

Kinder Albträume



Im Kindesalter dienen Träume ein Stück weit zur Verarbeitung des Alltags, der neuen kindlichen Eindrücke und Erlebnisse. Durch Träume werden diese Eindrücke verarbeitet. Kinder träumen intensiver als Erwachsene, bei Kleinkindern kann das mitunter die Hälfte der Schlafdauer ausmachen. Ab dem 9. Monat beginnt das Kleinkind seine Träume in Bildern zu verarbeiten. Ab ca. dem 2. Lebensjahr entwickeln sich die kindlichen Fantasien und die Deutung von Realität und Fantasie kann so manchem Kind schon mal etwas Furcht einflößen.



Albträume entwickeln sich aus normalen Träumen (wenn Träume mit starken negativen Belastungen verknüpft sind) und kommen vor allem in den REM Schlafphasen vor.

- **Nehmen sie ihrem Kind die Angst, indem sie ihm Liebe und Geborgenheit geben**
- **Nehmen sie ihr Kind ernst und sprechen sie behutsam mit ihm über die Träume**
- **Zeichnerische Darstellung der Träume**
- **Spielerische Darstellung der Träume**
- **Traumfänger, leichtes Licht, Traumfresserchen**
- **Schüssler Salze und Bachblüten**
- **Farben beleben die kleine Seele**



**Traumfresserchen, Traumfresserchen
komm mit dem Hornmesserchen
komm mit dem Glasgäbelchen
sperre auf dein Schnappschnäbelchen
Traumfresserchen, Traumfresserchen, dich lad
ich ein!**

**(Auszug aus „das Traumfresserchen“ von
Michael Ende)**

Im Lande der Prinzessin Schlafittchen ist es unruhig geworden, seitdem böse Träume das Kind jede Nacht quälen – so macht sich schließlich der König selbst in seinem alten Reiseanzug auf den weg, um Hilfe zu finden.

im hohen Moor trifft er auf ein ausgehungertes, gar seltsames Kerlchen, dessen Leibspeise Alpträume sind. kompliziert wird der Aufbruch gen Königreich am anderen Ende der Welt, denn das Traumfresserchen kommt nicht ungefragt, nein – es kann nur kommen, wenn es eingeladen wird, die bösen träume zu fressen.

Aber wie es in Geschichten so spielt finden die beiden einen Weg, Schlafittchen zu erlösen.

ein Geburtstagsgeschenk mit hoffentlich heilsamer Wirkung –

„seitdem konnte Schlafittchen jede Nacht gut schlafen, ihre Wangen wurden wieder rot und die Fröhlichkeit kehrte zurück. gesehen hat sie das Traumfresserchen nie – nur manches Mal kurz vor dem Einschlafen vermeinte sie ein leises Stimmchen zu hören: schlaf gut, hab keine angst – und danke für die Einladung!“