



Schillernd bunt wie Seifenblasen ... Kinderträume

foto :: lindner

„Jedes Kind, das einen Traum erzählt, schenkt dem Erwachsenen Vertrauen und Zugang zu einem Teil seines Wesens, der sonst im Verborgenen liegt. „Du, ich will dir einen Traum erzählen“, sagt das Kind, und die Antwort des Erwachsenen kann nur heißen: „Ich höre dir gerne zu!““

Dieses Zitat der Pädagogin Gertrud Ennulat sagt so viel. Wie sich Kinderträume von denen Erwachsener unterscheiden und was wir Erwachsenen dabei von unseren Kindern vielleicht noch lernen können, erfährt fibz von Oberärztin Christine Keller von der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik des Kinder- und Jugendalters am Martin Gropius Krankenhaus Eberswalde.

Fibz: Träumen Kinder anders als Erwachsene?

OÄ Christine Keller: Träume sind bei Kindern bis etwa fünf Jahren anders: kurz, klar, zusammenhängend, leicht zu verstehen und unzweideutig. Sie knüpfen meist an ein Ereignis vom Vortag an und geben unverhüllt Wunschvorstellungen wieder. Offensichtliche und versteckte Traum inhalte vermischen sich oft, da jüngere Kinder noch sehr im magischen Denken verhaftet sind. Die Grenzen zur Realität sind für sie noch fließend. Später setzt in der Regel Traumentstellung ein und die Träume werden dadurch komplizierter.

Fibz: Fördern Träume Phantasie oder fördert Phantasie Träume?

OÄ Christine Keller: Menschliche Phantasie setzt sich aus realer Erfahrung, Irrationalem und Imaginärem

zusammen. Das steht im Widerspruch zum rein Sachlichen und Rationalen. Träume sind daher starker kreativer Quell, denn im Traum muss man sich keinerlei üblichen Denkgewohnheiten anpassen, kann Objekte und Sachverhalte in neue Beziehungen zueinander oder gänzlich auf den Kopf stellen. Alltägliche Dinge werden auf andere ungewöhnliche Art genutzt. So kann man sich vorstellen, dass regelmäßiges Beschäftigen mit Träumen eine Steigerung der Kreativität bewirkt. Träumen also als „Kreativitätstraining“.

Fibz: Tagträumende Kinder werden oft als Träumerle belächelt. Was sagen Sie zu dieser traumhaften Fähigkeit, die viele Erwachsene verlernt haben?

OÄ Christine Keller: Tagträume ermöglichen das Abgleiten ins Reich der Phantasie während des Wachzustandes. Unsere begrenzte Welt wird für kurze Zeit verlassen und in der Realität unerreichbare Fähigkeiten oder Umstände nehmen im Traum Gestalt an. Da ist es dann selbst einem zarten Kind möglich, den starken Widersacher in der Klasse einfach auszuschalten oder das Fußballtor zu treffen, an dem es sonst immer vorbeischießt. Negative Emotionen können auf diesem Wege abgebaut werden. Für Kinder sind „Traumreisen“ daher eine sehr gute Möglichkeit, in einem entspannten Zustand vor allem

bereichernde Dinge zu sehen, zu hören und zu erleben. Das gibt Mut für schwierige Situationen und fungiert als wichtiger Ausgleich zur alltäglich erlebten oder erlittenen Ohnmacht in einer stressigen, wenig kinderfreundlichen Welt. Ohne Phantasie und entsprechende Träume gäbe es keine Visionäre in Naturwissenschaft, Kunst und Politik. Große Philosophen, Forscher und Künstler waren bedeutende Phantasten! Kinder können noch gut switchen zwischen Realität und „innerer Realität“, während Erwachsene meist gefangen sind von der Realität.

Fibz: Welchen Sinn haben Angstträume u. was kann man tun, wenn sie belastend werden?

OÄ Christine Keller: Kinder müssen sich häufiger mit Angstträumen auseinandersetzen als Erwachsene. Die Angst beispielsweise, Eltern oder andere wichtige Bezugspersonen zu verlieren, ist für sie eine existenzielle. Im Traum verarbeiten sie Ängste, Wut und Trauer und entwickeln Strategien, mit diesen umzugehen. Eltern sollten die Träume ihrer Kinder unbedingt ernst nehmen, zuhören und Verständnis zeigen. Während die Kleinen das Geträumte in Worte fassen, gehen sie den Traum ein zweites Mal durch und finden vielleicht selbst Lösungen. Wichtig zu wissen: Kinder sind in der Wiedergabe ihrer Träume oft ungenau und unzuverlässig. Unverstandene

oder für sie unplausible Traum inhalte passen sie manchmal dem real Möglichen an.

Ausschmückungen und Wunschenken können den ursprünglichen Traum beim Erzählen sehr verändern. Erst ab etwa sechs Jahren wissen die meisten Kinder, dass ein Traum kein echtes Erlebnis ist. Das Monster liegt bis dahin also wirklich unter dem Bett, kann von Mama oder Papa aber

sicher weggezaubert werden. Rund 5 % aller Kinder erleben intensive Angstträume, sogenannte Alpträume mit stark negativen Emotionen. Treten sie vermehrt chronisch auf und kommen Schlafstörungen hinzu, sollten Eltern nach Ursachen im realen Leben forschen oder auch professionelle Hilfe beim Kinderpsychiater bzw. Kinderpsychotherapeut in Anspruch nehmen.

Fibz: Vielen Dank Frau Keller!

Was tun wir nun mit den Traumschätzen unserer Kinder?

1. Malen lassen!

Vielen Kindern hilft es, wenn sie ihre schlechten Träume zu Papier bringen können.

2. Ängstige Träume im Traumfänger fangen!

Ein persönlicher Traumfänger, selbst gebastelt oder als Geschenk über dem Bett aufgehängt, lässt nur gute Träume durch. Schlechte Träume bleiben

wunderbare Fähigkeit ist.“¹

Und vielleicht finden auch die Eltern Mut, beim nächsten sonntäglichen Familienfrühstück von ihren Träumen zu erzählen... Es wäre der Anfang für eine sehr persönliche und verbindende Familientradition. (AM)

Literaturempfehlungen für Eltern:



foto :: muth



im Netz gefangen, bis die Sonne sie verbrennt.

3. Erzählen lassen!

Hier eine sehr schöne Empfehlung Gertrud Ennulats¹, die fibz an dieser Stelle gern weitergibt:

„Warum also nicht...im Kindergarten...zusammen sitzen und Träume erzählen? Solche Runden tragen in starkem Maße zum Angstabbau...bei, denn oft meinen Kinder, sie seien nicht o.k., wenn sie viele Alpträume haben,...trauen sich von alleine aber nicht, einen Erwachsenen um Rat zu fragen. Nun hören sie auf einmal, dass auch andere Kinder nachts schweißgebadet aufwachen, weil der Kinderfresser in ihren Träumen unterwegs ist, und sie atmen auf... Vor allem lernen Kinder auf diese Weise, dass Träumen eine

¹Ein tolles, sehr liebevoll und feinfühlig geschriebenes Buch der 2008 verstorbenen Pädagogin, Gertrud Ennulat: „Ich will dir meinen Traum erzählen“, Königs Furt, ISBN:978-3898750141 Buch nur antiquarisch zu bestellen oder über Rolf Ennulat: flor@online.de

Alan B. Siegel/Kelly Bulkeley: Kinderträume und ihre Bedeutung. Eine Reise in die kindliche Seele, Econ Tb, 1999, ISBN: 978-3612206428

Prinzessin Schlafittchen, das Töchterchen des Königs von Schlummerland, hat Angst vor dem Schlafengehen, weil sie von bösen Träumen geplagt wird... M. Ende/A. Fuchshuber: Das Traumfresserchen, Thienemann, 1978, ISBN: 978-3-522-41500-2, 11,90 €, Ab 4 J.,

Lippel liest für sein Leben gern. Als ihm sein Lieblingsbuch mit Erzählungen aus dem Morgenland abhanden kommt, träumt er die Geschichte nachts selbst weiter und verwebt darin so manches, was er im Alltag erlebt... „Lippels Traum“ ist für den Kinder-Medien-Preis „Der weiße Elefant“ 2010 nominiert! Ab 10 J., „Lippels Traum“ nach P.Maar, Drehbuch: U. Limmer, Regie: L. Büchel, Oetinger audio, 2010, 101 Min., ISBN-13: 4260173780635 14,95 €

Wenn Kinder und Jugendliche Sorgen haben ...

Die Psychiatrische Institutsambulanz der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik des Kindes- und Jugendalters bietet Hilfe für Kinder und Jugendliche mit seelischen Problemen bzw. für Eltern oder Sorgeberechtigte, die seelische Probleme bei ihren Kindern vermuten.

Ambulanz:

0 33 34/ 53 – 701

erreichbar ab 8.00 Uhr bis 16.30 Uhr, darüber hinaus über den Bereitschaftsdienst 0 33 34/ 53 – 0

Wenn Eltern ratlos sind ...

„Welch eine erleichternde Erfahrung, dass andere Familien ähnliche Probleme haben!“

Hilfe zur Selbsthilfe für Familien mit Problemen und „auffälligen“ Kindern bietet die **Familientherapeutische Einheit.**

Sie **ermutigt Eltern:**

- Problemursachen zu erkennen
- ihre Kompetenzen zu stärken
- Ressourcen zu suchen

Ansprechpartner für Sie ist:

Dipl.-Med. Christine Keller

0 33 34/ 53 – 273

0 33 34/ 53 – 400 Station K2

Anzeige