

Anke Precht

EINSCHLAFZAUBER



Anke Precht

EINSCHLAF- ZAUBER

Das sanfte Einschlafritual für Kinder.
Für Kinder bis 8 Jahre

Kösel



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte
Papier *Munken Print white* liefert Arctic Paper
Munkedals AB, Schweden.

Copyright © 2015 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlag: Weiss Werkstatt, München
Umschlagmotiv: plainpicture/BlueHouseProject
Lektorat: Cordula Hubert, Olching
Illustrationen: Mascha Greune, München
Druck und Bindung: Těšinská tiskárna, Český Těšín
Printed in Czech Republic
ISBN 978-3-466-31035-7

www.koesel.de

Inhalt

VORBEMERKUNG: ENDLICH GUT EINSCHLAFEN!	9
WAS IST DER EINSCHLAFZAUBER?	17
Ein Ritual, das nach und nach automatisiert wird	18
Ein Ritual, das Kinder in ihrer Persönlichkeit stärkt	21
Die Verbindung verschiedener Methoden, die Entspannung und Trance ermöglichen	22
Positiv suggestive Sprache 22 • Energiearbeit auf Basis der Traditionellen Chinesischen Medizin 23 • Atemberuhigung 25 • Imagination – die Kraft innerer Bilder 28 • Ein Moment besonders inniger Zuwendung und Gemeinsamkeit 30	
EINSCHLAFZAUBER – DER LEITFADEN	33
Vier Kinder, vier Beispiele	47
Paul 48 • Marie 58 • Leo 60 • Phillip 65	
Kinder sind kleine Individualisten – oder: Mögliche Pannen und was Sie dagegen tun können	67
Was noch zu beachten ist	84
Das Kind wird von jemand anderem ins Bett gebracht	88
Wenn das Kind alleine einschlafen muss	89
Wenn die Geschwister auch Einschlafkünstler werden möchten	91

MIT DEM EINSCHLAFZAUBER DIE ENTWICKLUNG UNTERSTÜTZEN 93

Wenn Kinder jemanden verloren haben oder jemanden vermissen, der ihnen am Herzen liegt 94

Jemand ist gestorben 95 • Jemand ist nicht da und das Kind vermisst ihn 96

Wenn Kinder oft Alpträume haben 97

Wenn Kinder schlecht durchschlafen 99

Wenn Ihr Kind hochempfindlich ist 102

Wenn sich Kinder in der Schule schwer tun 104

Wenn Ihr Kind krank ist 106

Ihr Kind ist akut erkrankt 107 • Wenn das Kind eine chronische oder unheilbare Krankheit hat 108

EINSCHLAFZAUBER FÜR KLEINERE 111

Babys und Kinder bis zwei Jahre 112

Einschlafzauber für die Kleinsten ganz praktisch 116

Einschlafzauber für Kinder zwischen zwei und drei Jahren 120

WAS NOCH WICHTIG IST, DAMIT KINDER GUT SCHLAFEN 123

Fernsehen – je weniger, desto besser 124

Gesunde Ernährung 129

Regelmäßige Bewegung 130

Der richtige Schlafplatz 131

Natürliches Schlafbedürfnis berücksichtigen 133

HILFE AUS DER HAUSAPOTHEKE 135

SCHLUSSWORT 139

LITERATUR ZUM WEITERLESEN 140

Kommunikation 140 • Imagination und Trancegeschichten 140 •
Hypnose/Selbsthypnose 141 • Energetische Psychologie/Klopf-
akupressur 141 • Hochsensibilität 141 • Hirnforschung 142 •
Naturheilkunde/Homöopathie 142 • Schlafen 142

Vorbemerkung: Endlich gut einschlafen!

Davon träumen wir Eltern alle: Wir bringen unsere Kinder abends ins Bett, sagen ihnen gute Nacht und die Kinder schlafen ein. Das gibt es wirklich! Immer wieder berichten Eltern von solchen Naturtalenten im Einschlafen und werden dafür unendlich beneidet: von all jenen, in deren Familien das abendliche Einschlafen der Kinder eben gar nicht so leicht oder so schnell geht. In denen Bücher vorgelesen, Geschichten erzählt und Lieder gesungen werden und die Kinder kurz danach wieder im Wohnzimmer stehen, darüber klagen, dass sie nicht schlafen können, noch eine Geschichte möchten, aufs Klo müssen, Durst haben oder Angst. Oder es brauchen, dass jemand bei ihnen liegt, damit sie endlich in den heiß ersehnten Schlaf finden.



Kaum eine Mutter oder ein Vater, die hier keine Geschichten erzählen können. Manche sind lustige Anekdoten. Für viele Eltern weitet sich das Zu-Bett-Bringen aber zur Zerreißprobe aus. Oft sind sie Abend für Abend von ihren Kindern genervt, oder sie haben ein schlechtes Gewissen, weil sie das mit dem Ins-Bett-Bringen offensichtlich nicht im Griff haben. Andere haben resigniert und akzeptiert, dass neben den Tagen auch die Abende den Kindern gehören und ihre ganz private Zeit für sich oder die Partnerschaft auf ein Minimum zusammengeschmolzen ist. Ich kenne sogar Mütter, die seit Jahren nicht mehr ausgegangen sind, weil ihre Kinder fordern, dass nur Mama und niemand anders sie ins Bett bringt und bei ihnen ist, bis sie (sehr spät!) endlich wegge-

schlummert sind. Wenn diese Mütter es doch einmal ausprobieren und ausgehen und der Vater dann die Kinder ins Bett bringt, spielen sich die schlimmsten Dramen ab. Nicht etwa deshalb, weil es die Väter schlechter gemacht hätten. Aber Mama ist Teil des Rituals, anders geht es nicht.

Was skurril klingt, ist für viele Familien eine große Belastung. Frust, Stress und Schuldgefühle resultieren daraus. Für die Kinder bedeuten die Abende häufig ebenfalls eine Belastung. Weil sie jeden Abend Ärger bekommen und das Zu-Bett-Gehen ein Kampf wird. Wenn sie schlecht oder spät einschlafen, sind sie morgens beim Aufstehen noch nicht ausgeschlafen und in Kindergarten oder Schule müde. Außerdem spüren sie natürlich auch, dass ihre Eltern abends eigentlich keine Lust mehr haben und von ihnen genervt sind. Aber auch die Kinder können nicht aus eigener Kraft aus diesem Teufelskreis ausbrechen. Die Unruhe von Eltern und Kindern überträgt sich wechselseitig, Erwartung und Resignation verstärken sich häufig zu wirkungsvollen Glaubenssystemen, dass der Abend so ablaufen müsse und das nicht zu ändern sei. So findet jeden Abend der gleiche Horror statt.

Dabei dürfte es zunächst gar nicht so schwierig sein mit dem Einschlafen, wenn wir die Erkenntnisse der Schlafforschung anschauen. Einschlafen ist nämlich kein aktiver Prozess, also nichts, das man können oder schaffen müsste. Ganz im Gegenteil: Schlaf kommt von selbst, wenn ein Mensch ausreichend müde ist, ohne dass man wissen müsste, wie das geht. Wer müde ist, kann schlafen, egal ob Kind oder Erwachsener.

Was also geht manchmal schief?

Bevor der Schlaf das Wachsein ablösen kann, braucht es einen weiteren Schritt. Es gibt nämlich drei grundlegende physiologische Zustände: neben dem Wachzustand und dem Schlaf einen dritten, die Trance. Das ist ein Entspannungszustand, ähnlich denen, die wir aus Tagträumen kennen. Dieser Zustand liegt immer zwischen Wachsein und Schlaf. Morgens, wenn wir aufwachen, sind wir ganz automatisch eine Zeitlang in Trance, auch wenn das vielen Menschen gar nicht bewusst ist. Ein Zwischenzustand: nicht mehr im Schlaf, aber auch noch nicht ganz wach. Wenn wir ausschlafen können und halbwach dösen, kann dieser Zustand mehrere Minuten oder sogar eine halbe Stunde dauern. Wenn wir schnell aufstehen müssen, bemerken wir ihn kaum, nach ein paar Sekunden ist er schon wieder vorbei. Wenn er doch länger dauert, taumeln wir halbwach durch die Wohnung und verlassen den Trancezustand erst beim ersten Schluck Kaffee oder unter der kalten Dusche.

Abends zwischen Wachsein und Schlaf ist es genauso. Sicher haben Sie beim Einschlafen schon einmal erlebt, wie die Tagesgedanken beginnen, abzuschweifen, ein wenig seltsam oder fantasievoll werden, wie in einem Traum, aber trotzdem war Ihnen klar, Sie schlafen noch nicht? Oder Sie erinnern sich daran, wie Sie beim Lesen die letzten Zeilen zwar gelesen haben, aber danach nicht mehr sagen konnten, was genau da stand? Oder so abgeschweift sind, dass sich die Geschichte in Ihrem Kopf ganz anders weiterentwickelt hat als auf den Buchseiten? Manche Menschen erleben diesen Trancezustand körperlich als ein Gefühl intensiver Schwere oder Leichtigkeit oder des Fließens oder nehmen den Körper besonders intensiv wahr.



Anke Precht

Einschlafzauber

Das sanfte Einschlafritual für Kinder. Für Kinder bis 8 Jahre

Paperback, Klappenbroschur, 144 Seiten, 13,5 x 21,5 cm

ISBN: 978-3-466-31035-7

Kösel

Erscheinungstermin: Juli 2015

Nicht nur Babys und Kleinkindern, auch älteren Kindern fällt es häufig schwer, einzuschlafen. Weil sie ängstlich oder krank sind, weil sie abends einfach nicht zur Ruhe kommen oder weil sie Schwierigkeiten in der Schule haben.

Mit dem Ritual des Einschlafzaubers können Eltern Kindern bis zu 8 Jahren das Einschlafen erleichtern. Dieses Ritual besteht aus einer festgelegten Abfolge von Atem- und Entspannungsübungen, die die Kinder spielerisch aktiv mitgestalten. Bereits nach wenigen Tagen gelingt es den Kindern so, schneller einzuschlafen.

Ein praktischer und wertvoller Ratgeber für Eltern, der die Familienabende spürbar entspannen wird.

 [Der Titel im Katalog](#)