Christian Lüdke/Kerstin Lüdke

La Le Lu 2.0

Entspannt schlafen mit magischen Geschichten

Endlich gut schlafen!

Leseprobe

medhochzwei

Lüdke/Lüdke (Hrsg.)
La Le Lu 2.0
Entspannt schlafen mit magischen Geschichten

La Le Lu 2.0

Entspannt schlafen mit magischen Geschichten

von

Dr. Christian Lüdke
Dr. Kerstin Lüdke

medhochzwei

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über

http://dnb.d-nb.de abrufbar.

Bei der Herstellung des Werkes haben wir uns zukunftsbewusst für umweltverträgliche und wiederverwertbare Materialien entschieden.

Der Inhalt ist auf elementar chlorfreiem Papier gedruckt.

Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit haben wir bei personenbezogenen Substantiven und Pronomen die männliche Sprachform verwendet. Es soll im Sinne der sprachlichen Vereinfachung als geschlechtsneutral zu verstehen sein und keinesfalls eine Benachteiligung des weiblichen Geschlechts darstellen.

ISBN 978-3-86216-832-3

© 2021 medhochzwei Verlag GmbH, Heidelberg
www.medhochzwei-verlag.de

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Satz: Reemers Publishing Services GmbH, Krefeld
Druck: mediaprint solutions GmbH, Paderborn
Umschlaggestaltung: Klinkdesign, Köln
Titelbild: © Photo_mts/shutterstock #613997069

Wenn Sie in diesem Buch einen Druckfehler finden, dann dürfen Sie ihn behalten.

Inhalt

Zum Geleit 7

(Schlaf-)Einleitung 9

1 Schlafen ist so einfach 13

2 Der Schlafräuber-Sorgencheck 21

3 Die therapeutische Trickkiste 31

4 Die Kraft der kindlichen Vorstellung nutzen 39

5 La Le Lu 2.0 57

6 Ich habe die ganze Nacht kein Auge aufgemacht 67

7 Nur noch 5 Minuten, Mami 99

Literatur 111

Über die Autoren 113

Zum Geleit

Schaut man zurück in die anthropologische Vergangenheit der Hypnose, trifft man auf eine alte Grundstruktur der Trancesprache, deren Sprachmuster über alle Zeiten, Kontinente und Kulturen hinweg gleichgeblieben sind. Die Form dieser Sprache ist u. a. durch bestimmte Wiederholungsmuster geprägt, die auch heute noch eine besondere Wirkung auf den Zuhörer ausüben. Die Tiefe der dabei auftretenden Trancezustände wurde und wird fast immer durch begleitende Musik, Rhythmen und Gesänge gesteigert. Neben den Methoden der modernen Hypnose findet dieses „anthropologische Erbe" auch heute noch Eingang in die moderne hypnotherapeutische Praxis.

Hypnose erklärt nicht. Sie macht einfach emotionale Erfahrungen unmittelbar erlebbar. Darüber können Kinder mit Klinischer Hypnotherapie wirksam behandelt werden.

© Foto: privat

Wir freuen uns daher, dass das vorliegende Buch Wert darauf legt, die alten Muster der Trancesprache zu verwenden, die viel gemeinsam haben mit der Sprache, die beim abendlichen Zubettgehen in die Rituale, Geschichten und Gutenachtlieder einfließt. Diese alte Trancesprache hat auch eine schlaffördernde Wirkung und kann die Grundlage für einen guten Schlaf schaffen. Entspannte Kinder haben entspannte Eltern. Und so wünschen wir den Eltern und ihren Kindern mit dem vorliegenden Buch viele entspannte, harmonische Abende und dem Buch viel Erfolg.

Walter und Bärbel Bongartz Konstanz, im Dezember 2020

Prof. Dipl.-Psych. Dr. rer. nat. Walter Bongartz und Bärbel Bongartz
Klingenberger Institut für Klinische Hypnose

(Schlaf-)Einleitung

„Sie ist so süß, wenn sie da liegt und schläft"! Das ist der Titel eines unserer Lieblingslieder von *Stefan Gwildis*. Und wer kennt als Eltern nicht genau diesen Augenblick und Anblick, wenn das Kind schläft. Endlich Ruhe. Endlich entspannen. Dann ist Frieden – wenn man Glück hat für die ganze Nacht. Aber nicht alle Eltern haben das Glück, dass ihre Kinder von Anfang an allein in ihren Betten schlafen und vor allem die ganze Nacht durchschlafen.

Schlafen ist einer der schönsten Zustände unseres Lebens! Ist es nicht wunderschön, wenn man sich abends in seinem Bett einmummeln kann? Wenn man der Welt für ein paar Stunden Tschüss sagen kann? Und wenn man sich für ein paar Stunden von den kleinen und großen Sorgen des Alltags und des Lebens verabschieden kann? Ist es nicht schön, sich Nacht für Nacht in das Reich unserer Träume hineinsinken zu lassen?

> » Sie ist so süß, wenn sie da liegt und schläft!
>
> *Stefan Gwildis*

Es kommt uns vor, als würden wir das Bewusstsein verlieren und keinerlei Kontrolle mehr über uns und die Welt, in der wir leben, haben. Wie Sie wissen, verbringen wir ein Drittel unseres Lebens im Schlaf. Es gibt viele Menschen, die den Schlaf für unnütz halten und in ihm einen passiven Zustand sehen. Doch das ist weit gefehlt!

Schlafen ist lebensnotwendig und hat eine sehr wichtige biologische Funktion. Wenn wir nicht essen, trinken oder schlafen, werden wir sterben! Wir kennen Eltern, die sagen würden: „Das kann nicht schlimmer sein als das, was wir zu Hause mit unserem Kind erleben."

Aufgeweckte Kinder haben oft gestresste Eltern. Und alle sind genervt. Das Kind schreit, will nicht ins Bett, steht unter Hochstress, hat Angst oder

Schmerzen. Das Ende vom Lied: Das Kind schläft nicht und die Eltern in aller Regel auch nicht. Je länger dieser Zustand anhält, desto belastender wird die Situation für alle Beteiligten. Oft ist es dann der Kinderarzt, der zunächst alle organischen Ursachen abklärt und herausfinden muss, warum das Kind nicht schläft. Ist das Kind gesund und kann dennoch nicht schlafen, kommen viele dieser Kinder zu einem Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten. Der soll ihnen helfen, gut zu schlafen. Kinder, die sich im Schlaf erholen, können sich den Aufgaben und Abenteuern des Tages mit viel mehr Energie widmen. Entspannte Kinder haben auch entspannte Eltern. Kinder, die jede Nacht wie ein Stein schlafen, sind meist sehr glücklich und haben Eltern, die ganz entspannt lächeln.

Mit unserem Buch *La Le Lu 2.0*, möchten wir Sie einladen, mit uns auf eine spannende Reise in die Welt des kindlichen Schlafs zu gehen. Den Beruf eines Psychotherapeuten kann man gut vergleichen mit einem *Tour Guide*, also Reiseleiter. Nichts anderes macht ein Psychotherapeut. Er begleitet seine kleinen oder größeren Patienten/-innen ein Stück auf ihrem Weg und hilft ihnen dabei, ihre Ziele zu erreichen. Und das ist wirklich ganz einfach. *Lalelu* ist der Anfang eines der bekanntesten Kinderlieder, und es hat mehr mit Klinischer Hypnose zu tun als Sie ahnen. Dieses Buch ist zum einen das Ergebnis vieler Jahre intensiver Arbeit mit Kindern und deren Eltern, zum anderen das Erfahrungswissen eigener Elternarbeit. Als Eltern können wir gut beobachten und als Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut ist Beobachten eine wichtige Kompetenz. Mittlerweile haben wir einen wertvollen Erfahrungsschatz gesammelt, den wir gerne mit Ihnen teilen möchten.

Es sind keine Geheimnisse, sondern es ist wirklich ganz einfach!

Wir sind ein „kölsche Mädsche“ und ein Kind des Ruhrgebiets und haben selbst schon früh am eigenen Leib erfahren: Nach müde kommt doof! In der Erwachsenensprache würde man sich vermutlich gewählter ausdrücken und sagen, dass aus Schlafproblemen oft Schlafstörungen werden können. Damit das nicht geschieht, möchten wir Sie mit unserem Buch begleiten und Ihnen die besten Tipps geben, damit Ihr Kind schlafen kann. So, jetzt aber nix wie los, auf eine spannende Reise … durch die Nacht … anschnallen

müssen Sie sich nicht … wenn Sie uns bitte unauffällig folgen wollen … unser *Reisemotto* lautet: **Peace, Love & Sleep.**

© Foto: Monkey Business Images/shutterstock # 284234606

Wir wünschen Ihnen und Ihren Kindern entspannte und erholsame Nächte!

Ihr Christian und Ihre Kerstin Lüdke, Lünen und Köln im Januar 2021

1 Schlafen ist so einfach

Schlafen ist das Schönste auf der Welt. Wir müssen schlafen, um Kraft und Energie für die Aufgaben des Tages zu haben. Grundlage für einen guten Schlaf sind Ruhe und Entspannung. Im Schlaf erholen wir uns und regenerieren. Im Schlaf verarbeiten wir Informationen und der Schlaf hat eine wichtige Schutzfunktion. Aus Schlafproblemen können früher oder später Schlafstörungen werden. Schlaf und Verhalten am Tag bedingen sich wechselseitig. Die Nacht macht den Tag.

© Foto: javi_indy/shutterstock # 420756877

Schlafen ist das Schönste auf der Welt. Und schlafen ist so einfach. Schlafen macht glücklich. Wir können es eigentlich von Geburt an. Alles, was Sie dafür benötigen, gibt uns der liebe Gott mit auf die Welt. Unseren Körper, unsere Fantasie, den Verstand, den Wunsch auszuruhen, und natürlich den Wunsch gut zu schlafen und etwas Schönes zu träumen. Wir brauchen auch keine spezielle Ausrüstung, außer einem kuscheligen Bett und einem bequemen Schlafanzug. Der deutsche Philosoph Arthur Schopenhauer (1788–1860)

sagte einmal, dass der Schlaf für den ganzen Menschen das ist, was das Aufziehen für die Uhr ist. Jetzt müsste man nur den jüngeren Leserinnen und Lesern erklären, dass Uhren früher nicht automatisch gingen und nicht immer digital waren, sondern dass man sie von Hand aufziehen musste, damit sie gingen.

Doch Schopenhauer hatte mit seinem Vergleich recht: Wir müssen schlafen, um Kraft und Energie zu sammeln, damit wir am Tag hellwach und fit sind. Über unseren Körper werden von Geburt an Berührungen und Erlebnisse als Informationen an unser Gehirn weitergeleitet. Unser Gehirn verarbeitet diese Informationen anschließend zu Gedanken. Gedanken wirken auf Gefühle, und Gefühle wirken auf Gedanken. Gedanken sind wie Texte. Gefühle sind Reaktionen im Körper. Aus Gedanken werden Handlungen, und Handlungen bestimmen am Ende auch unser Schicksal. Ist das nicht toll? Das bedeutet nämlich nichts anderes, als dass wir unserem Schicksal nicht bedingungslos ausgeliefert sind, sondern sehr aktiv und kreativ darauf Einfluss nehmen können. Durch die Art und Weise, wie wir denken, fühlen wir auch und bestimmen damit auch unsere Handlungen. Gute Erlebnisse und gute Gefühle führen am Ende auch zu einer guten Gesundheit und – Sie ahnen es schon – zu gutem Schlaf.

Was unser Körper einmal gelernt hat, vergisst er nicht mehr. Wenn Sie einen Menschen fragen, *„Wie oft setzen Sie sich mit nacktem Po in Brennnesseln?“*, sagt dieser Mensch in der Regel *„Ein einziges Mal“*. Alles, was wir im wahrsten Sinne des Wortes mit *„brennendem“* Interesse gelernt haben, vergessen wir nicht mehr. Das ist wie Radfahren. Auch wenn wir ein paar Jahre nicht auf dem Sattel gesessen haben, verlernen wir es nicht. Beim Schlafen ist es ganz ähnlich. Wenn ich frühzeitig lerne, gut zu schlafen, behalte ich diese Fähigkeit ein Leben lang. Je mehr Eltern also unmittelbar nach der Geburt darauf achten, dass über den Körper ihres Kindes gute Erlebnisse und gute Gefühle an das kindliche Gehirn weitergeleitet werden, desto mehr wird das Gehirn dafür sorgen, dass das Kind körperlich, seelisch und auch mental in einem ruhigen und ausgeglichenen Zustand ist.

Ruhe und Entspannung sind die Grundlage für guten Schlaf. Daher werden wir Ihnen in diesem Buch später auch verschiedene Körper- und Gedankenübungen vorstellen, die Sie mit ihren Kindern durchführen können. Dazu

kommen schöne Geschichten und die Fantasie der Kinder, und mit den richtigen Berührungen zur richtigen Zeit ist das die ideale Schlafmedizin – ganz ohne schädliche Nebenwirkungen. Wir alle wissen: Schlaf macht wach und ist eine wertvolle Quelle für Energie, die wir am Tag benötigen. Wer toben und stundenlang spielen will, muss schlafen. Schlafen hält jung und ist eines der besten Rezepte für ein langes Leben. Kinder, die ausreichend schlafen, sind stärker, robuster, widerstandsfähiger, stärken ihr Immunsystem und senken das Krankheitsrisiko. Ein gesunder Schlaf macht übrigens auch schlau und ältere Menschen attraktiver.

Wer nicht richtig schläft, unter Schlafentzug leidet und übermüdet ist, steigert das Risiko für Verletzungen, Unfälle und Krankheiten. Daher sollten Kinder abends nicht mehr toben, denn *abends steigt das Verletzungsrisiko*. Wir möchten Ihnen und vor allem Ihrem Kind mit unserem Buch helfen, nicht nur gut, sondern besser zu schlafen. Unsere Erfahrungen, Tipps und Übungen sollen Sie dabei unterstützen, Ihrem Kind zu einem gesunden Schlaf zu verhelfen. Als Eltern oder Erziehungsberechtigte können Sie das Kind dabei sehr gut begleiten. Kinder sind sogenannte *Symptomträger*. Wenn ein Kind körperlich gesund ist und nicht gut schläft, ist das häufig Ausdruck dafür, dass das Kind wie ein kleiner Spiegel wirkt. Das heißt, das Kind spiegelt über körperliche Symptome immer auch die Atmosphäre und Gefühlslandschaften innerhalb der Familie, im sozialen Umfeld, im Kindergarten oder in der Schule wider. Die Symptome des Kindes beinhalten sehr oft schon die Lösung für das Problem. Aber dazu später mehr. Wir möchten mit diesem Buch auch Ihrer Familie helfen, mit Belastungen, die durch das Schlafproblem Ihres Kindes entstehen, besser umzugehen. Unsere langjährigen persönlichen und fachlichen Erfahrungen verbinden sich mit Techniken der *Verhaltenstherapie* und vor allen Dingen mit der *Klinischen Hypnosetherapie*. Wir kombinieren für Sie die Vorteile beider Verfahren (*best of both worlds*), weil sie sich als sehr hilfreich zur Verbesserung von Schlafproblemen erwiesen haben. Wenn wir Ihnen Techniken und Übungen aus der *Verhaltenstherapie* vorstellen, dann zeichnen sich diese insbesondere durch ein sehr *strukturiertes Vorgehen* aus, das sich vor allen Dingen auf die Schlafumgebung, die Rituale und Gewohnheiten vor dem Schlafengehen und das Erziehungsverhalten der Eltern auf das Zubettgehen bezieht.

© Foto: Africa Studio/shutterstock # 615436463

In einer modernen Verhaltenstherapie macht man im besten Fall die Mutter zur Therapeutin des Kindes. Väter sind natürlich genauso gut geeignet. Aber meistens sind es nun mal die Mütter, die gerade nach der Geburt und in den ersten drei Jahren für das Kind wichtiger und prägender sind als Väter. Wer als Klinischer Hypnotherapeut mit Kindern arbeitet, nutzt vor allem die *Vorstellungskraft der Kinder* und die Fantasie der Eltern. Dann braucht man nur noch etwas *Konzentrationsvermögen* und alles geschieht dann fast wie von alleine, ohne dass das Kind etwas tun muss. Es geschieht einfach, das Einschlafen und Durchschlafen. Wir versprechen Ihnen, dass Sie jetzt schon mehr über *Trance*, *Hypnose* und *Imagination* wissen, als Ihnen bewusst ist. Die Wirkung vieler Kinderlieder ist sehr schön vergleichbar mit der Wirkung von Hypnose: Es geht um Wiederholungen, *Einfachwiederholungen* (EFW) oder *Mehrfachwiederholungen* (MFW). Und es geht um *Suggestionen*. Dazu später mehr.

Wenn wir über Hypnose sprechen, kann es durchaus sein, dass Sie sich an bestimmte Zustände erinnern, die Sie schon einmal erlebt haben: Augenblicke, in denen Sie sehr intensiv an etwas denken und dabei die Dinge in ihrer Umgebung nicht mehr bewusst wahrnehmen. Sie fahren mit ihrem

Auto über eine Kreuzung und wissen Sekunden später nicht, ob die Ampel grün oder rot war. Kinder erleben solche Zustände fast täglich, und zwar immer dann, wenn sie spielen oder lesen. *Lesen ist wie Reisen im Kopf*. Spiele sind die Währung der Kinder. Was Geld für Erwachsene ist, sind Spiele für Kinder. Wenn Kinder spielen oder lesen, sind sie in einem tranceähnlichen Zustand. Trance ist dabei nichts anderes als ein Zustand *fokussierter Aufmerksamkeit*. Die Tiefe des Trancezustands Ihres Kindes beim Spielen oder Lesen können Sie ganz leicht feststellen, indem Sie Ihr Kind ansprechen. Wenn es Sie nicht zu hören scheint, befindet sich Ihr Kind in diesem natürlichen Zustand und ist sehr entspannt.

Kinder können durch den Zustand der fokussierten Aufmerksamkeit (*Trance*) sehr schnell lernen, sich zu entspannen und dadurch dann auch besser, schneller und tiefer zu schlafen. Wenn Sie diesen Entspannungszustand Ihres Kindes dann noch dazu nutzen, eine Geschichte zu erzählen, die für Ihr Kind typische Sorgen oder Probleme anspricht und gleichzeitig Lösungsmöglichkeiten aufzeigt, lernt das Kind quasi beim Einschlafen, Probleme zu lösen und sich von Sorgen zu befreien, ohne etwas dafür tun zu müssen. Es geschieht quasi von alleine. Unsere Erfahrungen zeigen, dass Kindern diese Art des Lernens meistens sehr leichtfällt. Gleichzeitig bereitet es ihnen jede Menge Spaß und Freude, wenn hilfreiche Wesen mit magischen Kräften stellvertretend für sie handeln. Das Kind wird quasi zum Beobachter und braucht selbst nichts zu tun.

Aus fachlicher Sicht finden wir es immer ratsam und empfehlenswert, den Eltern parallel zur Arbeit mit den Kindern Informationen rund um den kindlichen Schlaf zu geben. Vieles davon haben die Eltern oft selbst schon gelesen oder einmal in Dokumentarfilmen im Fernsehen gesehen. Im Wesentlichen geht es darum, den Eltern noch einmal deutlich zu machen, dass Kinder verschiedene Schlafstadien durchlaufen und dass sich diese Schlafstadien durch unterschiedliche Schlaftiefen unterscheiden. In der sogenannten REM-Phase zeigt das Gehirn eine hohe Aktivität, fast wie im Wachzustand. Diese Phase wird häufig als Traumschlaf oder aktiver Schlaf bezeichnet (Schlarb 2014, S. 12). Den Non-REM-Schlaf nennt man auch den ruhigen Schlaf, weil sich in dieser Phase das Gehirn ausruht und wir trotzdem weiter träumen. *„Die Länge eines Schlafzyklus beträgt beim Neugeborenen etwa 45 Minuten, beim Erwachsenen etwa 90 Minuten. Danach*

beginnt der nächste Zyklus – es folgt Zyklus auf Zyklus. Nicht nur die Zykluslänge ist bei Kindern und Erwachsenen verschieden, auch die Gesamtschlafdauer verändert sich über die ganze Kindheit hinweg." (Schlarb 2014, S. 12).

Eines steht fest: Schlafen ist lebenswichtig – für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Das Rätsel des Schlafes ist aber von der Wissenschaft noch lange nicht entschlüsselt. Aber es gibt inzwischen gesicherte wissenschaftliche Erkenntnisse, die wir Ihnen kurz nennen möchten.

INFORMATIONEN

Zu den wichtigsten Aufgaben des Schlafes gehören (Schlarb 2014):

- *Erholung und Regeneration. Schlafen ist eine Kraftquelle für Körper, Geist und Seele. Damit Ihr Kind am Tag körperlich belastbar ist, Sport machen, herumtoben und mit anderen Kindern spielen kann, braucht es einen guten Schlaf. Nur wenn ein Kind gut schläft, kann es sich auch in der Schule konzentrieren und die Hausaufgaben unbeschwert meistern.*
- *Informationsverarbeitung. Im Schlaf wird alles gefestigt, was das Kind tagsüber lernt, zum Beispiel im Kindergarten oder in der Schule, aber auch in der Freizeit, im Sport- wie auch im Musikunterricht. Nur wenn ein Kind gut schläft, kann es auch gut und leicht lernen.*
- *Schutzfunktion. Während der verschiedenen Schlafzyklen kommen wir regelmäßig in einen leichten Schlaf, aus dem wir sehr schnell aufwachen können. Das ist von Natur aus deshalb so angelegt, damit wir im Fall der Fälle eine drohende Gefahr besser wahrnehmen und uns dann vor ihr schützen können.*

Allein aus der Betrachtung dieser drei Aufgaben des Schlafes wird deutlich, warum sich Schlafprobleme und Schlafstörungen auf viele unterschiedliche

Lebensbereiche des Kindes auswirken. Wenn Kinder schlecht schlafen, sind sie tagsüber oft müde, gereizt und erschöpft. Sie haben mitunter starke Konzentrationsprobleme, das Lernen fällt ihnen schwer und in manchen Fällen können auch soziale und emotionale Probleme wie Angst auftreten.

Der Zusammenhang zwischen Schlaf und kindlichem Verhalten am Tag liegt auf der Hand. Kinder, die über längere Zeiträume nicht gut schlafen, können unter Umständen sogar Verhaltensauffälligkeiten, Verhaltensstörungen und in manchen Fällen sogar Entwicklungsverzögerungen ausbilden. Zu wenig Schlaf ist niemals gut. Es entsteht ein enormer *Schlafdruck*, der eine stark erhöhte Müdigkeit zur Folge hat. Wenn Kinder müde sind, können sie sehr ungehalten werden. Wenn Kinder dann noch Dinge tun sollen, die eine hohe Aufmerksamkeit, Konzentration oder Kreativität erfordern, können Sie diese nur sehr schwer oder gar nicht durchführen. Wenn Kinder übermüdet sind, versuchen Sie das sehr oft durch eine *motorische Unruhe* auszugleichen. Sehr schnell kann ein solches Verhalten aber falsch oder fehlinterpretiert werden. Der auffällige Bewegungsdrang und die Unfähigkeit, sich zu konzentrieren, münden nicht selten in Verdachtsdiagnosen wie ADHS. In vielen Fällen eine fatale Fehleinschätzung mit katastrophalen Folgen für das Kind. Wenn ein solches Kind dann noch selbst versucht, die Schwierigkeit durch übermäßigen Fernsehkonsum, Computerspiele oder TikTok in den Griff zu bekommen, wird es ihm kaum noch möglich sein, sich am Abend zu entspannen. Und schon hat es ein Schlafproblem. Es gibt ein wichtiges Alarmzeichen, das auf ein mögliches Schlafproblem des Kindes hindeuten kann: Es ist die schwere *Weckbarkeit* des Kindes am Morgen. Je schwerer ein Kind am Morgen zu wecken ist, desto wahrscheinlicher ist es, dass das Kind ein Schlafprobleme hat (Schlarb 2014, S. 14). Zu wenig Schlaf führt bei Kindern nach und nach zu einem enormen *Schlafdruck*, der sie früher oder später in einen Teufelskreis hineinzieht.

Über die Autoren

Dr. phil. Kerstin Lüdke, Jahrgang 1970, ist Kriminaldirektorin bei der Polizei NRW und Systemische Coachin. Magisterstudium der Sozialen Verhaltenswissenschaften, Soziologie und Rechtswissenschaften. Masterstudium an der Deutschen Hochschule der Polizei „Öffentliche Verwaltung – Polizeimanagement". Sie ist häufig genervt vom Schnarchen ihres Mannes und steckt dennoch schon seit 23 Jahren mit ihm unter einer Decke. Als Mutter hat sie in der Familie für klare Regeln und konsequente Schlafrituale gesorgt.

© Foto: Liane Metzler

Dr. phil. Christian Lüdke Jahrgang 1960, ist approbierter Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut, Verhaltenstherapeut und Klinischer Hypnotherapeut (Deutsche Gesellschaft für Hypnose und Hypnotherapie, DGH). Lüdke ist seit 1999 kompetenter Experte u. a. für die Behandlung von Schlafproblemen und Schlafstörungen bei Kindern und Jugendlichen. In Funk und Fernsehen ist Lüdke ein gefragter Interviewpartner. Er ist seit 1997 glücklich verheiratet mit Kerstin Lüdke. Sie leben in Lünen und Köln und haben zwei erwachsene Töchter. www.lüdke.de

Eure Kinder sind nicht eure Kinder.

Sie sind die Söhne und Töchter der Sehnsucht des Lebens nach sich selber. Sie kommen durch euch, aber nicht von euch. Und obwohl sie mit euch sind, gehören sie euch doch nicht. Ihr dürft ihnen eure Liebe geben, aber nicht eure Gedanken, denn sie haben ihre eigenen Gedanken. Ihr dürft ihren Körpern ein Haus geben, aber nicht ihren Seelen, denn ihre Seelen wohnen im Haus von morgen, das ihr nicht besuchen könnt, nicht einmal in euren Träumen. Ihr dürft euch bemühen, wie sie zu sein; aber versucht nicht, sie euch ähnlich zu machen. Denn das Leben läuft nicht rückwärts, noch verweilt es im Gestern. Ihr seid die Bogen, von denen eure Kinder als lebende Pfeile ausgeschickt werden. Der Schütze sieht das Ziel auf dem Pfad der Unendlichkeit, und er spannt euch mit seiner Macht, damit seine Pfeile schnell und weit fliegen. Lasst euren Bogen von der Hand des Schützen auf Freude gerichtet sein, denn so wie er den Pfeil liebt, der fliegt, so liebt er auch den Bogen, der fest ist.

Khalil Gibran: Der Prophet

© Naletova Elena/shutterstock #1122823112

Wenn die Seele brennt

Auch als Hörbuch

Lüdke/Lüdke:
Wenn die Seele brennt
Überraschende Perspektiven im Umgang mit Krisen
2., überarbeitete Auflage. 176 Seiten. Softcover. 19,99 €.
ISBN 978-3-86216-476-9

Krisen gehören zum Leben dazu: Stress am Arbeitsplatz, in der Beziehung oder Freundschaften, Schwierigkeiten bei der Selbstfindung, Glaubens- und Sinnkrisen – wir alle kennen solche Situationen. Doch muss man an Krisen nicht zwangsläufig zerbrechen. Schaffen wir es, trotz der Krise positiv zu denken und aus der jeweiligen Situation das Beste zu machen, können wir unsere Befindlichkeit und Gesundheit maßgeblich steuern.

Das Motto ist: Was wir uns vorstellen können, können wir auch erreichen. Wenn wir das Leben in allen seinen Höhen und Tiefen annehmen, können wir nur dazu gewinnen. Dazu gehört auch, auf seine eigenen Gefühle zu hören und Vertrauen zu sich selbst aufzubauen. So geht man am Ende gestärkt aus Krisen hervor und begreift, wie diese uns tatsächlich in unserem Leben weiterbringen und sogar ganz wichtig für unsere persönliche Entwicklung sind.

Weitere Informationen unter:
www.medhochzwei-verlag.de

medhochzwei

Gemeinsam stark gegen Kinderängste

Christian Lüdke
Wer hat Stella & Tom die Angst gemopst?
Geschichten, die Kinder stark machen
Illustriert von Saskia Gaymann.
2018. 111 Seiten. Hardcover.
24,99 Euro. ISBN 978-3-86216-385-4
Für Kinder zwischen 5 und 10 Jahren.

Wer kann sich nicht an die Ängste aus seiner Kindheit erinnern? Die nächtlichen Schatten im Zimmer, die Angst vor Veränderungen in der Schule, im Elternhaus oder Freundeskreis? Ängste sind fester Bestandteil jeder kindlichen Entwicklungsphase und Kinder lernen im Idealfall, wie sie am besten mit diesen umgehen können. Dr. Christian Lüdke, der renommierte Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut, erzählt lebhafte Geschichten von Stella und Tom – zwei Freunden, die durch dick und dünn gehen – und dem Mops Mampfred, der sie bei ihren Abenteuern begleitet und zusammen mit ihnen Ängste bewältigt. Die Probleme der Figuren bieten die Gelegenheit, Kinder über ihre eigenen Sorgen sprechen zu lassen und Lösungswege zu entwickeln, wie sie mit Ärger und Konflikten in der Familie, Schule und im Freundeskreis besser umgehen können.

Worum geht es?

- Angst vor Trennung der Eltern
- Angst vor Kindergarten/Schule
- Angst vor Krankheit
- Angst vor Ortswechsel und Umzug

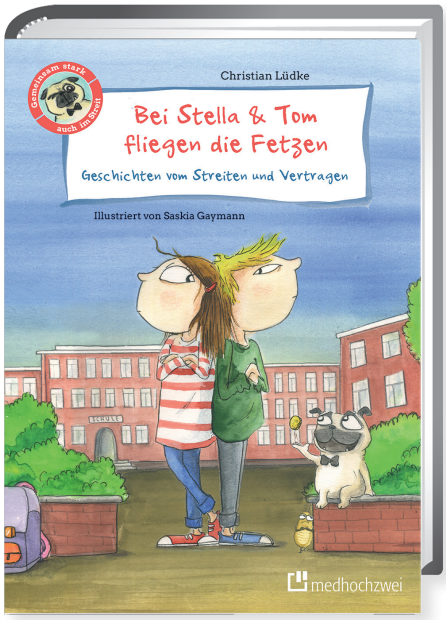
medhochzwei

Streit ohne Vertragen?
Nicht bei Stella & Tom!

Das neue Buch von Therapeut und TV-Experte Dr. Christian Lüdke und Illustratorin Saskia Gaymann!

Bei Stella & Tom herrscht dicke Luft – die beiden besten Freunde haben sich gestritten, und auch in der Schule gibt es auf einmal viel mehr Streitereien und Ärger untereinander! Wie gut, dass Mops Mampfred den beiden auch dieses Mal zur Seite steht und sie zusammen lernen, Streit mutig zu begegnen und zu schlichten. Auch ein Abenteuer steht wieder vor der Tür – bei Renovierungsarbeiten entdecken sie eine geheimnisvolle Tafel mit einem seltsamen Spruch. Was dieser wohl zu bedeuten hat? Stella & Tom begeben sich auf Spurensuche …

Im Anhang des Buches gibt es praktische Streit-Regeln im Überblick für Kinder und Tipps zum Streitschlichten für Eltern und Pädagogen.



Christian Lüdke
Bei Stella & Tom fliegen die Fetzen
Geschichten vom Streiten und Vertragen.
Illustriert von Saskia Gaymann.
2019. 136 Seiten. Hardcover.
24,99 Euro. ISBN 978-3-86216-557-5
Für Kinder zwischen 5 und 12 Jahren.

medhochzwei
www.medhochzwei-verlag.de/shop

La Le Lu 2.0

Entspannt schlafen mit magischen Geschichten

Der Ratgeber **La Le Lu 2.0** veranschaulicht, wie man mit abendlichen Ritualen für einen ruhigen und erholsamen Schlaf seiner Kinder sorgen kann. Besonders an diesem Ratgeber ist das von den Autoren entwickelte Baukastensystem für Gutenachtgeschichten. Dem Leser wird gezeigt, wie man mit Wiederholungen, Suggestionen und Elementen aus der Hypnotherapie, Geschichten entwerfen kann, die individuell auf die Bedürfnisse des Kindes zugeschnitten sind.

Dr. Christian Lüdke
Klinischer Hypnotherapeut und approbierter Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut; Autor zahlreicher Fachartikel und Bücher.

Dr. Kerstin Lüdke
Kriminaldirektorin; Studium der Sozialen Verhaltenswissenschaften, Soziologie und Rechtswissenschaften; Ausbildung als Systemische Coachin; Autorin zahlreicher Fachartikel und Bücher.

medhochzwei

ISBN 978-3-86216-832-3

9 783862 168323 € 19,99 (D)