

Ulrich Hoffmann

Einschlafen ist gar nicht schlimm

Mini-Meditationen für Kinder

KNAUR 
BALANCE

Haftungsausschluss

Alle Vorschläge und Informationen in diesem Buch wurden sorgfältig geprüft, dennoch kann keine Haftung für Schäden, gleich welcher Art, übernommen werden.



Originalausgabe 2017

© 2017 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Coverabbildung: FinePic®, München / shutterstock;

Foto von Ralph Caspers: Stephan Jockel

Abbildungen Innenteil: Shutterstock / StockSmartStart

Satz: Nadine Clemens, München

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-426-67537-3

5 4 3 2 1

Inhalt

Vorwort	9
Schlafprobleme	11
Schnellstart	16
Konsequenzen von Schlafproblemen	18
Einschlafschwierigkeiten	19
Durchschlafschwierigkeiten	26
Bettnässen	30
Unausgeschlafenheit bzw. anhaltende Tagesmüdigkeit	32
Weitere Ursachen: Schnarchen und Schlafapnoe, RLS, Narkolepsie	34
Schreien lassen	36
Ursachenforschung	40



Wie(so) hilft Meditation gegen Schlafprobleme?	
Und was ist Meditation überhaupt?	43
Hilft Meditation gegen alles?	48
Meditation ist keine Entspannungstechnik	51
Woran merken Sie, ob die Meditation wirkt?	55
Wann, wie und wo soll man die Mini-Meditationen durchführen?	57
Der Nutzen von Ritualen	61
Die Pausen sind das Wichtigste	64
Die Mini-Meditationen für das Grundschulalter	69
1. Bienen-Meditation	71
2. Stern-Meditation	73
3. Traum-Meditation	75
4. Wärme-Meditation	77
5. Flug-Meditation	79
6. Berg-Meditation	81
7. Luftmatratzen-Meditation	83
8. Kamin-Meditation	85
9. Extra: Dankbarkeits-Meditation	87

Wie und warum funktionieren die Mini-Meditationen für Kinder?	91
Bienen-Meditation	93
Stern-Meditation	95
Traum-Meditation	97
Wärme-Meditation	99
Flug-Meditation	101
Berg-Meditation	103
Luftmatratzen-Meditation	105
Kamin-Meditation	106
Dankbarkeits-Meditation	107
Tagebuch: Veränderungen abwarten und bemerken	109
Beginn	111
Zwischenstand I (nach 1 Woche ausfüllen)	117
Zwischenstand II (nach 3 Wochen ausfüllen)	123
Ausblick (nach 4 bis 5 Wochen ausfüllen)	129
Das Leben geht weiter	135
Integration in den Alltag	141



Vorwort

Schlafen muss jeder. Aber manchmal ist es gar nicht einfach, zur Ruhe zu kommen und einzuschlafen. Das kennen wir Eltern auch – Stress im Job, eine tolle Idee mitten in der Nacht, eine unerklärliche Unruhe ... alles Mögliche kann uns wach halten.

Für Kinder ist die Welt noch viel bunter, rätselhafter, aufregender. Außerdem wüssten sie gern, was sie verpassen, wenn sie ins Bett sollen. So fällt es manchen von ihnen noch viel schwerer als Erwachsenen, vertrauensvoll die Augen zu schließen und einzuschlafen. Psychologen vermuten, dass unser Unterbewusstsein das Einschlafen vielleicht auch fürchtet, weil es nie ganz sicher sein kann, wieder aufzuwachen.

So kommt es zur paradoxen Situation, dass Kinder todmüde sind, aber nicht »die Kurve kriegen«. Und dass Eltern sich auf Einschlafkämpfe einlassen, die sie selbst um das letzte bisschen Kraft und gute Laune bringen.

Dieses Buch hilft, die Abende wieder entspannt und konstruktiv zu gestalten. Mit einfachen Mitteln und einer nachweislich erfolgreichen Methode helfen Sie Ihrem Kind (und sich), zur Ruhe zu finden. Probieren Sie es aus. Es dauert nur drei Minuten.

Zugleich ist dies eine wunderbare Gelegenheit – insbesondere auch für berufstätige Eltern oder für Väter, die gern intensiver in die Erziehung eingebunden wären –, *quality time* mit Ihren Kindern zu verbringen.

Ergänzt werden die Kindermeditationen durch in der Praxis bewährte Tipps zur abendlichen Strukturierung und Ritualisierung. Damit Sie und Ihre Kinder bald wieder gut ein- und durchschlafen!

Denn bei Familienproblemen gilt, was einen betrifft, betrifft automatisch alle. Und das heißt umgekehrt auch: Von der Lösung profitieren auch alle!

Zumal Meditation nicht nur hilft, am Abend zur Ruhe zu kommen. Sondern auch, tagsüber Ruhe zu bewahren. Und auf die Dauer trägt regelmäßige Meditation maßgeblich und messbar zum körperlichen und geistigen Wohlbefinden bei. Kurz gesagt: Menschen, die meditieren, schlafen besser, und sie sind gesünder und glücklicher.

In diesem Sinne: Gute Nacht!

Ihr

Ulrich Hoffmann



Schlafprobleme

Bei den meisten Familien sieht Schlafenszeit so aus:

Elternteil: »Zeit, ins Bett zu gehen.«

Kind (anderweitig beschäftigt): »Gleich.«

Elternteil: »Nein, jetzt. In zehn Minuten sollst du das Licht ausmachen!«

Kind: »Glei-heich!«

Elternteil: »Jetzt!«

Kind (beschäftigt): —

Elternteil (beginnt, die Küche aufzuräumen): —

Zehn Minuten später:

Elternteil (wütend): »Was habe ich gesagt!?«

Kind (erschrocken): »Äh ... Zähne putzen?«

Elternteil: »Aber zack-zack!«

Kind (geht in Richtung Bad): —

Zehn Minuten später, im Bad:

Elternteil: »Hast du schon Zähne geputzt?«

Kind (schaut weg): »Ja ... nein?«

Elternteil (genervt): »Und warum hast du deinen Schlafanzug noch nicht an?«



Kind (zieht sich aus): »Aber gleich!«

Elternteil (wütend): »Nein, verdammt noch mal, nicht ›gleich!«

Du solltest schon im Bett liegen und schlafen! Jetzt, jetzt sofort ziehst du deinen Schlafanzug an und putzt Zähne und gehst ins Bett!«

Kind (kleinlaut): »Liest du mir denn noch vor?«

Elternteil (genervt): »Bestimmt nicht!«

Kind (fängt an zu weinen oder zu schreien): —

Elternteil (klemmt das Kind wutentbrannt unter den Arm und trägt es noch bekleidet ins Bett): »Dann schlaf eben so.«

Kind (rollt sich aus dem Bett): »Nein! Zähne putzen!«

Elternteil (mühsam beherrscht): »Okay. Zähne putzen. Schlafanzug. Licht aus.«

Kind (brav): »Ja.«

Elternteil (geht weiter die Küche putzen): —

Zehn Minuten später, Kind kommt in die Küche:

Kind (kleinlaut): »Ich hab Durst. Und ich kann nicht schlafen.«

Elternteil (erschöpft): »Trink tagsüber! Und wieso kannst du nicht schlafen? Ich seh doch, wie müde du bist. Du hast ganz kleine Augen!«

Kind (trottet mit gesenktem Kopf davon): »Gute Nacht.«

Elternteil (schmallippig): »Nacht!«

Zehn Minuten später, Kind kommt ins Wohnzimmer:

Kind (leise, furchtsam): »Ich kann immer noch nicht schlafen ...«

Und so weiter und so weiter. Vielleicht verlaufen die Abende bei Ihnen auch ganz anders – aber doch irgendwie genauso.

Dass die Eltern von Babys darüber klagen, ihr Kind schlafe »nie«, ist man gewohnt, bzw. daran erinnern Sie sich vielleicht auch noch. Dann kommt die Kindergartenzeit, das Leben wird regelmäßiger. Mit der Schule schließlich beginnt »der Ernst des Lebens«. Und der Anspruch an Eltern wie Kinder lautet nun: Schluss mit lustig – höchste Zeit, (wieder) ordnungsgemäß zu funktionieren!



Bei einigen Familien klappt das auch. Bei anderen laufen die Abende und Nächte schon aus dem Ruder, wenn das Kind zu ahnen beginnt: Bald wird alles anders! Spätestens bei der ersten ernst zu nehmenden Klassenarbeit, einem unerwarteten Streit unter besten Freunden, kurz vor einer Klassenreise oder anlässlich des Beginns der angespannten Diskussionen über die Versetzung in die weiterführende Schule ist es aus mit den ruhigen Nächten.

Das ist weder schlimm noch unerklärlich. Denn es geht uns Erwachsenen ganz genauso. Oder können Sie bei Liebeskummer, vor einer wichtigen Präsentation oder am ersten Tag am Urlaubsort gut ein- und durchschlafen? Jeder von uns hat nächtliche Schwachstellen. Ziel dieses Buches ist es, sie zu erkennen und zu lindern.



Schnellstart

Wenn Sie möchten oder unter großem Schlafentzug leiden, können Sie gleich weiterspringen zu den Mini-Meditationen selbst.

Ich empfehle allerdings, die folgenden Seiten vorher oder zumindest begleitend zu lesen, weil sie wichtige Erkenntnisse der aktuellen Schlaforschung zusammenfassen. So werden manche Schlafhemmer für Sie leichter erkennbar. Die Meditationen helfen, zur Ruhe zu kommen und die Ereignisse des Tages oder der Woche zu verarbeiten. Noch besser können Sie Ihr Kind dabei unterstützen, wenn Sie wissen, worauf Sie achten sollten.

Zudem gibt es einige grundlegende Schlafregeln, die Sie kennen sollten. Sicher trifft nicht jede dieser Einschränkungen auf Ihr Kind zu. Aber es lohnt sich, auszuprobieren, welche Hilfen der Nachtruhe dienlich sind.

Etwas zehn Prozent aller Erwachsenen haben anhaltende Ein- oder Durchschlafschwierigkeiten (definiert als: Wachliegen von über 30 Minuten). Bei bis zu einem Drittel aller Erwachsenen treten diese Probleme zumindest zeitweise auf.

Bei Kindern sind die Zahlen deutlich höher. Sie schwanken allerdings auch stärker. Aber es ist davon auszugehen, dass eher über als unter zehn Prozent aller Kinder anhaltende (Ein-)Schlafprobleme erleben. Und sicher ist, dass über ein Drittel von ihnen manchmal schlecht schlafen oder einschlafen kann. (Gefühlt trifft das wohl eher auf 120 Prozent aller Kinder zu.)



Konsequenzen von Schlafproblemen

Kinder, die nicht gut (ein)schlafen können, leiden darunter. Und meist nervt es auch die Eltern. Aber das Problem reicht noch weiter. Wer nicht ausreichend schläft, kann auch nicht gut lernen. Müde Kinder passen im Unterricht nicht auf, haben Schwierigkeiten mit den Hausaufgaben. Und das erworbene Wissen festigt bzw. konsolidiert sich im Schlaf – oder, bei Schlafstörungen, eben nicht. Insbesondere für jüngere Kinder ist dabei auch die Regelmäßigkeit des Schlafes entscheidend. Erst ab Beginn der Pubertät, zwischen 12 und 14 Jahren, können Jugendliche kurzfristigen Schlafmangel aushalten und ausgleichen.

Die häufigsten Schlafprobleme bei Kindern im Grundschulalter sind:

- Einschlafschwierigkeiten,
- Durchschlafschwierigkeiten, unruhiger Schlaf, Albträume, Nachtschreck,
- Bettnässen,
- Unausgeschlafenheit bzw. anhaltende Tagesmüdigkeit.

Einschlafschwierigkeiten

Grob gesagt, gibt es zwei unterschiedliche Arten von Einschlafschwierigkeiten. Manche Kinder sind todmüde und merken das auch, kriegen aber nicht die Kurve. Andere sind zur angestrebten Einschlafzeit tatsächlich noch wach. Sie können nicht schlafen, wollen nicht schlafen – und müssen auch noch gar nicht schlafen!

Kinderärzte raten bei Grundschulkindern zu einer Schlafdauer von etwa elf Stunden und damit – bei normalem Schulstart – zu einer Schlafenszeit von ca. 20:00 Uhr. Probieren Sie ein wenig herum: plus/minus eine Stunde ist völlig normal. Manche Kinder brauchen etwas mehr Schlaf, andere etwas weniger. Notieren Sie in der folgenden Tabelle eine Woche lang die tatsächliche Schlafenszeit Ihres Kindes, um festzustellen, ob sie stark von den Empfehlungen abweicht.

Tag	Zu Bett	Still bzw. eingeschlafen	Aufgeweckt / aufgewacht	Schlafdauer (gerundet auf halbe Stunden)
Mo				
Di				
Mi				
Do				
Fr				
Sa				
So				

Die optimale Einschlafzeit ist biologisch bedingt. Manche Menschen sind Frühaufsteher (und Frühzubettgeher), andere Spätaufsteher (und Spätzubettgeher). Sie werden auch »Lerchen« und »Eulen« genannt. Kinder sind häufiger Lerchen als Eulen – in der Pubertät kehrt sich diese Tendenz um.

Eulen haben es schwer in der Schulzeit. Sie können abends nicht einschlafen und werden morgens nicht wach. Gegen die angeborene bzw. hormonell bedingte Tendenz kann man nur wenig tun. Eulen haben aber deshalb auch die Angewohnheit, am Wochenende auszuschlafen. Bei manchen ist das dringend nötig, um Schlaf nachzuholen. Andere kommen dadurch völlig aus dem Takt. Wenn Sie also eine kleine Eule ins Bett bringen müssen, lohnt es sich, versuchsweise zwei bis drei Wochenenden etwa zur normalen Zeit aufzustehen (max. eine Stunde später). Und dann natürlich auch zur gleichen Zeit wie sonst zu Bett zu gehen!

Eulen mögen diese Regelmäßigkeit nicht, aber sie tut vielen von ihnen gut!

Auch das Abendessen kann das Einschlafen beeinflussen. Zu viel essen, zu spät essen, zu viel Zucker und Kohlehydrate ... alle diese Faktoren sind mögliche Wachhalter. Selbst wenn das Abendessen die wichtigste Familienmahlzeit darstellt, experimentieren Sie mit einem früheren

Essen für das Kind mit den Schlafproblemen, mit kleineren Portionen, mit weniger Zucker und Kohlenhydraten und mehr Proteinen. In der Grundschulzeit sollte das Abendessen bis 18 Uhr abgeschlossen sein. Ist das bei Ihnen nicht der Fall, lassen Sie Ihr Kind ein bis zwei Wochen lang probeweise früher essen (zwischen 17 und 18 Uhr). Bessern sich die Einschlafprobleme?

Übrigens: Wir erleben Müdigkeit in Wellenform. Etwa alle 90 Minuten öffnet sich für kurze Zeit ein »Schlaffenster«. Sie haben das sicher schon mal beim Lesen im Bett erlebt: Auf einmal werden die Lider schwer, und man muss jeden Satz zweimal lesen. Hält man jedoch zehn, fünfzehn Minuten durch, weil man unbedingt das Buch zu Ende lesen will ... dann ist die Müdigkeit danach wie weggeblasen. Das Schlaffenster hat sich geschlossen. Es fällt uns nun sehr viel schwerer, einzuschlafen.

Bei Kindern sind die 90 Minuten nicht ganz so exakt wie bei vielen Erwachsenen, aber das Grundprinzip gilt gleichermaßen. Achten Sie also einmal einige Zeit lang auf den Müdigkeitsrhythmus Ihres Kindes. Es kann gut sein, dass Ihr Schatz erst aus dem Wohnzimmer gen Bett aufbricht, wenn er schon kurz vor dem Schlaffenster steht. Dann noch Schlafanzug, Zähne putzen, vielleicht eine Geschichte oder eine Meditation ... und auf einmal ist er oder sie gar nicht mehr müde! Wirklich