

ISBN: 978-3-986601201

© 2023 Kampenwand Verlag
Raiffeisenstr. 4 · D-83377 Vachendorf
www.kampenwand-verlag.de

Autorin: Brigitte Loenhard

Korrekturat: Inez Ulrich
Bildlizenzen © Shutterstock: JungleOutThere; Nikolaeva; Alenka Karabanova, Lexi Claus; Katerina Chek;
Graphicaffe; GoodStudio; TWINS Design Studio; my.ordinatry; Bibadash

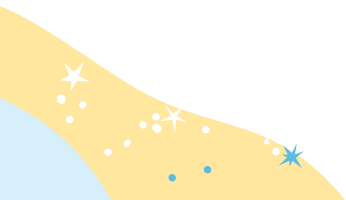
Versand & Vertrieb durch Nova MD GmbH
www.novamd.de · bestellung@novamd.de · +49 (0) 861 166 17 27

Druck: Printed in Czech Republic
FINIDR, s.r.o. · Lípová 1965 · 737 01 Český Těšín



BRIGITTE
LOENHARD

Liebevolle
Gute Nacht Geschichten
für Babys





In Kooperation mit dem Avocado Verlag

avocado
v e r l a g

Inhalt



LIEBE MAMA, LIEBER PAPA, LIEBE BEZUGSPERSON	12
AUFBAU DES BUCHES	14
ENTWICKLUNGSSCHRITTE IM 1. LEBENSJAHR	16
WAS MICH BEWEGT UND WAS MICH BERUHIGT	18
WIE MEINE ABENDROUTINEN AUSSEHEN KÖNNEN	19
HEUTE WAREN WIR DRAUSSEN ... UNTERWEGS	22
...auf dem Spielplatz...	22
... im Kinderwagen...	24
... im Supermarkt...	26
... im Park...	28
... im Auto...	30
HEUTE HATTEN WIR BESUCH VON...	32
... Oma und Opa	32
... den Freunden von Mama und Papa	34
... der Nachbarskatze	36



... anderen Kindern	38
... einem kleinen Vogel	40

MEINE LIEBSTEN RITUALE **42**

Essen	42
Wickeln	44
Baden	45
Bäuerchen machen	46
Durch die Gegend getragen werden	48

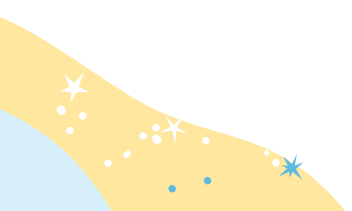
MAMA UND PAPA... **50**

... haben heute gekocht	50
... haben heute geputzt	52
... haben sich heute gestritten	54
... hören mir beim Brabbeln gerne zu	56
... heben meinen Schnuller immer wieder auf	58

DAS WETTER WAR HEUTE... **60**

... komisch nass	60
... so, dass meine Mütze weggeflogen ist	62
... viel zu warm	64
... voller komischer weißer Flocken	66
... so kalt, dass ich eine ganz rote Nasenspitze bekam	68

HEUTE HABE ICH GELERNT,...	70
... dass die Welt gar nicht so grau ist, wie sie für mich in den ersten Wochen schien	70
... dass ich mit einer Lauflernhilfe auch schon gehen kann	72
... dass mein Schreien Mama und Papa zu mir bringt	74
... dass Krabbeln schneller geht als Robben	76
... dass ich Füße besitze	78
ÜBER DIE AUTORIN	80
WEITERE BÜCHER DER AUTORIN	81
QUELLEN NACHWEISE	82
HAFTUNGSAUSSCHLUSS	83
Urheberrecht	83





Liebe Mama, lieber Papa, liebe Bezugsperson

schön, dass ihr euch dafür entschieden habt, mich bei meiner Erholung und der Verarbeitung während des Schlafens zu unterstützen. Nichts ist für mich aufregender als das erste Jahr auf unserem Planeten. Und nichts eignet sich besser für die Verarbeitung des Neuentdeckten als mein Schlaf. In dieser Zeit verarbeitet mein Hirn alle Information, Eindrücke und Empfindungen des Tages und speichert diese ab.

Allein das zeigt, wie wichtig diese von außen betrachtet doch so unspektakuläre und wenig aktive Phase des Tages ist. Mithilfe dieses Buches könnt ihr mir dabei helfen, diese Phasen der Erholung und Verarbeitung möglichst gut zu nutzen. Denn schon die Einschlafphase ist für mich und meine Entwicklung von großer Bedeutung.

Ihr Erwachsenen werdet durch die Medien und euren Alltag häufig mit negativen Nachrichten bombardiert. Auch wenn ich diese Inhalte noch nicht aktiv wahrnehmen kann, können sich Stress sowie negative Schwingungen durchaus auf mich übertragen. Wir sind uns sicher einig, dass dies keine gute Grundlage für einen erholsamen Schlaf ist. Ich freue mich daher über eine Atmosphäre, die voller Positivität, Achtsamkeit und ohne Reizüberflutung den Übergang in meine Traumwelt begleitet. Dies gilt übrigens nicht nur für abends. Denn gerade in den ersten Monaten gehört die Abwechslung zwischen Schlafen und Wachsein zum festen Bestandteil meines Tagesablaufes.

In den nachfolgenden Kapiteln möchte ich euch erklären, wie dieses Büchlein aufgebaut ist und wie ihr es am besten in meinen Alltag integrieren könnt. Ich freue mich auf die gemeinsame Interaktion mit euch!

In Liebe

euer Nachwuchs



Aufbau des Buches

In diesem Buch findet ihr Gute-Nacht-Geschichten für mich, die es mir erleichtern werden, das am Tage Erlebte einfacher und stressfreier zu verarbeiten.

Das Buch ist dabei in unterschiedliche Themenbereiche eingeteilt. So könnt ihr immer eine passende Geschichte zum Erlebten finden. Erzählt werden diese Geschichten aus meiner Perspektive. Die Geschichten gehen also genau auf meine Emotionen, Gefühle und Wahrnehmungen ein.

Bei den Geschichten kommt es natürlich erst mit fortschreitendem Alter auf die Inhalte an. Viel mehr sind in den ersten Monaten das rhythmische Sprechen und die Betonung wichtig, die mich sanft in den Schlaf begleiten. Daher sind die Geschichten auch sehr kurz und in einfacher Sprache gehalten. Dabei orientieren

sich die Inhalte der Geschichten an klassischen Ereignissen, die ich als Baby im ersten Lebensjahr erlebe und zu verarbeiten habe. Wählt die Geschichte also gerne in Anlehnung an das am Tage Erlebte aus. So kann ich einen direkten Bezug zu meinem Tag herstellen und wir können meine Erlebnisse gemeinsam reflektieren.

Jede Geschichte arbeitet zudem heraus, wofür ich an meinem ereignisreichen Tag besonders dankbar bin. So kann ich mit einem besonders positiven Gefühl einschlafen.



Entwicklungsschritte im 1. Lebensjahr

In meinem ersten Lebensjahr werde ich mich so schnell entwickeln, wie es in meinem restlichen Leben nicht mehr vorkommen wird. Umso wichtiger ist es für mich, dass ich euch an meiner Seite habe. Ich schlafe in den ersten Wochen meines Lebens gerne auch mal 20 Stunden am Tag, um all die neuen Eindrücke zu verarbeiten. Das Leben ist nämlich ganz schön anstrengend, wenn man neu dabei ist.

Auch wenn ich einen großen Teil meines ersten Lebensjahres noch keine ganzen „richtigen“ Worte sprechen kann, kommuniziere ich mit euch. Ich liebe es, ab ca. sechs Monaten zu brabbeln, und ich versuche die Welt erst rollend, dann robbend und später krabbelnd zu erforschen. Ein Riesenabenteuer!

Doch was passiert in meinem ersten Lebensjahr eigentlich in meinem Kopf? Wie verarbeite ich all die neuen Eindrücke?

Mit etwa vier Monaten beginne ich all die schönen Dinge um mich herum zu kategorisieren. Ich kann also durchaus schon erkennen, dass Lebensmittel etwas anderes sind als Möbelstücke. Natürlich in meiner ganz eigenen Sprache. In diesem Alter kann ich mir jedoch noch nicht merken, wo Mama oder Papa zum Beispiel etwas versteckt haben. Ich denke nur so lange an einen Gegenstand, wie ich diesen visuell auch wahrnehmen kann. In dieser Zeit gilt für mich das Motto: „Aus den Augen, aus dem Sinn.“ Dies trifft übrigens auch dann zu, wenn einer von euch den Raum verlässt. Seit mir also nicht böse, wenn ich euch dann einmal vermissem und weine.

Mit ca. neun Monaten habe ich dann schon wesentlich stabilere Vorstellungen und kann mir Dinge länger merken. Dadurch kann ich dann zum Beispiel auch einen Gegenstand wiederfinden, der kurz zuvor in eine Kiste gelegt wurde.

Gegen Ende meines ersten Lebensjahres beginne ich damit, Vorlieben und Wünsche anderer Menschen anhand ihrer Verhaltensweisen zu erkennen. Ich kann dann endlich einfache geistige Zustände anderer Menschen verstehen und entsprechend handeln. Ich kümmere mich also anfangs instinktiv um meine Grundbedürfnisse, während ich im 12. Lebensmonat bereits damit beginne, euch und eure Gedanken nachzuvollziehen. Zudem kann ich dann i. d. R. schon meine ersten einfachen Worte sprechen.

Wie ihr merkt, passiert im ersten Lebensjahr wirklich viel. Umso wichtiger ist es für mich, dass ihr mich bei der Verarbeitung dieser Herausforderungen in meinem Alltag unterstützt. [vgl. 1]



Was mich bewegt und was mich beruhigt

Grundsätzlich gilt: Zu viele Reize bedeuten für mich Stress! Wenn ihr mir also dabei helfen wollt, mich gut und gesund zu entwickeln, dann versucht die Anzahl und die Intensität an Reizen nicht zu groß werden zu lassen. Denn nur so bleibt genügend Zeit, um das Erlebte zu verarbeiten.

Von Reizüberflutung sind besonders zwei Sinne betroffen: das Sehen und das Hören. Hierüber nehme ich ca. 90 % aller Informationen und Reize wahr. Kein Wunder also, dass diese zwei Sinne besonders stark belastet sind. Bei Überlastung leidet dann langfristig meine Selbstwahrnehmung.

Wenn ihr mir etwas vorsingt oder vorlest, dann führt dies zu viel mehr Vernetzung in meinem Hirn, als wenn ich jeden Tag immer wieder das Gleiche vorgespielt bekomme. Eure Stimme, Anwesenheit und

Interaktion liebe ich. Egal ob ihr singen könnt oder nicht, eure Stimme gibt mir Geborgenheit und festigt unsere Bindung. Auch Fingerspiele für Babys sind eine tolle Möglichkeit, mit mir in Interaktion zu treten. Hierzu zählt zum Beispiel auch das rhythmische Sprechen, zum Beispiel beim Aufsagen von Reimen oder beim Vorlesen von Geschichten.

Für mich gilt: Weniger ist mehr. Denn ich muss erst einmal mich selbst kennenlernen und dann kann ich mich um all die anderen schönen Dinge um mich herum kümmern. Ich brauche in den ersten Monaten nur euch. Das genügt mir, um mich prächtig zu entwickeln! [vgl. 2]

Danke, dass ihr für mich da seid!

Wie meine Abendroutinen aussehen können

Rituale bieten eine schöne Möglichkeit, einen aufregenden Tag ausklingen zu lassen. Sie helfen mir, zur Ruhe zu kommen. Hierzu ein kleiner Tipp: Mobiles und andere Spielsachen, welche von vielen Mamas und Papas vor allem an meinem Schlafplatz oder auf dem Wickeltisch zu finden sind, stören diese Phase. Auch hier gilt wieder das Motto: Reizüberflutung vermeiden. Völlig klar. Denn wie soll ich durch viel Ablenkung zur Ruhe kommen und mich erholen?

Meine erste Empfehlung für meine Abendroutinen ist daher: Weniger ist mehr! [vgl. 2]

Meine zweite Empfehlung ist, dass ihr für mich immer die gleichen Rahmenbedingungen schafft. Diese verschaffen mir Sicherheit und ich kann besser einschlafen.

Zum Rahmen können zum Beispiel das Abdunkeln des Raumes sowie eine Prise frische Luft in meinem Raum gehören. Natürlich sollten auch alle meine Grundbedürfnisse gestillt sein. So kann ich mich Schritt für Schritt darauf einstellen, dass nun die Zeit des Erholens und Verarbeitens anbricht.

Zu den Rahmenbedingungen können natürlich auch die in diesem Buch gesammelten Kurzgeschichten gehören. Sie sorgen für Interaktion zwischen uns und geben mir die nötige Geborgenheit.

Liebevolle
Gute Nacht Geschichten
für Babys



Heute waren wir draußen... unterwegs

....auf dem Spielplatz...

Heute waren wir auf dem Spielplatz unterwegs.

Der Wind strich sanft um meine kleine Nase und ein paar Sonnenstrahlen berührten mein Gesicht. Außerdem war es dort ganz schön sandig, was das Krabbeln nicht gerade einfacher macht. Ich muss sagen, diese Sandkörner kleben auch ganz schön an den Händen. Egal wie oft ich sie zusammen geklatscht habe, es blieb immer etwas kleben. Gut, dass du ein Tuch dabei hattest.

Ja, so ein Spielplatzbesuch ist aufregend und macht ganz schön müde. Deshalb habe ich dann auch ein kleines Schläfchen in deinem Arm gemacht. Das war einfach nur herrlich ...

Wenn da nicht die ganzen großen Kinder wären. Die sind ganz schön laut, wenn sie umherrennen und sich gegenseitig fangen. Oder wenn sie so tun, als ob sie sich gegenseitig ihren selbst gemachten Sandkuchen in den Mund schieben.

Ich gebe zu, der sieht wirklich ganz schön lecker aus. Ich habe dann einfach meine Finger in den Mund gesteckt. Das ist auch irgendwie lecker und beruhigend.



Interessant war auch die Beobachtung, dass ein paar der großen Kinder die Rutsche viel lieber hinauflaufen wollten, als herunterzurutschen. Warum machen die das wohl? Wenn ich laufen kann, werde ich es herausfinden! Dann werde ich alle Rutschen hinauflaufen, die ich nur finden kann.

Ja, heute war ein aufregender Tag. Ich freue mich schon darauf, wenn wir wieder auf dem Spielplatz sind. Und wer weiß, irgendwann kann ich dann bestimmt auch selbst mal einen Sandkuchen backen. So wie es die großen Kinder machen. Der wird dann so lecker, dass auch die Erwachsenen davon essen wollen. Ganz bestimmt!

Jetzt bin ich aber ganz schön müde und freue mich auf das Schlafen. Ich bin mir sicher, morgen wartet schon wieder das nächste Abenteuer auf mich. Dafür brauche ich neue Energie. Gute Nacht und schöne Träume! hinauflaufen wollten, als herunterzurutschen. Warum machen die das wohl? Wenn ich laufen kann, werde ich es herausfinden! Dann werde ich alle Rutschen hinauflaufen, die ich nur finden kann.

Ja, heute war ein aufregender Tag. Ich freue mich schon darauf, wenn wir wieder auf dem Spielplatz sind. Und wer weiß, irgendwann kann ich dann bestimmt auch selbst mal einen Sandkuchen backen. So wie es die großen Kinder machen. Der wird dann so lecker, dass auch die Erwachsenen davon essen wollen. Ganz bestimmt!

Jetzt bin ich aber ganz schön müde und freue mich auf das Schlafen. Ich bin mir sicher, morgen wartet schon wieder das nächste Abenteuer auf mich. Dafür brauche ich neue Energie. Gute Nacht und schöne Träume!

... im Kinderwagen...

Heute war ich im Kinderwagen unterwegs.

Man glaubt gar nicht, was man alles aus dem Kinderwagen heraus entdecken kann. Den schönen blauen Himmel, die kleinen weißen Wolken und hin und wieder einen Vogel, der am Himmel umherfliegt. Es wird nie langweilig.

Und dann ist da immer dein Gesicht, das mir Geborgenheit und Sicherheit gibt. Es ist schön, wenn du mich anlächelst und mit deinem Finger sanft über meine Wangen streichelst.

Meine kleine Mütze, meine Kuschedecke und die Polsterung des Wagens sorgen dafür, dass sich alles angenehm warm anfühlt. Hin und wieder schlafe ich auch ein. Das sanfte Schaukeln des Kinderwagens ist dabei das i-Tüpfelchen!

Ich habe heute viele unterschiedliche Geräusche gehört, ohne sehen zu können, wo diese herkamen. Da war ich froh, dass ich dich sehen konnte. Das hat mich immer beruhigt.

Nur diese eine Frau, die sich einfach über meinen Kinderwagen gebeugt hat, um mit mir zu reden, hat mir heute etwas Angst gemacht. Sie roch so ungewohnt und ich hatte sie noch nie zuvor gesehen. Ich habe das Gefühl, je älter ihr Erwachsenen seid, desto öfter quatscht ihr kleine Kinder voll.

Du konntest mich dann aber schnell wieder beruhigen und ich habe mal wieder gelernt, dass fremde Menschen es oft nur gut mit mir meinen. Auch wenn ich vor fremden Erwachsenen oft Angst habe.

Ja, heute war wieder ein schöner Tag mit dir. Ich freue mich schon darauf, wenn ich wieder in meinem kuscheligen Kinderwagen an der frischen Luft unterwegs sein darf.

Nun wird aber erstmal geschlafen. Das Traumland wartet schon auf mich. Bis morgen!



... im Supermarkt...

Heute war ich im Supermarkt unterwegs.

Beim Einkaufen erlebe ich jede Menge. So viele bunte Sachen, die in den Regalen stehen. So viele Menschen mit einem Einkaufswagen. Eine ganz schöne Reizüberflutung für mich. Kein Wunder also, dass der Supermarkt mich ganz schön müde macht.

Es ist faszinierend. Die Türen zum Markt öffnen sich von ganz allein für uns und die Temperatur wird kälter, sobald man im Markt ist. Ich saß direkt am Griff des Einkaufswagens und konnte alles gut beobachten. Ein tolles Gefühl, so hoch oben zu sitzen und durch die Gegend geschoben zu werden. Auch wenn die Höhe im ersten Moment etwas Angst macht.

Als wir in den Markt fuhren, fiel mir direkt ein immer wiederkehrendes Geräusch auf. Wo es herkam, weiß ist nicht. Aber es wurde immer lauter, je näher wir der Frau an der Kasse kamen. Das Geräusch hatte fast schon eine beruhigende Regelmäßigkeit für mich. Also genoss ich es.

Ich wurde durch die riesigen Gänge voll mit Lebensmitteln geschoben und blickte immer mal wieder nach oben in die grellen Lichter, an die Decke des Supermarktes. Die können einen ganz schön blenden, wenn man direkt hineinsieht.

Am kältesten wurde es, als wir direkt bei den Joghurts parkten. Nur gut, dass du mich warm eingepackt hattest. So wurde nur meine kleine Nase für kurze Zeit ganz kalt.

Als der Wagen gegen Ende unseres Einkaufs immer voller wurde, konnte ich irgendwann eine Tüte greifen. Die habe ich natürlich sofort aus dem Wagen geschmissen. Ein Riesenspaß, sage ich dir, auch wenn ihr Erwachsenen das nicht so gerne mögt.



Bei all dem leckeren Naschkram in den Regalen war ich froh, dass ich meinen Schnuller hatte. So hatte ich nämlich immer was zum Nuckeln und bekam nicht so schnell Hunger.

Es war mal wieder ein spannendes Abenteuer. Das muss ich jetzt erst einmal verarbeiten. Wir sehen uns morgen zu den nächsten Abenteuern. Schlaf schön!

