

# ***„Kinderflüstern“, heilsame Botschaften für das schlafende Kind***

Viele Eltern kommen erst dann in unsere Beratungsstelle, wenn sie mit all ihren „Ideen“ am Ende sind. Sie haben schon alles ausprobiert, was sie aus ihren eigenen Erfahrungen kennen. Auch die Anregungen von Freunden und Familie haben sie schon zu verfolgen versucht, haben Tipps und Vorschläge aus Kita, Schule und den Medien mehr oder weniger erfolgreich umgesetzt und erhoffen sich nun, dass die Beratung in unserer Einrichtung endlich zur Lösung aller Probleme führt. Diese Erwartungshaltung unserer oftmals im Erstkontakt verzweifelten Eltern kann von uns Beratern/Therapeuten zwar nicht bei jeder Problematik sofort befriedigt werden, jedoch findet sich in unserem multidisziplinären Team nach der Erstellung der Eingangsdiagnostik erfahrungsgemäß eine sinnvolle Therapiemethode, die im Gesamtprozess der Veränderung zu ersten positiven Ergebnissen führt.

Das „Kinderflüstern“, das wir uns im Rahmen der Fortbildung bei Hans Berwanger haben aneignen können, ist eine hypnosystemische Methode, die unser Spektrum an guten Lösungen für Eltern und Kinder sinnvoll ergänzt. Hans Berwanger hat diese einfach erscheinende und in der Durchführung hochwertige Methode in seiner hypnotherapeutischen Arbeitsweise aus Elementen der Bindungstheorie, der Traumatherapie und aus der Familienaufstellungsarbeit entwickelt. In der einfühlsamen, wertschätzenden und auch humorvollen Begegnung mit den ratsuchenden Eltern, soll hierbei etwas Neues in den Familienalltag eingebaut werden. Dieses „Neue“ soll bewirken, dass die Eltern aus der innerfamiliären Stressfalle aussteigen, indem sie das bisherige Stressmuster in der Eltern-Kind-Interaktion überwinden und dem Nachwuchs vermitteln, dass es von seinen Eltern bedingungslos geliebt wird.

Um die Eltern für diese Methode zu ermutigen und somit einen lösungsorientierten Prozess zu initiieren, bedarf es einiger Erklärungen vorweg:

Neuere neurophysiologische Untersuchungen belegen die Wirksamkeit hypnotherapeutischer Vorgehensweisen. Herr Berwanger hat im Rahmen seiner Fortbildung uns Fachleute angeregt, den Eltern mit Hilfe eines „Modells“ das menschliche Gehirn grob zu erklären. Dabei ist insbesondere zu betonen, dass das limbische System als Verortung

emotionaler Grunderfahrungen nur schwer über verstandesorientierte Erklärungen erreichbar ist. Hinzu kommt, dass unter Stress unser logisches Denken nahezu unmöglich ist.

Ein Ausstieg aus der innerfamiliären Stressfalle kann somit nur dadurch erfolgen, dass die Eltern damit aufhören, immer und immer wieder ihren Kindern beispielsweise zu „predigen“, dass sie nicht so trödeln sollen, dass sie aufräumen sollen, dass sie nicht schon wieder mit der Schwester streiten sollen u.v.m. Mit all diesen immer gleich lautenden Botschaften erzeugen Eltern trotz guter Absichten häufig unerwünschte gegenteilige Effekte. Im Teufelskreis des innerfamiliären Stresses kommt oftmals nicht der Inhalt der Botschaft an, sondern das Gefühl kann sich beim Kind ausbreiten, dass es – so wie es sich verhält – nicht in Ordnung ist. Solch ein Empfinden einer Störung auf der Beziehungsebene fördert auf kindlicher Seite Widerstand oder auch psychosomatische Reaktionen, wie z.B. Schlafstörungen, Einnässen, eskalierende Wut u.a.

Was können wir nun den Eltern bei solchen Anliegen raten, nachdem wir verdeutlicht haben, dass bei innerfamiliärem Stress das logische Denken und Vermitteln nur bedingt wirkt?

An der Stelle rät Hans Berwanger, den Eltern zunächst noch etwas mehr über die heutigen Kenntnisse aus der Schlafforschung zu erläutern. Ergebnisse dieser Forschung belegen, dass unser Gehirn in der Tiefschlafphase (ca. 20 bis 30 Minuten nach dem Einschlafen) weiter arbeitet. Dieses Wissen lässt sich nutzen und wird inzwischen äußerst erfolgreich in der Hypnotherapie angewandt. Hans Berwanger rät zudem, dass wir Berater den Eltern von der inzwischen ca. 80 %-igen Erfolgsstatistik des nächtlichen Kinderflüsterns berichten sollten und bei Bedarf auch Beispiele aus anderen Familien mit eher noch „schlimmeren“ Situationen anführen könnten. Zum Übergang auf das konkrete Anliegen der Eltern sollten wir „schon mal verraten“, welche heilenden Sätze diese anderen Väter und Mütter ihren Kindern in der Tiefschlafphase zugeflüstert haben. Auflockernd kann auch noch ein „großes Vorteil“ dieses Flüsterns heilender Sätze im Schlaf angeführt werden, nämlich der, dass die Eltern nicht gleich eine Antwort von den Kindern bekommen. Sie können als Eltern „endlich mal“ ganz in Ruhe alles hintereinander sagen bzw. flüstern und die heilenden Sätze wiederholen.

Auf die heilende Botschaft an das Kind: „Du bist in Ordnung, so wie du bist!“ können sich selbst stressgeplagte, Eltern gut einlassen, da sie diesen Satz ja ihren schlafenden Kindern suggerieren sollen. Im Schlaf erleben sie ihr Kind sowieso ausschließlich liebevoll. So gelingt auch, dass trotz täglichen Ärgers auf der Eltern-Kind-Ebene, die Väter und Mütter dem schlafenden Kind gegenüber ihre emotionale Wärme und Nähe wieder zu spüren vermögen.

Nebenbei bemerkt bewirkt das selbstverständlich schon eine wertvolle Veränderung des innerfamiliären Umganges. Eltern fallen tagsüber nicht mehr so stark in ihre kommunikative Stressfalle, weil die abendlichen Flüster-Sätze auch eigene emotionale Traumata beruhigen oder gar entmachten können.

Gemeinsam mit den Eltern sollte im individuellen Fall erarbeitet werden, was das Kind am meisten braucht, damit die Gefühle des Urvertrauens, der Geborgenheit und der Bindungssicherheit optimal gestärkt werden können. Die Therapeuten machen Vorschläge für heilsame, einfache Botschaften und schreiben für die Eltern all die Sätze auf, die auf deren Zustimmung stoßen und passgenau sind. Inhaltlich sollen diese Flüster-Sätze auf folgende Werte ausgerichtet sein:

Werte:	Beispielsätze:
Bestätigung der Identität zur Stärkung des Selbstwertgefühls	„Schön, dass du meine Tochter/mein Sohn bist.“ „Ich bin froh, dass es dich gibt.“ „Ich bin glücklich, dass du mein Kind bist.“ „Du bist okay/in Ordnung wie du bist.“
Anerkennung des Erlebten	„Du bist ein tapferer Junge/tapferes Mädchen.“ „Du hast viel ausgehalten.“ „Die Schmerzen sind vorbei – deine Haut ist gut.“ „Du bist ein Kind unserer (alten) Liebe, in dir achte ich meine alte Liebe zum Papa/zur Mama.“ „Du darfst den Papa/die Mama lieb haben.“ „Du darfst werden wie der Papa (beim Jungen)/die Mama (beim Mädchen).“
Sicherung der Zukunft	„Du bist sicher und geborgen.“ „Ich bin und bleibe für dich da, so lange du mich brauchst.“ „Mama ist für dich da, Papa ist für dich da.“
Guter Schlaf, gutes Erwachen	„Schlaf (ein und) durch die ganze Nacht, am Morgen froh und gut erwach.“

Bevor die Eltern mit den schriftlich festgehaltenen Flüster-Sätzen und einem weiteren Gesprächstermin nach 2 bis 3 Wochen Erprobungszeit verabschiedet werden, sollten noch folgende Regeln besprochen werden:

- Die aufgeschriebenen Suggestionen sollten dem Kind allabendlich drei- bis viermal zugeflüstert werden und zwar etwa 20 bis 30 Minuten nach dem Einschlafen des Kindes.

- Das Flüstern erfolgt ohne Namensnennung, da dies ein Aufwachreiz wäre.
- Möglichst sollten dabei beide Eltern am Bett des Kindes sitzen und sich beim Flüstern in den Atemrhythmus des Kindes einschwingen.

Die Erfahrungen, die wir in unserer Beratungsstelle seit Einführung dieser Methode gesammelt haben, sind überwiegend positiv. Eltern, die das Kinderflüstern über mindestens zwei Wochen regelmäßig durchgeführt haben, zeigten sich in der Nachbesprechung mit dem Ergebnis hoch zufrieden. Diese hohe Zufriedenheit der Eltern ist nicht nur im Ergebnis begründet, sondern auch dadurch, dass die Eltern sich in ihrem erfolgreichen „Co-Therapeuten-Verhalten“ äußerst gestärkt und wertvoll erleben. In dieser Erlebens-Atmosphäre des therapeutischen Prozesses sind weitere innerfamiliäre Wechsel von der Problem- zur Lösungsfokussierung eher leicht und liebevoll.

Ein Fallbeispiel dazu:

Frau M. kam mit folgendem Anliegen in unsere Beratungsstelle: Das „Einnässen“ ihres 6 ½-jährigen Sohnes, das zeitgleich mit ihrer Trennung von ihrem Mann angefangen habe, setzte innerfamiliär einen Stress-Teufelskreis in Gang. Im Beratungsgespräch wurden folgende Sequenzen dieses Teufelskreises deutlich:

- Gefühlsebene:** Verunsicherung, Enttäuschung, Selbstzweifel, Scham, Angst, etc.
- Körperliche Ebene:** Verspannungen, Schwankungen des Blutdruckes, Blasenuntersuchung, Einschlafstörungen, Magen-/Darmbeschwerden, etc.
- Handlungsebene:** Vermehrte Anstrengung, erhöhte Konzentration, Gefühlsausbrüche, Kommunikationsverschlechterung, etc.

Auf der **Ebene des Erlebens** schloss sich für Frau M. der Stress-Teufelskreis dadurch, dass sie selbst sich äußerst hilflos fühlte und die fortwährenden Erwartungen von außen (z.B. vom Vater des Jungen, von dem sie sich gerade trennte, von ihren Eltern und Schwiegereltern, von den Lehrern des Sohnes, von anderen Eltern und Bekannten) ihr großen Druck bereitete. In ihrem Erleben hätte derzeit Niemand gesehen, was sie alles für den Sohn gemacht habe und dass sie selbst kaum noch Kraft, Zeit oder Mittel gehabt habe für „nun womöglich auch noch anstehende Arzt-, Klinik-, Therapie- oder Kur-Aufenthalte mit dem Sohn“. Sie hätte sich so sehr wünscht, dass er jetzt einfach mal

funktionieren würde, zumindest so lange, bis sie mit dem anstehenden Umzug alles geregelt hätte und dann wieder durchatmen könnte.

Nachdem mir Frau M. versicherte, dass eine Abklärung beim Kinderarzt ohne körperlichen Befund bereits erfolgt war und ich eine gute Beziehung zu ihr aufgebaut hatte, lud ich sie ein, sich mit der großen Chance des „Nächtlichen Kinderflüsterns“ anzufreunden. All die oben dargestellten Erklärungen zu Gehirn, Tiefschlaf und Stressfalle bin ich vorab mit Frau M. durchgegangen und habe großes Gewicht auf die eigene Entstressung beim allabendlichen Flüstern an der Bettkante des Sohnes gelegt. Sie selbst sollte sich diese „Entschleunigung“ derzeit unbedingt gönnen und diese Minuten des Flüsterns und des Einschwingens auf den Atemrhythmus des liebevoll schlummernden Sohnes genießen. Frau M. fand gemeinsam mit mir passgenaue Sätze, auf die sie sich bereits in der Sitzung zu freuen schien. Folgende Sätze wollte sie gern allabendlich zwei- bis dreimal wiederholt dem Sohn flüstern:

„Ich habe dich ganz doll lieb.“

„Es ist wunderschön, dass du mein Sohn bist.“

„Du bist genau richtig, so wie du bist.“

„Du bist ein tapferer Junge.“

„Du hast viel ausgehalten.“

„Genieße den Tag und mach es dir leicht.“

„Ich bin und bleibe für dich da.“

„Ich bin so gerne deine Mama.“

„Schlaf durch die ganze Nacht, am Morgen froh und gut erwach.“

Frau M. kam sehr positiv verändert nach drei Wochen zum nächsten Termin. Sie habe alles so gemacht, wie besprochen und das Einnässen sei seit ca. einer Woche gar nicht mehr aufgetreten und es sei alles sehr viel entspannter. Sie habe momentan das Gefühl, alles richtig gemacht zu haben und ihr Sohn fühle sich in der neuen Wohnung wohl und sei auch gern bei Papa, der nur einigen Straßen entfernt wohne. Bei erneutem „Stress“ wolle sie sich gern wieder bei uns melden ... – vorausgesetzt, das nächtliche Flüstern reiche nicht mehr aus.

#### **Literatur:**

- Bischhoff, A., Berwanger, H. (2010): „Die Eltern-Schule“, München: Piper Verlag GmbH
- Berwanger, H. (2012): „„Babyspiel“ und „Kinderflüstern““ aus Jahrbuch für Erziehungsberatung Bd.9: Beltz Juventa, Weinheim und Basel, Seite 194 - 208
- Hüther, G. (2005): „Biologie der Angst“, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht
- Zulle, Jürgen (2005): „Mein Buch vom guten Schlaf“, München