

## Arbeitstext **Einrichten der Traumstunde**

Wir benötigen eine geschützte Zeit für die Entspannung. Regelmäßigkeit ist am wichtigsten. Einmal täglich nehmen wir uns mit dem Kind zusammen diese Zeit. Das muss nicht lang sein, 15 oder 20 Minuten genügen. Innerhalb dieser Zeit aber widmen wir uns ganz der Entspannung, stellen alles andere zurück.

Wann kann das am besten sein? Das kommt ganz auf den Tagesablauf von Eltern und Kind an. Wann liegen gemeinsame Zeiten? Gibt es ein gemeinsames Mittag- oder Abendessen, nach dem die Traumstunde angesetzt werden kann? Oder ist die Zeit vor dem Schlafengehen am besten geeignet? Am Morgen dürfte eher ungünstig sein, da drängen die Herausforderungen des Tages. Wie Sie sich auch entscheiden, es sollte eine Zeit sein, die regelmäßig zur Verfügung steht. Und die einigermaßen geschützt ist. Vielleicht hängen Sie ein Schild mit dem Hinweis „Traumstunde“ an die Tür.

Wichtig ist gerade zu Beginn eine ruhige und schöne Atmosphäre. Wenn sich aus unserem Ablauf ein Stille-Ritual entwickelt, hilft das zur Einleitung der Entspannung. Zunächst kann ein immer gleiches Musikstück angespielt werden. „Zeit für unsere Traumstunde“, kann dann gesagt werden – oder etwas Entsprechendes. Und dann erfolgt eine Handlung als weiteres Signal: Wir zünden eine besondere Kerze an, unsere Traumkerze. Das können wir noch fortführen, indem sich jeder der Teilnehmenden, also mindestens ein Erwachsener und ein Kind, an der großen Traumkerze eine kleine eigene entzündet, etwa ein Teelicht, und vor sich hinstellt. Wir lassen uns damit Zeit. Das ist keine Vorbereitung auf etwas, das ist bereits das, worum es geht. Auch wenn wir anschließend die Flammen betrachten, lassen wir uns damit Zeit. Dieser erste Teil endet mit dem Ausblenden der Traummusik. Das Kind hat es sich währenddessen bequem gemacht. Am besten, es legt sich hin, auf ein Sofa vielleicht.

„Zur Traumstunde habe ich mitgebracht“ – so kann dann nach dem jedesmal gleichen Ritual mit der Traumkerze der erste wechselnde Inhalt beginnen. Beim erstenmal haben wir zwei solcher Inhalte: ein Achtsamkeitsmoment und eine Traumreise. Auch später sollte die Traumstunde nie überladen werden. Alles sollte langsam, eher leise und immer achtsam geschehen.

„Zur Traumstunde habe ich mitgebracht – kleine Geräusche“ – kann etwa ein Erwachsener sagen. Und kann die anderen bitten, die Augen zu schließen und genau hinzuhören, was für Geräusche das sind. Sobald die Augen geschlossen sind, werden kleine Geräusche gemacht.

Das kann sich mit dem Kind entwickeln.

Vielleicht ist es gut, lediglich mit der Hand auf verschiedene Materialien zu schlagen, auf verschiedene eigene Körperteile – oder auch Klanginstru-

mente einzusetzen: eine Klangschaale, eine Triangel, eine Kalimba, einen Holzblock, ein Xylofon, was auch immer vorhanden ist. Aber nicht möglichst viel, sondern wenig und sparsam, gerade so viel, dass die Aufmerksamkeit erhalten bleibt.

Es kann auch sofort nach jedem, was gemacht wurde, gefragt werden: Was oder worauf war das nun? Und das Kind antwortet. Und dann wird das nächste Geräusch gemacht.

Wichtig ist nicht, das in einer bestimmten Art und Weise zu tun. Wichtig ist, sich in der Ruhe mit dem Kind kleinen Geräuschen zu widmen und sie achtsam zu erleben.

„Das waren nun kleine Geräusche“, kann es dann heißen. „Und ich habe noch etwas mitgebracht – eine Traumreise. Willst du sie hören?“

Und dann wird eine Traumreise vorgetragen. Dazu legt sich das Kind bequem hin oder setzt sich bequem und schließt die Augen. Nach einer Einleitung wird dann die Traumreise vorgetragen, jeden Tag eine andere.

„Und damit endet unsere Traumstunde“, kann es nach der Traumreise dann heißen, wenn wir die Augen wieder geöffnet und uns gereckt und gestreckt haben. Und jeder bläst seine Traumkerze, sein Teelicht, aus. Und das Kind darf dann auch noch die große Traumkerze ausblasen.

Nach diesem Muster wiederholt sich unsere Traumstunde jeden Tag zu einer gleichen Zeit. Wichtig ist nicht, sie möglichst lang zu machen. Wichtig ist ihre Ritualisierung, wozu auch ihre Regelmäßigkeit gehört, und die Ruhe und Langsamkeit, mit der sie durchgeführt wird. Das soll sich vom Alltag klar unterscheiden. Das Kind soll durchaus einen Kontrast kennenlernen, die manchmal schöne, manchmal stressige Tageshektik – und die Traumstunde. In dieser Traumstunde kann es dann nach und nach, über Geschichten und verschiedene kleine Übungen, lernen, dass diese Ruhe gut tut – und später auch, dass es selbst für sich auch etwas dazu tun kann.

Wenn wir nicht jeden Tag eine Traumstunde durchführen können, ist das schade – aber dann ist das eben so. Besser, als noch schnell durch die Traumstunde zu hetzen, ist genug Zeit für sie zu haben, damit eine entspannte Atmosphäre entstehen kann. Lieber also einen Tag auf die Traumstunde verzichten, als zu hetzen. Material ist für tägliche Traumstunden vorhanden.

## Die Traumstunde in Stichworten

- Richten Sie eine regelmäßige Traumstunde ein (etwa 15-20 Minuten).
- Zum Beginn ein Hinweis: „Zeit für unsere Traumstunde!“ Schon vorher vielleicht eine „Traummusik“ anklingen lassen. Dafür gibt es einige Entspannungsmusiken in unseren Materialien. Oder ein anderes ruhiges Stück, das das Kind mag. Es sollte, wenn ein passendes Stück gefunden ist, am besten zu jeder Traumstunde dasselbe sein!
- Außerdem ein nonverbaler Hinweis: Entzünden der Traumkerze. Entzünden der persönlichen Kerzen (Teelichter) für alle in der Traumstunde Anwesenden. Gegen Ende die Traummusik ausblenden.
- Inhalt 1: Zuerst ein Achtsamkeitsmoment, etwa: Kleine Geräusche.
- Inhalt 2: Eine Traumreise.
- Beendigung verbal: „Und jetzt endet unsere Traumstunde.“
- Beendigung nonverbal: Traumkerze ausblasen.