

Inhaltsangabe zum Audio: Mit Kindern über das Schlafen sprechen – aber wie? – Tipps von Frauke Hildebrandt

Lena Grüber: Wir haben Prof. Dr. Frauke Hildebrandt gefragt. Sie forscht seit vielen Jahren daran, wie Mensch mit Kindern in den Dialog kommt. Hier kommen ihre Tipps, wie Sie konkret in den Dialog mit Kindern über das Schlafen einsteigen können.

Frauke Hildebrandt: Gespräche mit Kindern führen – da denkt man vielleicht, dass es leicht ist. Aber es ist nicht so leicht. Wenn wir auf bestimmte Gedanken kommen, die Kinder in einer bestimmten Weise zur Reflexion anregen wollen, können wir nicht einfach hingehen und sagen „Nun, sag doch mal, wie ist denn das bei dir?“ Grundsätzlich würde ich immer nach allem, was wir wissen, sagen: Es ist total wichtig, dass wir im Gespräch klarmachen, dass wir nicht eine Abfragefrage stellen und mal eben die Antwort haben wollen. Das ist nämlich etwas, was Kinder von Erwachsenen häufig erwarten, dass, wenn sie eine Frage gestellt bekommen oder ein Thema gesetzt wird, dass sie irgendwas wissen und sagen müssen ... und dann Lob dafür kriegen. Diese Erfahrung ist nicht von ungefähr, das erleben Kinder häufig.

Wenn wir wirklich mit Kindern reden wollen, also wirklich ihre Gedanken zu einem bestimmten Thema erfahren möchten und vielleicht auch ihre Wahrnehmung genauer kennenlernen wollen, dann macht es Sinn, sich selbst als jemand zu zeigen, der sich selbst Fragen stellt. Das können wir auf unterschiedliche Weise tun.

Wenn wir jetzt mal zum Thema „Schlafen“ gehen, dann gibt es zwei Grundthemen, die wir aufgreifen, wenn wir mit Kindern ins Gespräch kommen wollen, nämlich einmal das Nachdenken darüber, was ist eigentlich schlafen? Wozu schläft man, warum muss man überhaupt schlafen? Wie schlafen Tiere? Usw. Der zweite wichtige Fragenkomplex ist, dass wir die Schlafbedürfnisse der Kinder selber erfragen. Bei dem ersten, also dem Nachdenken übers Schlafen, ist es eine Variante, mit einer Behauptung einzusteigen, so ein bisschen zu sagen „Ja, ich glaube“ – also immer eine Behauptung aufstellen, aber zugleich sagen, dass wir das so vermuten, denken oder glauben. Also nicht, dass wir hinkommen und sagen: „So ist es! Ja, und jetzt sag mal, wie du das siehst!“, sondern: „Ich hab das gehört ...“ Oder „Menschen scheinen ja zum Beispiel jede Nacht zu schla-

fen, also die meisten Menschen, die ich kenne, die schlafen jede Nacht. Wie ist denn das eigentlich bei Hunden oder Pferden?"

Wir setzen Impulse: „Ich hab das mal gehört“ oder „Das scheint so zu sein“. Oder „ich hatte mal ...“ – erzählen eine eigene Geschichte: „Eine Freundin von mir, die muss ganz wenig schlafen. Ich hab mit ihr geredet, ich konnte es gar nicht glauben und mein Mann, der schläft immer total lange, wie ist das eigentlich bei dir?"

Oder ein Beispiel, wie ich mich selbst als nachdenkende Person sichtbar machen kann: Ich stelle mir laut eine Frage: „Sag mal, wie ist denn das eigentlich bei Pferden und bei Hunden, das habe ich mich schon immer gefragt. Oder ein Beispiel, wie ich mich selbst als nachdenkende Person sichtbar machen kann: Ich stelle mir laut eine Frage: „Sag mal, wie ist denn das eigentlich bei Pferden und bei Hunden, das habe ich mich schon immer gefragt. Oder bei Seepferdchen, schlafen die?"

Das ist wichtig, um in eine Diskussion zu gehen. Übrigens können wir so einen Morgenkreis wunderbar zu einer Frage gestalten, die man sich selber stellt. Grundsätzlich für Nachdenkgespräche ist es wichtig, nachzufragen, wenn wir nicht genau verstanden haben, was ein Kind selbst sagt: „Meinst du das?“ „Und das?“ Fassen Sie zusammen, was das Kind selbst gesagt hat. So in der Art: „Ich glaube – ich auch“ oder: „Ich kann mir auch vorstellen, dass es so ist, aber ich kann mir auch vorstellen, dass es so ist ...“. Gehen Sie nach dem ersten Impuls darauf ein, was das Kind gesagt hat, führen Sie weiter, erweitern Sie den Rahmen: „Ja, glaube ich auch, kann ich mir vorstellen, kann ich mir aber auch anders vorstellen.“ Fragen Sie weiter. In Bezug auf das Thema „Schlafen“ zum Beispiel: „Ist euch schon mal aufgefallen, dass manche Vögel auch abends singen und andere nicht. Wieso ist das eigentlich so?“ Oder: „Wie legt ihr eure Puppe ins Bett, wie schläft die denn oder schläft die bei euch mit?“ Und geben Sie Impulse: „Bei mir war das so und so ...“ Stellen Sie auch Was-wäre-wenn-Fragen, entwickeln Sie Szenarien, in denen Sie eine Prämisse setzen, die der Realität nicht entspricht, also zum Beispiel: „Was wäre denn eigentlich, wenn wir wirklich nie schlafen würden? Oder auf einem Bein schlafen könnten? Oder die Augen beim Schlafen nicht zumachen würden?“ So kommen wir mit Kindern in Frage-Szenarien, die das Schlafen generell erkunden.

Wir können auch kurze Impulsfragen stellen, in denen wir nicht von uns selbst erzählen, aber immer der Frage voranstellen: „Was denkst denn du?“ Oder „Was denkt ihr?“. Also zum Beispiel: „Was denkst denn du, wie schlafen Menschen eigentlich? Was denkt ihr, wie entspannen sie, wie schlafen Pflanzen, Steine? Was denkt denn ihr, warum schlafen junge Menschen länger als andere?“ Wir stellen ein „Was denkst denn du?“ voran, damit klar ist, dass es keine Abfrage ist. „Was denkst denn du, was sind eigentlich Träume

und wieso träumt man eigentlich beim Schlafen? Was denkst du, kann man erkennen, dass jemand müde ist? Woran? Was denkst du, wie sehen müde Menschen aus?“ Soweit zu den allgemeinen Fragen zum Thema Schlafen. Wenn wir mit den Kindern darüber nachdenken, welche Schlafbedürfnisse sie haben, dann würde ich nicht nur eine „Was denkst du“- Frage voranstellen, sondern persönlich einsteigen: „Also ich schlafe am liebsten in meinem Bett, da ist gleich das Fenster, da kann ich noch rausgucken. Ich lese noch und dann schlafe ich ein. Wie ist denn das bei dir? Wo schläfst du am liebsten?“

„Und, wo willst du auf keinen Fall schlafen? Ich zum Beispiel, (also auch immer mit einem Beispiel kommen) ich würde nicht in der Hängematte schlafen wollen, weil mein Rücken immer so weh tut, die Idee finde ich schrecklich ... und was brauchst du?“ Das Allerwichtigste bei beiden Formen von Fragen ist, dass man sich traut, als Person mitzureden und zu sagen, wie es für einen selbst ist. Aber wir können auch beim Nachdenken die eigenen Schlafbedürfnisse rauskitzeln und direkt fragen: „Was nervt dich am Einschlafen? Was nervt dich am Aufwachen? Was findest du schön am Einschlafen? Wie merkst du, dass du jetzt müde bist? Oder wie merkst du, dass du jetzt eingeschlafen bist? Dass du gleich einschlafen wirst? Merkst du überhaupt, dass du eingeschlafen bist?“ Wichtig ist, die eigene Erfahrung einzubringen.

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend