

## *Angst vor Dunkelheit*



Angst vor Dunkelheit ist eine der verbreitetsten Ängste bei Kindern. Sie beginnt häufig im Alter von ungefähr drei Jahren und kann sich bis zur Pubertät noch steigern.

Für die meisten von uns bedeutet Dunkelheit den Verlust der Orientierung. Alle bekannten Orientierungspunkte unseres Tageslebens sind verschwunden. Und selbst wenn sie nicht ganz verschwunden sind, so haben sie doch völlig ihr Erscheinungsbild verändert. Sie scheinen bedrohlicher und mysteriöser als ihre Gegenstücke bei Tageslicht. Die Dunkelheit ist ein Ort der Schatten und der Zweideutigkeit. Es ist auch die Zeit, in der wir uns am meisten isoliert und allein fühlen mit unseren Gedanken, Phantasien und Ängsten.

Für die meisten Kinder ist die Angst vor Dunkelheit verknüpft mit Vorstellungen, was im Dunklen lauern könnte. Manchmal wird diese Angst zu einer Furcht vor Dunkelheit überhaupt generalisiert und damit zu einer Dunkelheitsphobie. Dieser Typus kann entsprechend den anderen Arten von Phobien behandelt werden. Die Vorgehensweise und eine dazu passende Geschichte für Phobien finden sich im ersten Buch der *Anna-Geschichten* (Angst vor Hunden).

In diesem Kapitel verwende ich folgende Variante: Das Kind hat im Dunkeln Angst vor Ungeheuern, die es in den Schatten sieht.

Das Erlebnis, Monster im Dunkeln zu sehen, ist sehr verbreitet; fast alle Kinder kennen es. Kleine Kinder, die ausnahmslos über eine starke Imaginationskraft verfügen, können Phantasie und Realität nicht unterscheiden. Für sie sind die Monster so real wie Sie oder ich. Es ist üblich, daß Eltern ihre ängstlichen Kindern zu beruhigen suchen, indem sie ihnen erzählen, es gäbe keine Monster, Hexen oder andere gräßliche Wesen, was auch immer ihre Kinder sich ausgedacht haben mögen. Die Kinder glauben ihnen einfach nicht. Sie akzeptieren vielleicht, daß sich in dem Moment, in dem Sie im Zimmer sind, dort keine Monster aufhalten. Aber sie wissen sehr genau, daß die Monster wieder auftauchen, wenn Sie den

Raum verlassen und das Licht löschen.

Die Aussage, daß es keine Monster gäbe und das Kind einfach dumm wäre, führt außerdem dazu, daß es sich mißverstanden und nicht ernstgenommen fühlt. Verängstigte Kinder fühlen sich auch ohne diesen Hinweis ohnmächtig genug. Es ist ganz sicher sinnvoll, das Licht einzuschalten, dem Kind zu erklären, daß das gräßliche Untier, das es gesehen hat, das Bündel Kleidung auf dem Stuhl war usw. Aber es ist ebenso wichtig, dem Kind ein Mittel an die Hand zu geben, das ihm hilft, mit den Monstern fertig zu werden, auch wenn Sie nicht im Raum sind. Mit anderen Worten: Es ist wichtig ihm zu helfen, daß es sich stärker fühlt und weniger abhängig von der Gnade der Monster.

Monster sind häufig Projektionen der Wut oder der Ängste eines Kindes. Sie haben die „bösen“ Gefühle, die für das Kind schwierig zu handhaben sind. Indem Sie dem Kind erlauben, zu den Monstern zu stehen und sie zu erforschen, können Sie ihm die Möglichkeit geben, sich mit den eigenen Emotionen wohler zu fühlen und weniger ängstlich mit ihnen umzugehen. Indem das Monster gebändigt wird, zivilisiert und bändigt das Kind Aspekte seiner selbst.

Manchmal drehen sich die nächtlichen Ängste der Kinder um Einbrecher oder Entführer. Dies kann besonders dann auftreten, wenn solche Vorfälle in den Nachrichten oder in der Nachbarschaft diskutiert wurden. Es ist sinnvoll, mit Kindern, die Angst vor Räubern, Entführern usw. haben, die praktischen Maßnahmen durchzugehen, die sie ergreifen können, wenn sie beispielsweise einen Einbrecher hören. Sie könnten ins Zimmer ihrer Eltern laufen oder laut schreien. Zeigen Sie Ihren Kindern, daß Türen und Fenster Schlösser haben und daß sie nachts geschützt sind. Kinder können auch ihr eigenes Alarmsystem oder Abschreckungsmittel für Einbrecher konstruieren. Das kann sehr einfallsreich sein. Für gewöhnlich ist so etwas gegen wirkliche Einbrecher völlig nutzlos, aber äußerst beruhigend für das Kind. Es wirkt wie eine Art „magische“ Lösung: Das Kind hat wieder das Gefühl, die Kontrolle zu haben.

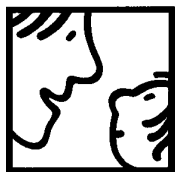
Genauso wichtig ist es, das Schlafzimmer des Kindes zu einem gemütlichen Platz zu machen. Schicken Sie das Kind nie zur Strafe ins Bett, sonst wird es das Zimmer mit unangenehmen Gefühlen verbinden. Ein Zimmer, das mit unangenehmen Gefühlen verbunden ist, stellt eine monsterfreundliche Umgebung dar.

Schaffen Sie ein Nachtlicht für Ihr Kind an, das es an- und abschalten kann, wie es möchte. Ein „magisches“ Anti-Monster-Mittel, wie es in der folgenden Geschichte beschrieben ist, kann sehr hilfreich sein. Das kann alles sein: eine Taschenlampe, eine leere Spraydose und vieles mehr.

(Aus: Doris Brett: Anna zähmt die Monster)

Ebenso hilfreich kann es für Ihr Kind sein, die Monster zu malen und das Bild dann zu zerreißen oder sie in Ton zu modellieren und dann zu zerquetschen. Dies ermöglicht es Ihrem Kind, seine „monströsen“ Gefühle zu äußern, aber auch weniger Angst vor diesen Gefühlen zu haben und Kontrolle über sie zu gewinnen.

## *Anna-Geschichte*



Anna war ein kleines Mädchen. Sie wohnte in einem roten Backsteinhaus zusammen mit ihrer Mutter, ihrem Vater und einem großen schwarzen Hund.<sup>1</sup>

In Annas Haus wurde es langsam Zeit, schlafen zu gehen. Zeit für Anna, ins Bett zu gehen, heißt das. Anna versuchte verzweifelt, sich irgendwelche Ausreden auszudenken, um nicht ins Bett zu müssen.<sup>2</sup>

„Ich hab so'n Hunger“, erklärte sie ihrer Mutter. „Ich glaube, ich brauche noch ein riesengroßes Abendbrot, bevor ich zu Bett gehe.“

„Nein, das brauchst du nicht, mein Liebling“, sagte ihre Mutter. „Du hast richtig gut zu Abend gegessen. Es ist jetzt zu spät, um noch etwas zu essen.“

Anna dachte einen Moment nach. „Da ist noch eine Sendung im Fernsehen, die ich sehen möchte. Dafür muß ich aufbleiben.“

„Nein, das wirst du nicht“, sagte ihre Mutter. „In fünf Minuten gehst du ins Bett.“

„Ich habe vergessen, Sandra etwas zu erzählen“, sagte Anna. „Ich muß sie anrufen und es ihr jetzt sagen.“

„Sandra wird schon schlafen, mein Herz“, sagte ihre Mutter. „Du kannst

---

<sup>1</sup>Verändern Sie hier die Details, um sie für die Umgebung Ihres Kindes passend zu machen.

<sup>2</sup>Kinder, die Angst vor Monstern im Dunkeln haben, versuchen oft alles Mögliche, um das Schlafengehen hinauszuzögern.

es ihr morgen in der Schule erzählen.“

„Ich möchte noch ein Glas Wasser“, sagte Anna.

„Du hast gerade eben eins gehabt“, sagte ihre Mutter. „Ich glaube, es ist jetzt Zeit, ins Bett zu gehen.“

Die Mutter gab Anna einen Kuß, als sie sie ins Bett steckte. „Gute Nacht, schlaf gut und laß dich nicht von Wanzen beißen“, sagte sie.

Anna stöhnte. Sie hatte keine Angst vor Wanzen. Da gab es diese anderen Sachen. Nun, vielleicht würde sie Glück haben. Vielleicht würden sie heute nacht nicht kommen.

Ihre Mutter machte das Licht aus. Anna konnte ihre Schritte auf der Treppe nach unten hören. Sie fühlte sich sehr allein und war sehr ängstlich. Sie vergrub sich unter ihrer Bettdecke, als wäre sie ein kleiner Wurm, der sich vor einem Vogel versteckt.

Unter der Decke fühlte sie sich sicherer. Niemand konnte sie sehen, und auch sie konnte niemanden sehen. Es war ein bißchen so, als ob sie unsichtbar wäre. Anna dachte, daß es großen Spaß machen könnte, unsichtbar zu sein. Man könnte zu jemandem hinkriechen und ihm „Buh“ ins Ohr schreien, gerade wenn er dabei wäre, Vanillesauce auf seinen Pudding zu gießen. Man könnte sich hinschleichen und zuhören, wenn Mama und Papa sich mit gedämpften Stimmen unterhielten, während sie einen in ein anderes Zimmer zum Spielen schickten. Man könnte sich nachts in das Haus der gräßlichen Stefanie Peters schleichen und Geistergeräusche in ihrem Zimmer machen. Dann würde sie schon sehen, daß sie in der Schule nicht so gemein zu Anna sein sollte.

Anna seufzte. Das Problem mit dem Unsichtbarsein unter der Bettdecke war bloß, daß es sehr heiß war. Das andere Problem war, daß man, wenn man die Nasenspitze unter der Decke hervorsteckte, sofort wieder sichtbar wurde. Deshalb war das nicht sehr brauchbar. Trotzdem, vielleicht würde sie heute nacht Glück haben, und sie würden überhaupt nicht auftauchen.

Langsam, ganz langsam wand sich Anna unter der Bettdecke heraus. Sie öffnete ihre Augen und schaute sich um. Das Zimmer war sehr dunkel. Sie konnte den Schrank sehen. Sie konnte die Gardinen sehen und das schwache Licht der Straßenlaternen durch das Fenster. Sie konnte ihren Schreibtisch sehen. Sie konnte sehen, daß...

„Aaah!“ Sie sprang aus dem Bett und rannte schreiend ins Wohnzimmer.

Ihre Mutter sprang auf. „Anna!“ sagte sie. „Anna, Liebling, was ist denn los?“

„Es sind die Monster“, sagte Anna. „Da sind Monster in meinem Zimmer.“ Und sie fing an zu weinen...