

- vom Hotel Schäfli und Hotel Schläfli
- von anderen Fahrzeugen wie Schlafschiff und Schiffschaf,
- von der Mondfähre und vom Schlafballon
- Wolken zählen, beobachten, Schäfchen zählen

b) Gelassenheit

Im folgenden Beispiel wird mit Trance gearbeitet. Die Induktionen sind sehr kurz. Der Knabe ist geübt, in Trance zu gehen und wieder herauszukommen.

Beispiel 2

Der Bauernbub Peter (achtjährig) wurde wegen Konzentrationsstörungen in der Schule angemeldet. Da die Lehrerin der Meinung war, der Grund für die Störung liege im zu großen Fernsehkonsum, hat sie mit den Eltern gemeinsam erreicht, daß Peter nun überhaupt nicht mehr fernsieht.

Als ich die Familie in der ersten Sitzung fragte, was für sie das schlimmste Problem sei und was jetzt zuerst angegangen werden müßte, sprachen alle von den Einschlaf- und Durchschlafstörungen von Peter. In einer Einzeltherapie mit Peter haben wir folgendermaßen gearbeitet: Peter wird von Gedanken geplagt, die er „störende Gedanken“ nennt. Beim Einschlafen sind sie am schlimmsten. In der Therapiestunde legt sich Peter hin, als ob es Zeit zum Einschlafen wäre. Peter schließt die Augen, und schon kommen die „störenden Gedanken“. Ich fordere ihn auf, die Gedanken auszusprechen. (Transkript von einem Videoband, ans Hochdeutsche angepaßt)

Peter: Ein Kind jagt ein Kind weg: „Geh weg, hü!“ Es schwatzt schnell, es hat schnelle Bilder.

Therapeutin: Was schwatzt es?

Peter: Verstehe ich nicht. Ich drehe jeweils ab, als ob es zwölf Uhr wäre, dann gibt es Geflimmer. Das braucht aber Anstrengung. Oft geht das nicht.

Therapeutin: Leg dich nochmals hin, stelle dir das Fernsehen vor.

Peter: Ja.

Therapeutin: Drücke auf den Knopf „Play“.

Peter: Das geht nicht.

Therapeutin: Was geht denn sonst?

Peter: Ein anderes Programm, ein anderer Knopf, das ist der welsche (französische). Da ist kein Ton. Das Bild ist gewöhnlich. Es ist Alf.

Therapeutin: Gefällt es dir?

Peter: Es geht.

Ich hole Peter aus der Trance. Er sitzt.

Therapeutin: Wir müssen für dich ein spezielles Programm ausdenken: Letzte Woche war bei mir ein achtjähriges Mädchen, das nicht einschlafen konnte. Sie hat sich folgendes Programm ausgedacht: Sie ist auf einer Insel, liegt in einer Hängematte zwischen zwei Palmen; hört, riecht und sieht das Meer, spürt die Sonne. Damit schläft sie ein.

Peter: Die Mutter sagte zwar, ich solle nichts sagen. Ich habe nämlich eine zu harte Matratze.

Therapeutin: Was kannst du da machen?

Peter: Was kann ich da machen?

Er wird nachdenklich. Ich fordere ihn auf, sich hinzulegen und die Augen zu schließen.

Peter: Da ist ein Haus, ein Block, ein Wolkenkratzer mit einem Geschäft. Das gehört Herrn Immer. Ich wäre der Chef. Ich wohne im Wolkenkratzer im sechsten Stock. Ich hätte eine Frau. Ich wäre ihr Mann. Sie sagt: „Guten Morgen, Herr Immer. Ich wünsche, gut geschlafen zu haben.“

Pause

Therapeutin: Wo schläft er?

Peter: Bei seiner Frau, natürlich. Das ist ein reiches Haus. Sie ist eine Dame.

Therapeutin: Wie sieht das Haus aus?

Peter: Reich.

Pause

Therapeutin: Wie sieht das Schlafzimmer aus?

Peter: Blau. Es hat zwei Betten und einen Nachttisch mit einem Wecker und einem großen Radio.

Therapeutin: Kann Herr Immer dort gut schlafen?

Peter: Gewiß. Das Bett ist schön weich.

Peter öffnet die Augen und sitzt auf.

Therapeutin: Nun hast du schon ein Programm. Jetzt probieren wir das aus.

Peter legt sich wieder hin in die Stellung, die er zum Einschlafen einnimmt. Er schließt die Augen.

Therapeutin: Stell dir vor, es wäre Abend und du willst einschlafen, und die störenden Gedanken kommen.

Peter: Ja, jetzt kommen sie.

Peter läßt sie während einer kleinen Weile kommen.

Therapeutin: Jetzt kannst du dein Programm einstellen. Welchen Knopf drückst du?

Peter: Nummer 24.

Therapeutin: Jetzt siehst du dein Programm. (beschreibt Herrn Immer und seine Umgebung, wie er zu Bette geht) Herr Immer liegt zufrieden in seinem weichen Bett ...

Peter: (staunend, lächelnd) Wie das geht!

Er schaut noch eine Weile. Dann öffnet er plötzlich die Augen, wechselt die Körperstellung, sitzt auf.

Peter: Jetzt darf ich nicht einschlafen! ...

Therapeutin: Du weißt jetzt die Nummer deines Einschlafprogramms.

Peter: Nummer 24.

Neben Familiensitzungen arbeite ich mit Peter auch einzeln. Er litt unter den störenden Gedanken auch am Tag. In einem ersten Schritt hatte er sie mit seinem Programm vor dem Einschlafen so in den Griff bekommen, daß sie ihn am Schlafen nicht mehr hinderten, was ihm und seinen Eltern das erste Anliegen war. Das „Fernsehen“ oder „Video“ habe ich als Bild gewählt, weil das seine Leidenschaft ist (er

darf ja sonst nicht mehr fernsehen). Außerdem kann er damit die störenden Gedanken dissoziieren und handhaben. Peter irritierte und beängstigte vor allem das schnelle Tempo der Gedanken. Am Videogerät gibt es einen Schnellauf. Indem ich Peter sage, seine Gedanken liefen im Schnellauf, ist für ihn klar, daß er nur auf den gewöhnlichen „Play“-Knopf drücken muß, um eine angemessenere Geschwindigkeit zu erreichen. Falls nötig, kann er den Ton oder das Bild abschalten, ein Standbild festhalten etc. Sein Einschlafprogramm hat er selber gestaltet, es genügte, ihm das Beispiel eines anderen Mädchens zu erzählen. Das Gefühl, seine störenden Gedanken selber handhaben zu können, gab ihm wieder mehr Gelassenheit.

c) Sicherheit

Vielen Kindern mit Schlafstörungen fehlt die äußere Sicherheit. Dies kann verschiedene Ursachen haben, zum Beispiel wenn ein Elternteil todkrank ist. Ich behandelte ein vierjähriges Mädchen, dessen Vater über Monate sterbenskrank war. Hier halfen Gespräche mit Kindern und der Mutter über den Tod, über das Leben nach Vaters Tod und vor allem das Planen von Möglichkeiten, noch gute Momente mit dem Vater zu haben, etwas für den Vater zu tun.

Verunsichernd wirkt auch eine latente Weglauftendenz eines Elternteils oder die Tatsache, daß Eltern sich körperlich und seelisch gefährden (zum Beispiel mit Streß, mit zu viel arbeiten, sich unter Druck setzen, gefährliche Sportarten etc.) Die Selbstsicherheit hängt zum Teil auch mit der Zuwendung durch die Eltern zusammen, mit dem Gefühl, geliebt zu werden, Wertschätzung zu erhalten, wichtig zu sein. Diese Zuwendung der Eltern kann aber nicht plötzlich gegeben werden aufgrund eines guten Ratschlags. Häufig muß das Kind auch für sich Möglichkeiten herausfinden, auf andere Weise mehr Selbstsicherheit und allgemein mehr Sicherheit zu bekommen.

Beispiel 3

Die elfjährige Anna muß zwanghaft vor dem Einschlafen ihre Bettdecke schlagen. Sie schläft meist erst um 23.30 Uhr ein, muß um 6.30 Uhr wieder aufstehen und ist tagsüber sehr müde. Die Eltern haben schon vieles versucht: Wegen Erdstrahlen wurde das Bett immer wieder verschoben, zum Teil schlief Anna im Zimmer mit dem Bruder oder mit dem Vater zusammen. Sie hat auch schon ver-