

humboldt



ELKE FUHRMANN - WÖNKHAUS

# So entspannt mein krankes Kind



Geschichten zum  
Wiedergesundwerden

Für Kinder ab 5 Jahren

Mit praktischen  
Anleitungen und Übungen

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	7
<b>Teil I: Zum Gebrauch des Buches</b> .....	11
1. Zum Sinn und zur Wirksamkeit von Phantasiereisen für kranke Kinder .....	11
2. Herkunft, Hintergrund und Elemente des Entspannungstrainings .....	21
Wichtige Elemente des Entspannungsverfahrens .....	21
Heilende Rituale .....	26
3. Praktische Anleitungen .....	32
Der Rahmen .....	32
Das Beenden der Übung: das Zurücknehmen .....	36
Anwendung – Dosierung – Vertiefung .....	36
Ein zusätzlicher Vorschlag: Mit den richtigen Düften den Raum verzaubern .....	39
Noch einige wichtige Hinweise .....	41
<b>Teil II:</b>	
<b>Entspannungsgeschichten zur ganzheitlichen Heilung</b> ..	42
1. Mein Wunderland .....	42
2. Die heilenden Energiekügelchen .....	46
3. Die kleinen tanzenden Regentropfen .....	49
4. Mein Schneckenhaus .....	52
5. Der Indianer Falkenauge .....	56
6. Mein Riesenfels .....	59
7. Tom der Blauwal .....	62
8. Merlins Zaubertrank .....	65
9. Spaziergang auf dem Regenbogen .....	69

10. Mein Schutzengel . . . . .	72
11. Meine Sternschnuppe . . . . .	76
12. Im Land der tausend Klänge . . . . .	78
13. Mein fliegender Schlafteppich . . . . .	81
14. Mein Zauberbaum . . . . .	84
15. Mein wundertätiger Heilstein . . . . .	87
<b>Schlusswort</b> . . . . .	91
<b>Anhang</b> . . . . .	94
Literaturempfehlungen . . . . .	94

# Teil I: Zum Gebrauch des Buches

## 1. Zum Sinn und zur Wirksamkeit von Phantasiereisen für kranke Kinder

### **Warum soll sich mein Kind entspannen und eine Phantasiereise unternehmen, wenn es krank ist?**

Die Frage ist leicht beantwortet. In der tiefen Entspannung kann Ihr Kind wieder Kontakt zu seinen wichtigen Ressourcen finden. Es findet Ruhe und Freude und erlebt sich als vollkommen gesund und uneingeschränkt. Vom Gehirn werden diese Impulse aufgenommen und regen die körpereigenen Ressourcen an.

Wenn ein Kind krank ist, wenn es beispielsweise Neurodermitis, eine Allergie oder sogar Krebs hat, lässt das sein näheres Umfeld nicht unberührt. Die Eltern, die Geschwister, die Großeltern, die Freunde und das schulische Umfeld sind mitbetroffen. Wer in der heutigen Gesellschaft nicht richtig funktioniert, wird leicht ausgegrenzt. Für das Familiensystem bedeutet die Erkrankung eines Familienmitgliedes Rücksichtnahme und Veränderung. Je nach Schwere der Krankheit nehmen Überforderung und Stress zu. Die ganze Familie lebt in einem Wechselbad der Gefühle. Bei leichteren Erkrankungen kann sich das Familiensystem vielleicht noch regulieren, aber bei längerwierigen Störungen setzt eine Belastungsprobe für die Nerven ein.

Zusätzliche Arztbesuche, anderweitige Heilbehandlungen und Therapien nehmen die Zeit von Eltern und Kind stark in Anspruch. Zu Hause muss vielleicht noch eine spezielle Diät eingehalten werden

usw. Das Geschwisterkind möchte auch sein Recht und will nicht immer nur Rücksicht nehmen. Leider mache ich in meiner Praxis immer wieder die Erfahrung, dass es vorwiegend Mütter sind, die mit der Betreuung der Kinder beschäftigt sind, obwohl sie auch berufstätig sind.

Aber damit noch nicht genug: Das kranke Kind lebt nicht nur im Familiensystem, sondern es hat auch Freunde, es geht zum Fußball, zum Ballett und zur Schule. Wenn es erkrankt, kann es an bestimmten Aktivitäten nicht teilnehmen und verliert den Anschluss. Ich finde es sehr traurig, wie Kinder manchmal wegen einer Erkrankung von anderen Kindern ausgegrenzt werden. An dieser Stelle möchte ich von einer eigenen Erfahrung mit einem an Neurodermitis (leichte Hautirritationen im Gesicht) erkrankten Kind erzählen: „Dass er die Pest habe“, „dass er wie eine Monsterbacke aussieht“, sind die Bemerkungen eines Spielgefährten.

Darüber hinaus hat der keine Lust mehr, mit dem Kind zu spielen, und in der Schule möchte keiner gerne neben ihm sitzen. Dieser Junge wird also auf eine sehr harte Art und Weise mit seiner Krankheit konfrontiert. Zu seiner Erkrankung kommt also noch hinzu, dass sein Selbstbewusstsein auf eine harte Probe gestellt wird. Bei manchen Kindern entstehen innere Glaubenssätze wie: „Ich bin nichts mehr wert“, „Ich bin nicht liebenswert“. Vielleicht denken Sie jetzt: Der andere Junge ist es nicht wert, er passt nicht zu meinem Kind. Sie stellen die Eltern des Jungen zur Rede. Aber trotz alledem hat Ihr Kind diese Erfahrung gemacht und ist tief verletzt worden. Auch wenn es mit Ihnen über seine Verletzungen nicht spricht, es trägt sie in sich.

In der therapeutischen Situation erzählen mir Kinder viel von ihren Verletzungen. Es mag sein, dass es sich hier um ein extremes Beispiel handelt, aber ich denke, es spiegelt ein wenig die Realität wider.

Aus diesem Grund finde ich es notwendig, dem Kind in der Vorstellung eine Möglichkeit zu geben, wie es uneingeschränkt und ganz normal alles tun kann. Es kann seine Unabhängigkeit und seine Freiheit wenigstens für einige Zeit genießen. Mit dem Geist ist alles möglich. Dadurch, dass das Erlebte sich wiederholt, speichert das Gehirn die Erfahrung als positiv, und so bekommt das Kind mit der Zeit ein Gefühl von „Normalität“ und neuem Selbstbewusstsein.

### **Was passiert im Körper?**

Ich möchte nicht auf die zahlreichen möglichen Gründe eingehen, warum ein Kind krank geworden ist, sondern meinen Schwerpunkt darauf legen, wie Kinder bei den unterschiedlichsten Krankheiten unterstützt werden können.

Ich erhebe nicht den Anspruch, dass dieses Entspannungsverfahren Wunder bewirken kann. Es hat sicherlich auch seine Grenzen. Mein Anliegen ist es jedoch, die ganze Familie zu unterstützen und sie wenigstens für einige Zeit ihre Sorgen vergessen zu lassen.

Im Folgenden stelle ich Ihnen einige wichtige Körperprozesse vor, die den Heilungsverlauf positiv beeinflussen.

### **Die Kraft der positiven Gedanken**

Sie kennen sicher alle den Satz „Glaube versetzt Berge“. Glaube ich ganz fest an etwas, nimmt die Wahrscheinlichkeit zu, dass es eintritt. Oder denken Sie an den „Placebo-Effekt“: Ein Arzt gibt (z. B.) einer Patientin eine neu entwickelte Tablette. Er stellt sie sehr überzeugend vor, erzählt ihr, dass es nichts Besseres gibt und dass ihre

Schmerzen garantiert verschwinden werden. Die Patientin nimmt das Medikament ein und glaubt dem Arzt. Nach einiger Zeit sind die Schmerzen durch diese einfache Zuckerpille, die keinerlei Wirkstoffe enthält, verschwunden.

Was ist passiert?

Die Frau hat dem Arzt geglaubt und ihr Gehirn hat bestimmte Impulse erhalten, die ihre Schmerzen gemildert haben.

Nun ist es für den, dem es selbst schlecht geht, besonders schwer, an Gesundheit zu glauben. An dieser Stelle sollen die Phantasie-reisen helfen, den eigenen Glauben zu stärken und selbstheilende Ressourcen zu aktivieren. In der tiefen Entspannung ist das Unterbewusstsein offen, positive Informationen aufzunehmen, um sie später umzusetzen. Die Hoffnung, dass man wieder gesund wird, nimmt zu. Darüber hinaus werden über das Gehirn, welches die Schaltzentrale des Körpers ist, heilende Botschaften im ganzen Organismus verteilt. Die körperlichen Verspannungen werden aufgelöst, die durch Angst eine Stressreaktion erzeugt haben. Außerdem kommt das Kind aus dem „Teufelskreis“ quälender Gedanken heraus. Es kann sich freuen und Spaß haben.

### **Körperliche Krankheiten lösen Stressreaktionen aus**

Das Wort Stress ist heute in aller Munde, und auch im Zusammenhang mit Krankheit ist es immer wieder zu hören.

Stress ist zunächst eine ganz natürliche Reaktion des Körpers auf eine belastende Situation. Der Körper befindet sich in Alarmbereitschaft. Er setzt Energien frei, um mit einer schwierigen Situation fertig zu werden, beispielsweise bei körperlichen Schmerzen, bei bestimmten Gefühlen (Angst, Hoffnungslosigkeit, Wut) usw. Im Körper passiert nun folgendes:

- Die Muskulatur spannt sich an.
- Der Blutdruck steigt und die Gefäße verengen sich.
- Die Atmung geht schneller.
- Das Herz schlägt schneller.
- Das Hormon Adrenalin wird ausgestoßen.
- Der ganze Organismus befindet sich in einer extremen Reaktion.

Wichtig ist nun, dass der Körper wieder in sein natürliches Gleichgewicht findet, indem er ruhiger wird. Dieses Wechselspiel von Spannung und Entspannung stellt eine Grundvoraussetzung für die Gesundheit des Körpers da. Wenn Ihr Kind jedoch erkrankt ist, wird es mit vielen zusätzlichen Stressoren konfrontiert: Neben den möglichen Einschränkungen durch seine Krankheit hat es vielleicht noch Schwierigkeiten mit seinen Spielgefährten usw. Das wiederum löst Gefühle aus und erzeugt die oben erwähnten Stressreaktionen.

Die Entspannungsgeschichten bieten Ihrem Kind die Möglichkeit, seinen Stress abzubauen, um wieder in das nötige Gleichgewicht zu gelangen. Sein Körper empfindet Ruhe und eine tiefe Entspannung, die eine Grundvoraussetzung für eine schnellere Heilung ist.

### **Der Zusammenhang von Körper und Seele**

Auf der Grundlage dieser ganzheitlichen Betrachtung des Körpers möchte ich noch einmal vertiefend auf die gegenseitige Beeinflussung von Körper und Seele bzw. auf die Zusammenhänge zwischen beiden eingehen.

Sie alle kennen Beispiele aus Ihrem eigenen Leben.

Wenn Sie traurig sind, spiegeln sich diese Gefühle auch in Ihrem Körper wieder. Die Körperhaltung ist leicht gebeugt, eine Schwere erfüllt Sie, die Augen sind stumpf und Ihre Stimme ist leise. Bei Freude hingegen erleben Sie Ihren Körper als leicht und energie-