

Valérie Roumanoff
Magische Gutenachtgeschichten



GOLDMANN

Lesen erleben

Das Buch

Dieses Buch kombiniert farbenfrohe Geschichten mit der Wirksamkeit der Hypnotherapie, um (fast) alle Probleme Ihres Kindes zu lösen. Die in den Geschichten verborgenen Metaphern bewirken unterbewusst eine Veränderung und helfen, Situationen besser zu meistern und Schwierigkeiten spielerisch zu bewältigen. Erleben Sie die fantastischen Abenteuer von Jeanne, einem schelmischen kleinen Mädchen, und Igor, ihrem magischen Goldfisch, und entdecken sie bezaubernde Welten und bunte Charaktere mit Ihrem Kind!

Die Autorin

Valérie Roumanoff ist Hypnotherapeutin für Erwachsene und Kinder sowie Ausbilderin für NLP und Hypnose nach Erickson an einer der größten Hypnoseschulen in Frankreich.

Valérie Roumanoff

Magische Gutenacht- geschichten

15 fantastische Erzählungen, die den Schlaf
und die Entwicklung Ihres Kindes fördern

Für Kinder ab 3 Jahren

Aus dem Französischen
übersetzt von Annika Klapper

GOLDMANN

Die Originalausgabe erschien 2019 unter dem Titel
Les histoires magiques du soir bei Éditions First, einem Imprint von Edi8, Paris.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf
deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Dezember 2020

Copyright © 2020 by Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Copyright der Originalausgabe © 2019 Éditions First
Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München,
unter Verwendung eines Motivs von © Carole Ibrahima

Illustrationen: © Carole Ibrahima

Lektorat: Antje Steinhäuser

MP · Herstellung: IH

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: CPI Books, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17887-2

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz:



Inhalt

Vorwort	9
Die magischen Geschichten: Wie funktionieren sie?	13
Einführung ins hypnotische Vorlesen	16

1

Die magischen Geschichten

Die drei Musiknoten	21
Das Boot und der magische Atem	35
Der kleine Vulkan und der freundliche Drache	43
Der Apfelbaum und der Birnbaum	53
Das kleine Fahrrad, das um die Welt reiste	61
Die Marionette, die nicht tanzen konnte	71
Die Glocke des Prinzen	83
Der Gärtner, der mit Schmetterlingen sprechen konnte	93
Die Insel der tausend Monster	101
Das Eichhörnchen, das nicht mehr nach draußen gehen wollte	111
Der Ritter mit dem magischen Schwert	121
Die magische Fernbedienung	131
Die Schnecke, die unbedingt das Rennen gewinnen wollte	139
Die eingestürzte Brücke	149
Der bunte Vogel	159

2

Erklärungen und Lösungsansätze für verschiedene Probleme

Wutausbrüche auffangen	170
Schüchternheit akzeptieren	182
Das Schlafverhalten verbessern und Alpträume loswerden	1890
Selbstvertrauen haben	200
Sich von der Eifersucht lösen	210
Mobbing bekämpfen	220
Die Trennung der Eltern akzeptieren	227
Sich von Angst und Stress befreien	234
Tics abschwächen	241
Enuresis nocturna (Bettnässen) bei Kindern verhindern	246
Bibliografie	252

*Für Jane und Lisa,
meine geliebten Töchter.*

Vorwort

»Früher hatte ich Prinzipien, jetzt habe ich Kinder.«

Für das Elternsein gibt es keine Ausbildung – von einem auf den anderen Tag werden wir in ein Abenteuer gestürzt, das uns häufig die eigene Kindheit erneut erleben lässt; wir werden auf ganz verschiedene Weisen geprägt, ohne dass wir es bewusst mitbekommen. Was entscheiden wir eigentlich genau? All die Prinzipien, die wir uns im Vorhinein überlegt hatten, verschwinden meistens mit der Geburt des ersten Kindes. Von da an entwickelt sich alles geradezu unabhängig von unserem eigenen Willen. Manchmal kann es sein, dass wir bei einem unserer Kinder einfach nicht mehr weiterwissen, geradezu verzweifelt sind. Wir fühlen uns schuldig, was – das haben Sie sicher längst bemerkt – in solchen Situationen überhaupt nicht weiterhilft. Dann gilt es, sich in Erinnerung zu rufen, dass wir im Rahmen unserer Fähigkeiten und Möglichkeiten als Eltern stets unser Bestes geben (und das nicht, um

Ausreden zu finden, sondern um endlich aufzuhören, uns unnötigerweise Vorwürfe zu machen).

Ich bin Hypnotherapeutin und arbeite in meiner Praxis mit Kindern, Eltern und auch kinderlosen Erwachsenen zusammen. Meistens reichen wenige Sitzungen aus, um ihre Probleme zu lösen. Der Hypnotherapie liegt das Prinzip zugrunde, dass wir alle über ein System der Selbstheilung verfügen, welches wir unbewusst aktivieren und uns bei Schwierigkeiten hilft, indem es unsere inneren Kräfte zugänglich macht. Dank Hypnose können wir natürliche, innere Prozesse in Gang setzen, die dafür sorgen, dass es uns besser geht, ohne dass wir dazu wissen müssten, warum bestimmte Schwierigkeiten existieren – eigentlich eine Art Magie der Natur, ähnlich wie bei einer Wunde, die sich von allein wieder schließt. Auch unsere Haut braucht nicht das Warum oder Wie zu kennen, um den Heilungsprozess zu starten. Genauso funktioniert Hypnose: Sie setzt vollkommen natürliche Heilungsprozesse in Gang und erhält auf diese Weise unser inneres Gleichgewicht.

Den ersten Teil dieses Buches bilden die Gutenachtgeschichten, die in Wirklichkeit Metaphern zur Aktivierung von inneren Kräften sind. Schon immer dienten Märchen und Geschichten dazu, Kinder beim Großwerden zu unterstützen, damit sie sich weiterentwickeln und die wichtigsten Grundsätze des Lebens lernen. Die Geschichten

hier sind insofern magisch, als sie dem Kind vermitteln, dass es die Wahl hat und selbst entscheiden kann – und zwar in einem weitaus stärkeren Ausmaß, als es selbst glaubt. Diese Freiheit in Bezug auf die eigenen Gedanken, Handlungen, Meinungen, auf das eigene Verhalten ist umso wichtiger, da sie die Entwicklung fördert – und Entwicklung bedeutet Leben! Ein Problem bedeutet auch immer, dass etwas blockiert, ja erstarrt ist, und es nicht weitergeht. Diese Geschichten werden Ihr Kind mit der eigenen Entscheidungsfreiheit vertraut machen, ihm zeigen, dass es selbst wählen und handeln kann, und auch wie viel Macht in dieser Fähigkeit steckt.

Im zweiten Teil gebe ich Ihnen Tipps, Tricks und Ideen an die Hand, um ein bestimmtes, Ihr Kind betreffendes Problem anzugehen. Diese Anweisungen helfen Ihnen, aus eigener Kraft (die größer ist, als Sie meinen) zu handeln und endlich die nagenden Schuldgefühle loszuwerden. Sobald Sie sich an eines der Grundprinzipien des NLP (Neurolinguistisches Programmieren) halten – Mitbegründer Richard Bandler formulierte es so: »Wenn etwas nicht funktioniert, höre damit auf und probiere etwas Neues.« Sie über die Freiheit, eine seit Ewigkeiten festgefahrene Situation zu entschärfen – und das manchmal auch nur mittels einer minimalen Veränderung. Denn eine Familie ist ein System, in dem die Handlung jedes Einzelnen die anderen Mitglieder innerhalb dieses

Systems beeinflusst. Jeder Mensch verfügt über Millionen von Möglichkeiten, und wenn wir einen Zugang zu unserer inneren Kraft finden, dann ist alles möglich. Zumindest fast alles.

Die magischen Geschichten: Wie funktionieren sie?

Diese magischen Geschichten sind **Metaphern**, das heißt Vergleiche, in denen die Probleme versteckt sind, mit denen Kinder am meisten zu kämpfen haben. Das jeweilige Problem wird nicht direkt genannt, damit vonseiten des Kindes kein Widerstand aufgebaut wird. (Das gleiche Prinzip findet bei Erwachsenen Anwendung; wir umkreisen das Bewusstsein, um die Blockaden, die es selbst hervorgebracht hat, zu lösen.) Auf diese Weise erreichen die Geschichten direkt das Unterbewusstsein, ohne dass das Bewusstsein sich dessen bewusst wird. Das leuchtet ein, nicht wahr?

Sagen Sie Ihrem Kind also nicht, Sie würden eine Geschichte vorlesen, damit es nicht mehr »Pipi ins Bett« macht oder »nicht mehr so wütend« ist. **Sagen Sie einfach, dass Sie ihm eine Gutenachtgeschichte vorlesen.** Natürlich können Sie auch ein oder zwei Tage warten, bis Sie mit der Geschichte beginnen, um das Interesse Ihres Kindes zu steigern. In der Hypnotherapie nennt man das »eine Erwartung schaffen«; es verstärkt die Wirkung der Geschichte: »An welchem Tag soll ich dir die Geschichte vorlesen? ... Lieber Dienstag oder Mittwoch?«

Je nach Problematik können Sie zwischen mehreren Geschichten auswählen, denn Möglichkeiten, Schwierigkeiten anzugehen, gibt es so viele wie Menschen auf der Erde. Im zweiten Teil werden zu jeder Problematik eine Auswahl an Geschichten genannt, die gezielt die jeweilige Problematik behandeln. Wenn Sie Ihrem Kind mehrere Geschichten aus einer dieser Listen vorlesen, geben Sie ihm die Möglichkeit, die Problematik innerlich auf verschiedene Weisen zu verarbeiten; so finden Sie höchstwahrscheinlich auch die Geschichte, die am besten zu Ihrem Kind passt.

Deshalb empfehle ich Ihnen wärmstens, alle Geschichten vorzulesen; auch wenn Ihr Kind nicht unter den darin versteckten Problematiken leidet: Diese Geschichten sind schließlich in erster Linie geschrieben worden, um sie vorzulesen, ganz ohne Einschränkungen!

Es kann durchaus vorkommen, dass Ihr Kind die eine oder andere Geschichte schnell wieder vergisst. Denn beim Schreiben der Geschichten habe ich mich einer Methode namens »Hypnotische Amnesie« bedient, die die Wirkungskraft der Metaphern verstärkt, indem man eine Geschichte in eine andere einbaut. Die Tatsache, dass Jeanne und ihr Goldfisch den Beginn und Schluss einer jeden Geschichte bilden, ruft eine natürliche Amnesie der Metaphern hervor, die im Inneren der Geschichte eingebettet sind. Wenn Ihr Kind also am nächsten Morgen

nicht mehr weiß, was ihm abends vorgelesen wurde, seien Sie unbesorgt, das ist völlig normal! Und unabhängig davon, ob es die Geschichte vergessen hat oder nicht – Sie können die Geschichten so oft, wie Sie es möchten (oder wie Ihr Kind es wünscht), vorlesen, denn mit jedem Vorlesen bereichern Sie Ihr Kind auf eine andere, neue Weise.

Bei diesem Vorgehen handelt es sich also nicht um fertige Lösungen, die Ihrem Kind vorgelegt werden, aber womöglich gar nicht zu ihm passen, sondern vielmehr um einen offenen Weg hin zu neuen Möglichkeiten, die im Grunde schon im Kind angelegt sind. Während des Vorlesens schicken Sie Ihrem Kind unterbewusst diese Nachricht: »Ich vertraue dir«, damit es ihm besser geht, es wächst und der Mensch wird, der es im Grunde bereits ist.

Einführung ins hypnotische Vorlesen

Diese Geschichten bedienen sich einer bestimmten Sprache der Hypnose, die insbesondere darauf ausgelegt ist, die Kräfte zur Selbstheilung im Menschen zu aktivieren. Damit diese ideal wirken können, hier ein paar Hinweise zum Vorlesen:

- 1. Beginnen Sie mit der ersten Geschichte, bevor Sie die anderen vorlesen:** Ganz einfach, damit Ihr Kind ganz behutsam die Magie in den Geschichten entdecken und sich an sie gewöhnen kann: Jeanne, die Heldin aller Geschichten, hat einen magischen Goldfisch, der sprechen und fliegen kann und Geschichten erzählt!
- 2. Beachten Sie die Auslassungspunkte,** denn diese Satzzeichen (die ich in manchen Geschichten mehr, in anderen weniger einsetze) sind ein Kernelement der schriftlichen Form von Hypnose. Die auf diese Weise geschenkte ... angehaltene ... Zeit ... dank der die Worte weicher, leichter klingen ... ermöglicht es den Zuhörenden ... diese stillen Pausen ... zu füllen ... so wie sie oder er es möchte. Sie werden zum Handelnden bei der Lektüre ... indem sie nichts tun, als

zuzuhören. Und genau das ist das Paradoxon und das Hauptanliegen der Hypnose: im passiven Zustand aktiv zu handeln.

- 3. Passen Sie Ihre Atmung während der kursiv gedruckten Passagen der Ihres Kindes an.** Legen Sie dazu eine Hand auf seine Brust oder beobachten Sie, wie sich der Brustkorb hebt und senkt; passen Sie sich diesem Atemrhythmus an: Sprechen Sie während der Ausatmung und schweigen während der Einatmung. Dieses Vorgehen bedarf womöglich ein wenig Übung, ist dann aber extrem wirksam, um Kinder zu beruhigen und ihnen beim Einschlafen zu helfen. Natürlich wird Ihr Lesefluss dadurch langsamer, innerhalb eines Satzes entstehen Pausen, achten Sie also darauf, dass Sie nicht selbst einschlafen! Die Passagen, die gezielt der Entspannung dienen, sind kursiv gedruckt und sollten in jedem Fall wie oben beschrieben vorgelesen werden. Niemand verbietet Ihnen jedoch, die gesamte Geschichte auf diese ruhige Weise vorzulesen, insbesondere, wenn Ihr Kind sehr aufgebracht ist oder Sie wollen, dass es beim Vorlesen einschläft – wozu die Geschichten durchaus geeignet sind.
- 4. Betonen Sie die fett gedruckten Wörter.** Die fett gedruckten Wörter sind besonders wichtig und aktivieren Prozesse im Inneren der Zuhörenden. Betonen Sie diese entsprechend beim Vorlesen, so erkennt das

Unterbewusstsein Ihres Kindes die Wichtigkeit der Begriffe. Die über den Text verteilten Schlüsselwörter bilden, sobald das Unterbewusstsein sie miteinander verbunden hat, Aussagen und Inhalte, eine subliminale, eine unterschwellige Botschaft. Diese Hypnosetaktik nennt man »Einstreuung«. Einige Wörter werden auch wiederholt; diese Wiederholungen sind beabsichtigt und leiten auf natürliche Weise den hypnotischen Zustand während der Lektüre ein.

- 5. Lesen Sie jeden Abend nur eine Geschichte.** Oft verlangen Kinder nach mehreren Geschichten, um ihre Eltern noch länger »nur für sich« zu haben. Hören sie jedoch nur eine, so haben sie genügend Zeit, die Botschaft und die Ideen dieser einen Geschichte unterbewusst ausgiebig zu verarbeiten. Lesen Sie also lieber in aller Ruhe eine Geschichte anstatt zu versuchen, möglichst viele hintereinander vorzulesen. Dabei können Sie verschiedene Stimmen für die jeweiligen Figuren imitieren. Je lebendiger die Geschichte wird, desto spannender ist das Zuhören für Ihr Kind.

1

Die magischen Geschichten



Die drei Musiknoten

»Mama, spielst du mit mir?«, fragte Jeanne.

»Nein, mein Schatz, du siehst doch, dass ich Essen mache«, antwortete Jeannes Mutter.

»Aber Mama, ich will jetzt spielen!«

»Tja, dann frag doch Papa!«

Jeanne geht aus der Küche und sieht, dass ihr Papa im Wohnzimmer ist.

»Papa, spielst du mit mir?«

»Nein, ich muss noch was am Computer fertig machen.«

»Aber ich langweile mich so!«

»Langeweile ist gut, mein Schatz. Das fördert die Fantasie. Dadurch wächst dein Gehirn. Also lass mich weiterarbeiten.«

Jeanne ist ... Jahre alt (*fügen Sie hier das Alter Ihres Kindes ein*), sie ist noch nicht richtig groß, aber sie ist auch nicht mehr klein. Und sie ist sicherlich **groß** genug, um zu verstehen, dass ihre Eltern immer etwas Besseres zu tun haben, als mit ihr zu spielen. Als Jeanne in ihr Zim-

mer geht, ist sie nicht gerade gut gelaunt, sie ist überhaupt nicht gut gelaunt.

»Wenn es so toll ist, sich zu langweilen, warum machen das Mama und Papa dann nie?! ...«, schimpft sie vor sich hin und stampft mit den Füßen auf. »Immer sind sie beschäftigt, und selbst wenn sie gar nichts machen, schauen sie bloß auf ihre Telefone. Das ist echt total ungerecht. Ein Kind muss doch spielen und sich nicht langweilen!«

»Langeweile ist sehr nützlich! Sie fördert die **Fantasie** und **so wächst das Gehirn**.«

»Ja, ich weiß«, erwidert Jeanne sofort. »Mein Papa sagt das auch immer.«

Doch dann schaut sie sich um und fragt sich, wer da mit ihr redet. Die Stimme kennt sie nicht. Eine seltsame, irgendwie lustige Stimme, die von ihrem Schreibtisch zu kommen scheint.

»Wer spricht da?«, fragt sie und hält den Atem an.

»Ich bin's, Igor«, antwortet die Stimme.

»Das würde mich wundern«, sagte Jeanne. »Igor ist mein Goldfisch, und jeder weiß doch, dass Goldfische nicht sprechen können«, fügt sie **voller Mut** hinzu, während sie sich dem Schreibtisch mit dem Aquarium nähert, um ganz sicherzugehen.

»Und dennoch: Schau mich an«, sagt Igor und wedelt mit den Flossen.

»Das gibt's doch nicht!«, ruft Jeanne laut, ihre Augen

weit aufgerissen, »das ist ja unglaublich, das ist fantastisch, aber das kann einfach nicht sein!«

»Willst du spielen gehen?«, fragt Igor, so als wäre es das Normalste der Welt.

»Ja«, antwortet Jeanne, die sich schnell vom ersten Schock erholt hat. »Aber es ist schon fast dunkel und wir essen bald, also fürchte ich, das geht nicht.«

»Du hast auch geglaubt, Goldfische können nicht sprechen, oder? ... Komm schon, ich bringe dich in die Wüste, und zwar in die Sahara.«

»Aber die Sahara ist doch ganz weit weg«, entgegnet Jeanne und fragt sich, ob es so schlau ist, einem sprechenden Goldfisch zu glauben.

»Nicht für mich«, antwortet Igor und lächelt. »Wir sind in wenigen Sekunden dort! Nimm ein Buch aus deinem Regal, lege es in die Mitte deines Zimmers auf den Boden und öffne es auf einer beliebigen Seite. Dann wirst du merken: Das ist kinderleicht.«

(Leiser und langsamer.) Während Jeanne ein Buch aus ihrem Regal holt, hast du Zeit, all deine Muskeln zu entspannen, von den Füßen bis zum Kopf... oder vom Kopf bis zu den Füßen... Genau so... Und während sie das Buch auf den Boden legt... in die Mitte ihres Zimmers... atmest du tief ein, sodass sich dein Bauch hebt... Ja, sehr gut... Und während sie eine beliebige Seite aufschlägt... bläst du die Luft langsam wieder durch den Mund aus... und dein Bauch senkt

sich wieder... Super!... Und du atmest ruhig weiter in deinem eigenen Rhythmus...

»So! Ich bin so weit!«, sagt Jeanne und schaut zum Aquarium.

Doch Igor ist nicht mehr im Aquarium, sondern schwebt jetzt in der Luft neben ihr.

»Hier bin ich«, sagt er.

»Gibt's ja nicht«, sagt Jeanne, als sie ihn direkt neben ihrem Gesicht sieht. »Du kannst also sprechen und fliegen?«

»Und noch dazu kann ich durch Raum und Zeit reisen! ... Bist du bereit für eine wunderbare Reise? ...«

»Ja!«, ruft Jeanne voller Begeisterung.

Igor nimmt Jeannes Hand in seine Flosse und spricht die Zauberformel: »Und eins, und zwei, und dreiiiiiiiiiii!
(Im Flüsterton.) Schuhiiiiiiii ...!«

Und mit einem Satz springen die zwei ins aufgeschlagene Buch in der Mitte des Zimmers, *während du natürlich die Augen schließt... um deine Fantasie noch besser spielen zu lassen... um zu träumen... um deine Fantasie träumen zu lassen... die Wüste, die Sahara, voller Dünen mit warmem Sand, die Sonne, die scheint... an einem schönen, blauen, wolkenlosen Himmel.*

Jeanne und ihr Goldfisch landen ganz sanft im warmen Wüstensand der Sahara. Um sie herum ist nur Sand, Sand, und noch mehr Sand, so weit das Auge reicht. Und

dann hören sie auf einmal seltsame Geräusche, die von links kommen.

»Was ist das?«, fragt Jeanne ihren Fisch.

»Das sind bestimmt Kamele«, antwortet Igor gelassen.

Und in der Tat, einige Augenblicke später tauchen hinter einer Düne zwei Kamele auf und gehen langsam auf Jeanne und Igor zu. Auf ihren Rücken tragen sie Lasten.

»Wahnsinn! Noch nie habe ich Kamele von so nah gesehen«, kreischt Jeanne. »Wie schön die sind!«

»Guten Tag«, grüßt Igor die Kamele, als sie nah genug sind, um ihn zu hören. »Ich heiße Igor, und das ist Jeanne.«

»Möööööeeehhp«, antworten die Kamele im Chor.

»Was haben sie gesagt?«, fragt Jeanne beeindruckt.

»Sie sagen ›Hallo‹«, erklärt Igor, der auch sehr gut »Kamelisch« spricht. »Dürfen wir mit euch mitgehen?«, fragt er sie.

»Möööööeeehhp«, antwortet eines der Kamele.

»Sind sie einverstanden?«, fragt Jeanne.

»Klar«, ertönt eine leise, hohe Stimme.

Jeanne fragt sich, wer da gesprochen hat. Sie schaut sich um, aber sieht nur den endlosen, blauen Himmel.

»Man nennt mich G«, ertönt die Stimme erneut, so als hätte sie Jeanne Gedanken gelesen.

»Und mich E«, sagt eine etwas tiefere Stimme.

»Und mich C«, meldet sich eine noch etwas tiefere Stimme.