Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 59 (2002)
Heft: 11: Pflanzen rund um die Geburt

Artikel: Wenn Kinder schlecht träumen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558177

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Träumen tut man meist in der REM genannten Schlafphase, in der Salven schneller Augenbewegungen auftreten. Mit zunehmendem Alter wird der REM-Schlaf kürzer, also träumt man auch weniger. Kleinkinder träumen noch die Hälfte ihrer Schlafdauer, im hohen Alter sind es nur noch 20 Prozent. Kinder träumen nicht nur länger als Erwachsene, sie haben auch mehr Albträume.

Wenn Kinder schlecht träumen

Ein Gute-Nacht-Kuss und der Wunsch «Träum' was Schönes» gehören in vielen Familien zum Ritual, wenn ein Kind abends ins Bett geht. Doch gut 40 Prozent der Kinder zwischen sechs und elf Jahren bzw. 90 Prozent zwischen 10 und 16 Jahren haben ab und zu Albträume, die sie aus dem Schlaf schrecken lassen. Solche Träume beeinträchtigen den gesamten Tagesablauf des Kindes und darüber hinaus die Stimmung in der Familie. Vermeintlich unmotivierte Streitigkeiten und Aggressionen können Folgen des nächtlichen «Hirnkinos» sein. Der übermässige Konsum von Computerspielen und Fernsehen scheint die Häufigkeit furchterregender Träume zu erhöhen.

Samira ist fünf Jahre alt, ihre Eltern leben getrennt. Sie wacht nachts laut weinend auf und ruft nach ihrer Mutter, weil sie schlecht geträumt hat. In ihrem Traum war sie mit vielen anderen im Swimmingpool ihres Vaters gewesen. Unter Wasser war ein Ungeheuer mit «tausend Armen», das jedoch nur sie die ganze Zeit zu packen versuchte, und es war ein sehr langes und sehr beängstigendes Hin und Her. Am Ende kommt ein grosser Bär in das Schwimmbad. Samira schwimmt schnell zu ihm und wird von ihm auf den Arm genommen. «Dann war alles gut», beendet Samira ihre Traumerzählung.

Träume sind keine Schäume

Es gibt Neurobiologen, die behaupten, Träume seien nichts anderes als Nebengeräusche des Gehirns, zufälliges Flackern von Nervenimpulsen. Die weitaus meisten Wissenschaftler meinen aber, Träume helfen, die Stimmung zu regulieren, Stress zu bewältigen, Sinn zu finden und unser Selbst zu stabilisieren.

Nach C. G. Jung sind nächtliche Träume Ausdruck des Unbewussten, und so scheint die Bedeutung von Samiras Traum augenfällig. Sie fühlt sich bei ihrem Vater nicht sicher, die Trennung der Eltern scheint sie noch nicht verwunden zu haben. Diese Erkenntnis kann und sollte Thema einer Besprechung zwischen den Erwachsenen sein. Aber was hilft nach einer solchen Nacht dem Kind?

Die Antwort klingt nicht nur simpel, sondern ist es auch: Dem Kind hilft es, seinen Traum einem offenen und liebevollen Zuhörer zu erzählen. Beim Erzählen macht das Kind einen Schritt aus seinem Traum heraus und kann ihn so mit angemessenem Abstand betrachten. Ein Alptraum, der nicht erzählt wird, kann – genauso, wie ein schlechtes Erlebnis, das für sich behalten wird – in einem Kind das Gefühl von Allein- und Verlassensein wachsen lassen.

Heinzelmännchen ordnen das Chaos – aber nur nachts

Träume sind wichtige Aspekte der Seelenhygiene. Das Träumen und das Erinnern der Träume leistet einen grossen Beitrag zur psychischen Verarbeitung, nicht nur bei Kindern. Um mit Hildegard von Bingen zu sprechen, geht es darum, «die dunklen Wasser» abfliessen zu lassen, um Raum für Zufriedenheit und Wachstum zu schaffen. Traummitteilungen – vor allem von Kindern – sollten nicht sofort durch das Sieb des Verstands geschleust und gedeutet bzw. nach dem tieferen Sinn gesucht werden. Sonst könnte es passieren, dass die Traumberichte vor dem Tageslicht und der verstandesmässigen Nachforschung fliehen wie die emsigen Heinzelmännchen, die nur nachts Ordnung in das Durcheinander der Menschen bringen konnten.

In ihren Albträumen begegnen Kinder Monstern, wilden Tieren oder fremden Gestalten, die sie verfolgen. Und weil die Träume so schrecklich sind, wachen sie angstgeschüttelt und schweissgebadet auf.

Leider ist es in unserer Gesellschaft bisher kaum üblich, mit seelischen Schwierigkeiten offen nach aussen zu treten und sich womöglich Hilfe zu holen. Viele Menschen müssen erst körperlich krank werden, bis sie beginnen, sich bewusst mit ihrer seelischen Energie auseinander zu setzen. Kinder können das leicht und früh erproben, indem sie ihre Träume erzählen und mit ihnen umzugehen lernen.

Abb.: Paul Klee «Tod und Feuer»

Kinder zum Erzählen animieren

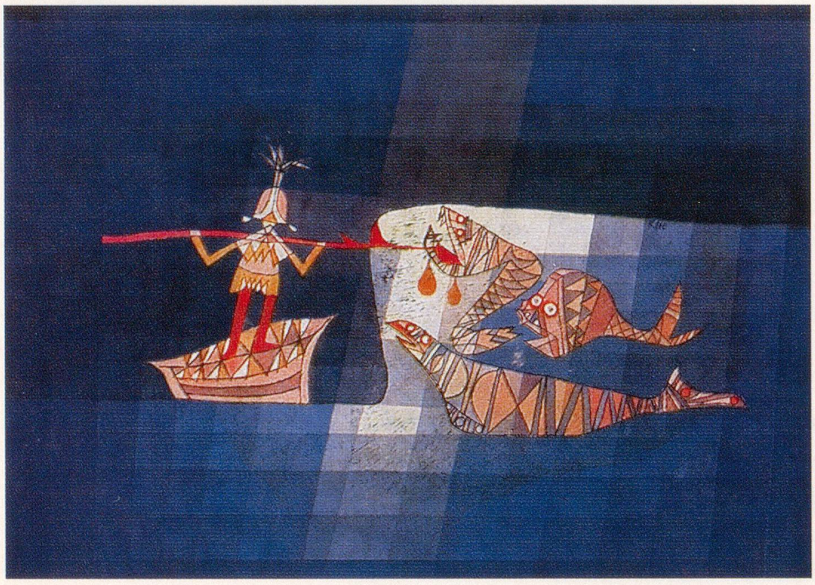
Kinder haben eine natürliche Freude am Erzählen und am Zuhören, und so kann der Zeitpunkt für ein Traumgespräch beliebig gewählt werden. Es bietet sich an, z.B. morgens beim Frühstück mit der versammelten Familie alle nach ihren Träumen zu fragen. Beim malayischen Inselvolk Senoi sind solche Traumrunden z.B. üblich. Dort wird das Verhalten des Kindes im Traum wohlwol-

lend besprochen, und es erhält Tipps, wie es sich beim nächsten Mal in einer solchen Situation verhalten könnte. Kinder werden ermutigt, sowohl «gute» als auch «schlechte» Gefühle auszuhalten. Durch derlei Traumgespräche verstärkt sich das Verhältnis von Erwachsenen zu Kindern, aber auch der Kinder untereinander. Denn unter dem Deckmantel des Träumens kann mit Ängsten und Differenzen offener und leichter umgegangen werden als es sonst vielleicht üblich ist. Und selbst wenn ein Kind sich über den Traum eines anderen mokieren sollte, so sorgt schon die Bemerkung «das hat sie geträumt, da kann sie doch nichts dafür» für Frieden in der Runde.

Man muss kein Traumdeuter sein

Zu beachten ist bei diesen Traumrunden zunächst nicht wirklich viel; jeder kann ohne weiteres mit Kindern deren Träume besprechen. Das Wichtigste ist, neugierig, spielerisch und vorurteilsfrei an die Erzählungen der Kinder heranzugehen. Eher Fragen zu stellen als zu bewerten und zu deuten, das Kind in seinen positiven Verhaltensweisen zu bestärken. Das kann manchmal schwierig sein, so könnte sich Samiras Vater durch den Traum der Tochter abgelehnt und gekränkt fühlen. Er könnte aber auch dankbar diese wichtige Information, die im Alltag sonst nicht so ohne weiteres zu Tage tritt, annehmen, und nachfragen, wie Samira sich gefühlt hat, was sie sich in der Situation gewünscht hat. Und er könnte sie dafür loben, dass sie sich so wacker gehalten hat und letztlich das getan, was für sie gut war: Nämlich zu dem Bären zu schwimmen.

Liebevolle Rituale helfen Kindern, schlechte Träume zu verscheuchen. Ein kleiner Junge erzählt: «Manchmal kann ich nicht einschlafen, da küsst mir meine Mutter auf die Augen und dann darf ich die Augen da nicht aufmachen. Und da träume ich dann immer schöne Sachen.» Abb.: Paul Klee «Kampfscene aus der komisch-phantastischen Oper ‹Der Seefahrer›»



Vertrauen aufbauen

Eltern haben häufig Angst, durch die Traumerzählungen der Kinder entlarvt oder belastet zu werden. Wer aber offen an diese Erzählungen herangeht, wird feststellen, dass die Anteilnahme an der Traumwelt eines anderen eine ungemeine Bereicherung darstellt. Auch der Zugang und das Vertrauensverhältnis zum Kind intensiviert sich ungemein. Wie häufig hat man schon die Gelegenheit, so offen und direkt derart Persönliches miteinander zu bereden? Es wird da etwas geteilt, was sonst jeder nur für sich behält oder behalten muss. Und die Kinder wiederum fühlen das Interesse an ihnen, was ihren Selbstwert ungemein erhöht.

Schulstundenthema

Die Pädagogin und Autorin Gertrud Ennulat weiss aus ihrer Erfahrung als Lehrerin nur zu genau, wie schwer es für Kin-

der oft ist, morgens in der Schule die nötige Aufmerksamkeit aufzubringen. «Der nächtliche Traum wirkt oft lange nach», so die Pädagogin, «und so lange diese Energie nicht positiv umgewandelt wird, hängt das Kind ihm mit seiner Aufmerksamkeit nach und kann sich nicht auf anderes konzentrieren».

So begann die mittlerweile 61-jährige in ihrer Grundschulklasse so genannte Traumstunden einzuführen, in denen jedes Kind von seinem nächtlichen Träumen erzählen konnte. Das Ergebnis war eine kaum zu beschreibende Befreiung der Kinder: Viele scheinen zu glauben, dass nur sie träumen und dass womöglich nur die eigenen Träume nicht «okay» seien und dass deshalb mit ihnen selbst etwas nicht stimme. Das Reden in der Gruppe und die damit verbundene Feststellung: «Die träumen ja auch! Und womöglich gar nicht weniger komisches Zeugs als ich!» führt dazu, dass die Kinder sich wieder in Ordnung finden können und damit ihre reale Belastung, die ja oft im Traum «nur» ihren Ausdruck findet, stark abnimmt. Oft sorgt schon die schlichte Feststellung «Auch solche Träume gibt es» seitens eines Erwachsenen für Beruhigung bei dem Kind.

Die Welt der Bilder

Wer fürchtet, Kinder wären sprachlich nicht in der Lage, ihre Träume in Wort zu fassen, wird selbst bei jüngeren Kindern eine positive Überraschung erleben, denn das Gegenteil ist der Fall: Die Sprach- und Ausdrucksfähigkeit von Kindern entwickelt sich ausnehmend kreativ, nicht zuletzt, weil es immer wieder gilt, Ungewöhnliches aus dem Traumgeschehen in Worte zu fassen. «Spiel und Traum dienen im starken Mass dem Werdeprozess des Kindes», so Gertrud Ennulat. Wie Märchen entspringen auch Träume der sogenannten Bilderschicht des Bewusstseins, zu der Kinder ein wesentlich ungebrocheneres Verhältnis haben als Erwachsene. Es ist zu beobachten, wie die Ausdrucksfähigkeit und das kreative Sprachvermögen der Kinder, die ihre Träume regelmässig erzählen, stark zunimmt, was sich letztlich auch positiv auf die Gestaltung von Schulaufsätzen auswirkt.

Sollte es doch mal vorkommen, dass ein Traum so schwer war, dass ein Kind nicht die passenden Worte zu finden vermag, kann man das Kind seinen Traum auch erst mal malen lassen. Dabei lösen sich zumeist die Barrieren. Wichtig ist, auch solche Barrieren zu respektieren und seine Neugier nicht zu verlieren. Wenn das Kind heute nicht erzählen mag, dann vielleicht ja morgen wieder.

Manchmal ist Hilfe von Profis nötig

Dennoch gibt es vermutlich Situationen, in denen man mit dem Erzählen des Traumes nicht mehr weiter kommt. So zum Beispiel, wenn nicht nur die Nächte, sondern auch noch der Alltag des Kindes und der Familie sehr leidet, wenn es sich andeutet, dass das Kind sehr tiefliegende Schwierigkeiten hat. Insbesondere bei Kindern können seelische Prozesse auch sehr lange dauern: So hatte Samira ihren Traum, als ihre Eltern bereits über zwei Jahre voneinander getrennt

lebten. Und das kann für die Eltern oft schwerer zu tragen sein als für die Kinder, denn Kinder sind zumeist «nur» die Träger eines Symptoms, in den seltensten Fällen aber die Ursache selbst. In schweren Fällen sollte die Familie professionelle Hilfe suchen; das können (Schul-)Psychologen oder Psychotherapeuten sein, aber auch erfahrene Pädagogen.

Indianischer Traumfänger (dream catcher): Eine alte Indianerlegende besagt, dass der Traumfänger nur die guten Träume durchlässt und die Alpträume im Netz einfängt, bis die Sonne aufgeht und sie verbrennt.
Abb.: Prairiewind (Iris Herzig), Petersgraben 15, 4051 Basel, www.prairiewind.ch

Passiv – und doch angespannt und aufgeregt

Oft ist die Ursache für schlechtes, bedrückendes Träumen auch in übermässigem Konsum von Fernsehen und Computerspielen zu finden. Das Kernproblem beider Medien für Kinder ist, dass sie weder von einem Computerspiel noch von einem Fernsehfilm echte Reaktionen auf ihr Verhalten bekommen. Temporeiche Wechsel müssen geleistet werden, und so bleibt keine Zeit für Emotionen, da im PC-Spiel das Aussen meist schnell bedient werden muss. Es entsteht eine emotionale Verkümmerung, da ein Bildschirm kein Echo gibt.

Das erklärt z.B. auch, warum Kinder nach dem Konsum wesentlich aggressiver agieren als vorher, sie Konflikte nahezu zu suchen scheinen: Durch die einsame Zeit am PC oder Fernseher lädt sich in ihnen eine Spannung auf, die Entladung braucht. Kinder wollen dann nichts anderes als eine Reaktion provozieren.

Ich hab' geträumt heut' nacht

Was kann man also tun, um schweren Träumen vorzubeugen? Wo Erwachsene sich oft nach Neuem und nach Abwechslung sehnen, brauchen Kinder Vertrautes und Einschätzbares: Regelmässige Mahlzeiten, feste Bettzeiten, Rituale. Ein sehr hilfreiches Ritual kann besagte Traumrunde sein, in der Tipps und Tricks für den Umgang mit schwierigen Situationen in Träumen gegeben werden. Möglichst geringer Computer- und Fernseh-Konsum gehört ebenso zu den wichtigen Massnahmen zur Vorbeugung von bedrückenden Träumen.

Wem ein Kind seinen Traum erzählt, dem schenkt es Vertrauen und Zugang zu einem Teil seines Wesens, der sonst im Verborgenen liegt. «Wer ein Kind in seine Traumwelt begleiten darf, erfährt Nähe und Vertrauen für das Eigene und das so Andere des kindlichen Gegenübers», so Gertrud Ennulat. «Du, ich will dir meinen Traum erzählen», sagt das Kind. Die Antwort des Erwachsenen darauf kann nur heissen: «Und ich will dir gerne zuhören!» •HSR

Zum Weiterlesen

Gertrud Ennulat:
«Ich will dir meinen Traum erzählen»
Königsfurt, Krummwisch, 01, ISBN 3-89875-014-0, kartoniert, 240 Seiten, CHF 22.60/Euro 12.90

Die Pädagogin und Autorin zahlreicher Bücher stellt eine Methode vor, mit der Eltern, Lehrer und Erzieher belasteten Kindern auch ohne Fachausbildung helfen können.
www.ennulat-gertrud.de