht gemeinsam ein anderes Traumende zu überlegen und ein Bild davon zu malen. Träume können gefühlsmäßig bis zu mehreren Tagen- sogar Wochen, emotional nachwirken. Vielleicht erinnert ihr euch selber an einen Traum aus eurer Kindheit, den ihr bis heute nicht vergessen könnt. Das liegt an der starken Emotionalität, die damit verbunden ist und die Ängste, die ganz tief verwurzelt sind.

Die aktuelle Situation kann das Auftreten von Alpträumen verstärken, vor allem wenn Kinder nicht verstehen, was gerade los ist und sie das Gefühl haben, nicht darüber sprechen zu können, weil ihr Umfeld selber so belastet ist. Sie bemerken vielleicht die permanente Anspannung der Familie und alles wirkt irgendwie beängstigend, aber nicht greifbar.

Manche Kinder, die nachts bereits trocken waren, nassen vielleicht sogar wieder ein, oder die Kinder suchen nachts vermehrt die elterliche Nähe. Hilfreich sind schöne Abendrituale und wenn möglich, mit dem Kind über das am Tag erlebte zu sprechen. Wer mit einem entspannten Gefühl ins Bett geht, schläft ruhiger und sicherer. Daher wird im Allgemeinen auch von Fernsehen vorm Schlafen

abgeraten. Wer jedoch auf die Inhalte achtet und vielleicht zusammen mit dem Kind Sandmännchen oder einen ruhigen Zeichentrickfilm sieht, kann dies auch tun. Am besten bis maximal eine Stunde vor dem Schlafen. Die Kinder sollten nur keinesfalls vor dem Fernseher einschlafen.

Viele Eltern, deren Kinder Alpträume haben, machen sich große Sorgen. Wie bereits beschrieben, sind vor allem Alpträume während der Vorschulzeit recht häufig und normal. Häufen sich Alpträume und ihre Inhalte jedoch immer wieder, sollte man den Ängsten und eventuellen Auslösern im Alltag auf den Grund gehen. Gibt es vielleicht gerade Stressauslöser- vielleicht nicht unmittelbar das Kind betreffend, sondern in der Familie? Macht das Kind gerade einen Entwicklungsschritt? Gab es ein Erlebnis, das es nicht gut verarbeitet hat?

Auch wenn man sich es kaum vorstellen kann, aber Alpträume haben einen Sinn. Sie können dazu dienen, dass sich das Unterbewusstsein mit Ängsten auseinandersetzt, um Lösungen dafür zu finden. Daher ist es wichtig, den Kindern bei der Verarbeitung dieser Gefühle und ängstigenden Gedanken zu helfen. Es hilft wenig den Kindern nur zu erzählen, dass es keine Monster und Gespenster gibt. Der Glaube an das Mystische gehört einfach zu diesem Lebensabschnitt dazu. Besser ist es dem Geheimnisvollen und Mystischen mit etwas Zauberei entgegenzutreten. Dies bietet dem Kind einen Lösungsweg und gibt ihm etwas in die Hand, um gegen das „Böse“ anzutreten. Um schlechten Träumen vorzubeugen, eignen sich wunderbar Traumfänger. Sie werden ans Fenster oder über das Bett gehangen. Erklärt eurem Kind, dass die guten Träume durch das Netz gehen und die Schlechten darin hängen bleiben. Wie ihr im Handumdrehen einen Traumfänger mit euren Kindern basteln könnt, erfahrt ihr im nächsten Beitrag.

Gegen die frechen Monster unterm Bett hilft ein Anti- Monster- Spray. Einfach eine leere Sprühflasche mit etwas Wasser füllen, von außen vielleicht hübsch beschriftet und schon haben eure Kinder eine super Zauberwaffe.

Wenn eure Kinder schon sehr verständig sind, könnt ihr ihnen versuchen zu erklären, dass träumen wie fernsehen ist und man einfach ausschaltet, wenn einem der Film nicht gefällt. Sie sollen versuchen sich im Traum zu sagen „1,2,3 der Traum ist jetzt vorbei“. Man kann mit etwas Übung tatsächlich lernen, den Traum zu beenden. Gut ist, wenn ihr das vor dem Schlafen ein bisschen übt.

Es gibt noch eine andere Form von Schlafstörungen, die für euch Eltern sehr erschreckend sein kann, für eure Kinder jedoch völlig unbedeutend ist. Der sogenannte Nachtschreck. Er tritt meist bei jüngeren Kindern zwischen dem 2. und 4. Lebensjahr auf. Die Kinder liegen oder sitzen im Bett und schreien, oder weinen lauthals, wirken völlig aufgelöst und sind eigentlich nicht ansprechbar. Der Zustand des Nachtschreck hält einige Minuten an, bis sich das Gesicht des Kindes wieder entspannt und es einfach ruhig weiterschläft. Viel Kinder wachen gar nicht auf und reagieren auf Trost, eher mit Abwehr. Sie wissen am nächsten Tag- anders als bei einem Alptraum, nicht das etwas passiert ist.

Wir wünschen euren Kindern allezeit gute Träume und hoffen, dass die kleinen Tipps helfen 😊

(BILDQUELLE: HEROLD.AT)