

# Klassenfahrt im November und meine Tochter schläft jetzt schon schlecht...

**Beitrag von „Ramapas“ vom 5. September 2005 18:24**

Hallo ins Forum,

heute muss ich mal was als Mama 🤔 fragen...

Meine Tochter ist 9 und besucht die 4. Klasse. Im November steht eine fünftägige Klassenfahrt an, auf die sie sich eigentlich auch sehr freut. Gestern gab es aber, für mich aus heiterem Himmel, bittere Tränen, weil sie sich Gedanken macht, wie sie die Nächte im fremden Bett und ohne Eltern in greifbarer Nähe rumbringen soll... Sie hat hier schon relativ oft Einschlafprobleme, weil sie oft anfängt zu grübeln, wenn sie im Bett liegt oder irgendetwas besonderes ansteht...

Muss sie eigentlich mit fahren? Besteht die Möglichkeit, dass ich sie früher abhole, wenn es gar nicht geht? Aber wie sollen wir das den Klassenkameraden verkaufen.

Ach menno, irgendwie weiß ich gar nicht so recht, wie ich ihr helfen könnte...

Über Anregungen, Hinweise, Hilfsvorschläge etc. dankbar,  
ramapas

---

**Beitrag von „Aktenklammer“ vom 5. September 2005 18:28**

Schläft deine Tochter denn nicht auch manchmal bei Freundinnen oder anderen Leuten? Dann könntet ihr ja schon mal ein bißchen trainieren und sie wird sehen, dass es auch Spaß machen kann, "alleine" zu sein ...

---

**Beitrag von „Bolzbold“ vom 5. September 2005 18:32**

Hallo!

Die Frage wäre, welche Alternativen zur Klassenfahrt bestünden. Eine Klassenfahrt kann ja auch die Klasse noch einmal auf ganz andere Art zusammenschweißen. Wäre Deine Tochter dann nicht dabei, wäre sie außen vor - spätestens in Gesprächen über die Klassenfahrt.

Als Elternteil mitzufahren wäre sicherlich eine grundsätzlich mögliche Alternative, hebt das eigene Kind aber möglicherweise positiv oder negativ heraus.

Vielleicht kann man Deiner Tochter die Fahrt schmackhaft machen, indem man ihr sagt, dass das sicherlich ganz toll werden wird, wenn sie mit ihren Freundinnen zusammen in einem Zimmer schlafen kann und man sich dann abends noch lange Geschichten erzählen kann.

Es hört sich einfach an, aber versuche die positiven Aspekte der Fahrt für Dein Kind hervorzuheben, so dass sich Deine Tochter möglicherweise dann doch darauf freut.

Möglicherweise gibt es ja auch noch andere Eltern bzw. MitschülerInnen mit demselben "Problem" - hier könnte man einmal vorsichtig nachfragen und sich austauschen.

Gruß  
Bolzbold

---

## Beitrag von „Ramapas“ vom 5. September 2005 18:39

Zitat

**Aktenklammer schrieb am 05.09.2005 17:28:**

Schläft deine Tochter denn nicht auch manchmal bei Freundinnen oder anderen Leuten? Dann könntet ihr ja schon mal ein bißchen trainieren und sie wird sehen, dass es auch Spaß machen kann, "alleine" zu sein ...

Doch, doch, das klappt auch gut, aber da handelt es sich ja nur um eine Nacht und wir sind nicht weit weg...

Ich möchte ja auch, dass sie mitfährt, rede ihr gut zu, hebe die aufregenden und spannenden Aspekte hervor und bin mir sicher, dass im nachhinein alles toll sein wird, aber schlaflose Nächte mit einem weinenden Kind bis November????

Mit der Mutter ihrer Freundin werde ich auf jeden Fall schon mal sprechen, da könnte ich mir vorstellen, dass es ähnlich ist...

LG,  
ramapas

---

### Beitrag von „Aktenklammer“ vom 5. September 2005 18:44

In diesem Büchern wie "Sorge dich nicht, lebe" u.ä. steht ja drin, dass das Ausmalen des schlimmsten Falls helfen soll, wenn man sich vor dem Auge ausmalt, was passieren könnte, sieht man, dass es gar nicht so schlimm ist. Vielleicht kannst du das ja auf Kinderebene machen?

Du könntest ihr ja auch ein Handy mitgeben und ihr schickt euch dann noch eine SMS, wenn sie ins Bett geht, dann seid ihr auch "nah" .. oder macht es sich hier eine Kinderlose leicht :-)?

---

### Beitrag von „smali“ vom 5. September 2005 18:44

Im Notfall ist es bei uns immer möglich, ein Kind nicht mitfahren zu lassen, es besucht dann den Unterricht der Parallelklasse in der Zeit. Natürlich wird es aber von den Mitschülern eher schräg angeguckt, und es verpasst eine ganze Menge, das wirkt sich sicher nicht gut auf ihre Stellung in der Klassengemeinschaft aus.

Vielleicht findest du ja in den Herbstferien eine Möglichkeit sie zwei drei Nächte irgendwo unterzubringen, Reiterhof mit der Freundin oder eine Tante die etwas weiter weg wohnt, damit sie das schon mal testen kann...

gruß  
smali.

---

### Beitrag von „Ramapas“ vom 5. September 2005 18:51

@ smali: Unterricht in der Parallelklasse ist gar nicht möglich, die beiden 4. Klassen fahren zusammen...

In den Sommerferien war sie mit den Großeltern zusammen eine Woche im Urlaub (Mallorca), das hat super geklappt. Aber in ihrem großen Tränenstrom gestern war das plötzlich auch nicht mehr gut...

[Aktenklammer](#): Ich glaube ihre schlimmste Vorstellung ist, dass sie schlaflos im Bett liegt und sie nicht zu uns kommen kann...

Danke, dass ihr euch so Gedanken macht 😊

ramapas

---

### Beitrag von „Bolzbold“ vom 5. September 2005 18:53

Zitat

**Ramapas schrieb am 05.09.2005 17:51:**

[Aktenklammer](#): Ich glaube ihre schlimmste Vorstellung ist, dass sie schlaflos im Bett liegt und sie nicht zu uns kommen kann...

ramapas

Nun, dafür kann sie aber zu anderen kommen - ihren Mitschülern und ihren Lehrern. Stimmt denn das Verhältnis zu den Mitschülern und den Lehrern einigermaßen?

---

### Beitrag von „Aktenklammer“ vom 5. September 2005 19:00

Zitat

**Ramapas schrieb am 05.09.2005 17:51:**

...

[Aktenklammer](#): Ich glaube ihre schlimmste Vorstellung ist, dass sie schlaflos im Bett liegt und sie nicht zu uns kommen kann...

Wenn ihr aber nun genau das mal durchspielt, was dann passieren würde - nämlich eigentlich nichts richtig Schlimmes, vielleicht ist ja auch noch jemand wach, falls sie überhaupt wach wird, und dann können sie ja ihr Los teilen? Vielleicht sieht sie dann ja, dass das gar nicht so schlimm ist.

---

### Beitrag von „katta“ vom 5. September 2005 19:01

Bin auch kinderlos, daher mal völlig ins Blaue geraten: Ich vermute ja, dass das Problem weniger die Klassenfahrt an sich werden wird (haben da nicht alle Kinder zumindest in dem Alter ein bisschen Muffensausen? Oder sind die heute aus härterem Holz geschnitzt als ich/wir damals? Wir hatten alle unsere Kuscheltiere mit...), als vielmehr die Zeit bis dahin...

Obwohl ich mir irgendwie nicht vorstellen kann, dass die Angst wirklich so lange anhält, aber andererseits kenne ich deine Tochter ja auch nicht. Seit wann weiß sie denn von der Klassenfahrt? Erst seit kurzem? Gab es irgendeinen besonderen Auslöser?

Du schreibst ja, dass sie schon öfter mal schlaflos im Bett liegt, weil sie grübelt. Was macht ihr denn dann? Wie löst sie denn diese Probleme? Vielleicht lässt sich das ja übertragen?

Entschuldige, dass ich dir nicht mehr helfen kann...

Ich würde aber auch eher davon abraten, von der Klassenfahrt zurückzutreten, zum einen ist es eine schöne Sache für die Gemeinschaft, zum anderen kann es gerade ihr natürlich viel für das Selbstbewusstsein bringen, da sie diese Zeit dann ja doch gut überstanden hat.

Ich kann mich daran erinnern, dass zu meiner Grundschulzeit ein oder zwei Wochenendübernachtungen mit der ganzen Klasse gemacht wurden - vielleicht als Vorübung auf die eigentliche Klassenfahrt, weiß ich leider nicht genauer, das hat man uns damals nicht so erklärt. 😊

Hoffentlich findet ihr eine Lösung oder aber es legt sich von alleine, vielleicht muss sie das ja einfach vorher gedanklich durchspielen und es steckt nichts weiter dahinter??

Liebe Grüße  
Katta

---

## Beitrag von „Ramapas“ vom 5. September 2005 19:02

Zitat

**Bolzbold schrieb am 05.09.2005 17:53:**

Nun, dafür kann sie aber zu anderen kommen - ihren Mitschülern und ihren Lehrern. Stimmt denn das Verhältnis zu den Mitschülern und den Lehrern einigermaßen?

Ja, sie ist gut in die Klasse integriert, hat Freundinnen und auch die Klassenlehrerin wird **von ihr** geliebt \*g\*

Eben, sie ist ja gar nicht alleine! Mal schauen, vielleicht kann ich ihr das so erklären 😊

Noch mal danke,  
ramapas

---

### **Beitrag von „smali“ vom 5. September 2005 19:19**

Ich habe den Angsthassen in der Klasse vorher ganz klar gemacht, dass es jederzeit möglich ist, zu Hause anzurufen und abgeholt zu werden. (Also natürlich nicht ganz jederzeit, und bei jedem Pieps) aber für die ängstlichen Hasen ist das eine Beruhigung zu wissen, können. Und dass ich keinen zwingen, da zu bleiben.

Ich glaube, dass deine Tochter dann am Unterricht der drei teilnehmen müsste, das wäre bei uns so, denn es besteht ja Schulpflicht...  
gruß smali.

---

### **Beitrag von „Dudelhuhn“ vom 5. September 2005 19:39**

Ich finde es extrem wichtig, daß Kinder lernen, mit solchen Angstsituationen umzugehen. Sie wird nicht ewig zuhause bleiben können, wenn die Klasse/der Sportverein eine Fahrt unternimmt.

Versuch auf jeden Fall, sie langsam an das Übernachten ohne Eltern heranzuführen. Vielleicht kann ja wirklich ein Spezialkuscheltier helfen, dass für solche Heimweh-Situationen zuständig ist und auch nur dann zum Einsatz kommt.

Mir tun die Mäuse auch leid, wenn sie so großes Heimweh haben, aber wenn sie es dann geschafft haben, ist es ein riesiges Erfolgserlebnis und sie wachsen direkt um 10 cm. Jedenfalls war das bei meiner Nichte so, die das gleiche Problem hatte. Hat prima geklappt!

---

### **Beitrag von „Ramapas“ vom 5. September 2005 19:53**

@ katta: danke auch dir für deine Gedanken 😊

Dass die Klassenfahrt ansteht weiß sie schon seit letztem Schuljahr, was jetzt der Auslöser für ihren Ausbruch war, weiß ich nicht.

Du hast sicher recht, schwierig ist die Zeit bis zur Abfahrt und ich glaube auch nicht, dass es die ganze Zeit akut sein wird, aber dafür kenne ich meine Tochter, sie schleppt es mit sich rum...

Wenn sie sonst nicht schlafen kann, darf sie halt runter zu uns kommen und schläft auf einer Schlafcouch. Donnerstag fängt sie mit einem Entspannungskurs für Kinder an, ich hoffe, der bringt was...

LG,  
ramapas

---

### Beitrag von „Ramapas“ vom 5. September 2005 19:59

Huch, da kamen ja noch zwei Antworten 😊

@ smali: ich hoffe, ihre Klassenlehrerin handhabt das ähnlich, befürchte aber, dass es nicht so sein wird. Sie gehört nicht zu den besonders einfühlsamen Menschen... Jedenfalls habe ich genau das meiner Tochter versprochen, sie abzuholen, wenn es gar nicht klappt, als Notausgang...

@Duddelhuhn: du hast recht, ich finde es auch sehr wichtig, dass sich Kinder ihren Ängsten stellen. Ein Spezialkuscheltier ist ein guter Tipp, sie ist ein großer Fan von Kuscheltieren.

Ach, ich glaube, wir kriegen das irgendwie hin 😊

---

### Beitrag von „Doris“ vom 5. September 2005 20:13

Hallo,

meine Tochter ist zwar schon groß (13) , aber so ohne die Eltern ( oder Großeltern), da hat sie sich auf die Fahrten schon kleine Passbilder mitgenommen.

Das hat ihr geholfen und natürlich auch Kuscheltiere.

Doris

---

## Beitrag von „Powerflower“ vom 5. September 2005 20:34

Hallo Ramapas,

ich bin weder Lehrerin (aber bald im Referendariat) noch Mutter, meine Tipps sind also nur



unter Vorbehalt zu sehen.

Ich würde versuchen, deiner Tochter beizubringen, Strategien zu entwickeln, wenn sie nicht einschlafen kann, und zwar, dass sie *versuchen* soll, nicht gleich zu euch zu kommen, sondern dass sie z.B. erst mal ein Buch liest oder leise Musik hört (aber das stört die anderen vielleicht, keine Ahnung).

Vielleicht kannst du sie dabei belohnen oder du stellst ihr eine tolle Belohnung in Aussicht, wenn sie mitfährt. Ich denke, ein heulendes Kind darf man immer abholen, denn wenn es permanent heult, ist das auch belastend für die Lehrer.

Vielleicht hilft es deiner Kleinen zu wissen, dass es bei Schlaflosigkeit die Lehrerin wecken darf und dann bei euch zuhause anrufen kann (wenn das überhaupt geht)? Oder sie tut sich mit ihrer Freundin zusammen.

Übrigens würde ich deiner Tochter erklären, dass es normal ist, die ersten Tage traurig zu sein, aber mit jedem Tag wird es besser. Ich denke außerdem, dass es so viel Programm gibt, dass sie am Abend müde ins Bett fällt oder man plaudert munter miteinander, so dass an Heimweh nicht zu denken ist.

Powerflower

---

## Beitrag von „Talida“ vom 5. September 2005 22:08

Ich habe Ähnliches bei einer Schülerin erlebt. Die Mutter rief mich noch einen Tag vor der Klassenfahrt an und war völlig aufgelöst. Da ich das Kind aber unbedingt dabei haben wollte, haben wir ihr das Hintertürchen offengelassen, noch am Abend des ersten Tages abgeholt werden zu können. Wir waren auch nur ca. eine Stunde entfernt. Dann bekam sie noch ein besonders hübsches neues Kissen geschenkt und ihre Freundinnen lenkten sie den ganzen Tag geschickt ab. Am Abend war sie so müde, dass sie gar nicht mehr lange darüber nachgedacht



hat, wo ihre Mama war. Am nächsten Morgen waren wir alle sehr stolz auf sie.

Zwei andere 'Bangbüchsen' waren durch ein paar Tricks relativ beruhigt mitgefahren. Ein Kind hat sich vorab mit den Eltern die Jugendherberge und den Ort angeschaut. Ein anderes Kind hatte ein kleines Stofftier mit dem Duft des Lieblingsparfüms der Mutter mit.

Ich drücke euch die Daumen, dass alles klar geht, denn das Erlebnis einer Klassenfahrt sollte man sich nicht entgehen lassen.

LG Talida

---

### **Beitrag von „katta“ vom 6. September 2005 12:39**

Mir ist noch eine Episode aus einer Jugendfreizeit eingefallen, bei der ich Leiterin war. Da gab es ein Mädchen (ich glaube, ca. 11 Jahre?), der ging es eigentlich soweit gut, allerdings hatte Mama darauf bestanden wirklich jeden Abend mit ihr zu telefonieren und danach war erst mal eine halbe Stunde lang wirklich nichts mehr mit dem Kind anzufangen.

Will sagen, es ist vermutlich ratsam, solche Aktionen eben nicht durchzuführen, damit das Kind nicht ständig daran erinnert wird, dass es ja alleine ist - obwohl ich dich nicht so einschätze.

Liebe Grüße

Katta

---

### **Beitrag von „venti“ vom 6. September 2005 15:40**

Hallo,

ich kann auch nur ganz dringend vom "Nach-Hause-Telefonieren" abraten! Oft kommt dann das Heimweh erst richtig zum Durchbruch. Diese Erfahrung habe ich wiederholt als Lehrerin bei Fahrten und einmal als Mutter machen müssen, als mein Junior zum ersten Mal 5 Tage weg war und anrufen "durfte". Das Gespräch ging fröhlich los, und auf einmal kippte seine Stimmung. Am liebsten hätte ich zu Hause mitgeheult...

Viel besser ist "Brief schreiben" oder "Tagebuch schreiben".

Einmal auf einer Fahrt hatte ein Mädchen ein Foto seines Bruders dabei, den es sonst nie leiden konnte. Als ich sie darauf ansprach, sagte sie : "Och, das Foto ist gegen Heimweh! Ich bin froh, dass ich ihn eine Woche nicht sehe!"

Gruß venti 😊

---

### Beitrag von „Ramapas“ vom 6. September 2005 17:22

Ich möchte mich noch mal bei allen für die guten Tipps und eure Gedanken bedanken 😊 Da sind viele Ideen bei, die ich für uns umsetzen kann. Gerade auch, dass telefonieren vielleicht nicht so gut ist, hätte ich jetzt erst mal nicht gedacht...

Wird schon klappen \*hoff\* und ich freu mich, wenn die Kurze dann 10 cm größer wieder kommt.

LG,  
ramapas

---

### Beitrag von „venti“ vom 6. September 2005 18:21

Hallo ramapas,

ich muss kurz noch etwas erzählen. Wir waren ja im Juli auf Klassenfahrt, und ein Junge hatte bereits im Bus auf der Hinfahrt Heimweh, aber er war ganz tapfer. Am Abend wurde es schlimmer, die Tränen liefen ihm übers Gesicht, und er sagte trotzig: "Und das zieh ich jetzt durch! Einmal muss man ja damit anfangen, allein wegzufahren!" Wir haben ihn natürlich unterstützt, aber latent war das Heimweh wohl immer mal wieder da. Aber am Ende war er stolz wie Oskar! Es wäre für ihn ein Gefühl des Versagens gewesen, wenn die Eltern ihn vorher geholt hätten -was bei zwei anderen passiert ist.

Gruß venti 😊

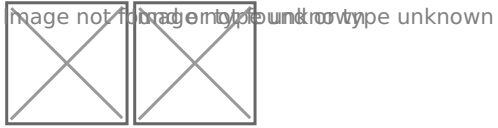
---

### Beitrag von „katta“ vom 6. September 2005 19:24

Zitat

**venti schrieb am 06.09.2005 14:40:**

Einmal auf einer Fahrt hatte ein Mädchen ein Foto seines Bruders dabei, den es sonst nie leiden konnte. Als ich sie darauf ansprach, sagte sie : "Och, das Foto ist gegen Heimweh! Ich bin froh, dass ich ihn eine Woche nicht sehe!"



ja ja, hier kommt die kleine Schwester durch... 😂