

Doris Brett

Ein Zauberring für Anna

Therapeutische Geschichten
für Kinder



iskopress

ISBN 978-3-89403-198-5

7. Auflage 2011

Copyright © by Doris Brett

Titel der australischen Originalausgabe:

Annie Stories. A special kind of storytelling,
erschienen 1986 bei McPhee Gribble Publ., Victoria,
in association with Penguin Books, Australia.

Alle Rechte der deutschsprachigen Ausgabe bei
iskopress, Salzhausen

Übersetzung aus dem Englischen:

Alrun Kerksiek

Umschlag und Grafik im Text:

Mathias Hütter, Schwäbisch Gmünd

Druck und Bindung: Aalex Buchproduktion,
Großburgwedel

**Bibliografische Information der
Deutschen Bibliothek**

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Inhalt

Vorwort	7
1. Wie die Geschichten funktionieren	10
Versetzt dich selbst in ihre Lage	11
Der Trost eines Alter ego	13
Es ist einfacher, als Sie glauben	15
Die Geschichte personalisieren	18
Einen Namen auswählen	19
Wann man Hilfe von außen suchen sollte	20
Den Eltern wird auch geholfen	21
2. Das Kind verstehen	22
Wie Kinder lernen – Spiel und Phantasie	22
Leben und Lernen	24
Das Kind sieht es, das Kind tut es	26
Die Magie von „Es war einmal...“	27
Ihr Kind ist einzigartig	30
Von der anderen Seite aus betrachtet	34
Die Anna-Geschichten: Therapie durch Metaphern und Imagination	38
Desensibilisierung	41
Modelle schaffen	43
3. Wie man die Geschichten in diesem Buch benutzen sollte	45
Machen Sie es einfach	46
Die Techniken anwenden	47
4. Albträume	50
Anna-Geschichte	53
Weitere Bemerkungen zu Träumen	65
5. Ängste	70
Anna-Geschichte, Teil 1	74
Anna-Geschichte, Teil 2	88
Der Erfolg einer Mutter	97

6. Ein neues Baby	98
Anna-Geschichte	104
7. Im Kindergarten	122
Anna-Geschichte	127
8. Scheidung	135
Die Reaktion der Kinder auf die Scheidung	136
Die Ängste und Phantasien der Kinder	138
Wie man es den Kindern sagt	140
Probleme und Fallen	143
Was Sie tun können, um es leichter zu machen	146
Anna-Geschichte	152
9. Wenn jemand stirbt	167
Anna-Geschichte	173
10. Entspannung	192
Anna-Geschichte	194
11. Umgang mit Schmerzen	204
Geschichte 1: Erwarteter Schmerz	207
Anna-Geschichte	208
Geschichte 2: Chronischer Schmerz oder ein bereits vorhandener Schmerz	222
Anna-Geschichte	225
12. Im Krankenhaus	229
Anna-Geschichte	232
Glossar	255
Empfohlene Literatur	259

Vorwort

Alles, was Kindern begegnet, alles, was sie tun, ist zunächst neu für sie. Kaum aber ist ihnen irgendetwas vertraut geworden, erleben sie schon wieder neue „Premieren“; denn Entwicklung vollzieht sich, solange wir leben.

Wenn wir uns neugeborene Kinder anschauen – wir, die Eltern, die Lehrer, die Tanten, Onkel, Großeltern und Freunde –, möchten wir gern ihren Weg ebnen. Wir wissen, dass sie nicht immer Babys bleiben können, und wünschen uns dies auch nicht wirklich. Wir hoffen, dass sie als Erwachsene im Idealfall unabhängig, kooperativ, hübsch, folgsam, flexibel, entschlossen, höflich, großzügig, sensibel, stark sein mögen und fähig, sich selbst zu verteidigen. Alle diese Eigenschaften und viele mehr sollen sich zeigen – selbstverständlich in einer gesunden Mischung, zur richtigen Zeit und am richtigen Ort.

Wenn Kinder zur Welt kommen, sind sie absolut hilflos und bedürfen unserer Zuwendung. Können wir ihnen ein Rezept oder eine Anleitung geben, die ihnen den Weg ebnet für all die Erfahrungen, die sie zu kompetenten Erwachsenen werden lassen? Die Erwachsenen, die wir kennen und bewundern und die in uns den Wunsch wecken, so wie sie zu sein, haben sehr unterschiedliche Charaktere. Aber auch neugeborene Babys sind von Beginn an sehr unterschiedliche Individuen. Es wäre unmöglich, ein einziges Rezept zu geben, um Babys, Kinder und Jugendliche durch das Labyrinth der für ihre Entwicklung nötigen Erfahrungen zu führen. Das Rezept, das für ein Kind passend ist, kann für andere völlig falsch sein.

Doris Brett hat in ihrem Buch „Ein Zauberring für Anna“ vermieden, Eltern eine Sammlung mit Rezepten in die Hand zu drücken, die mechanisch auf genau die gleiche Weise bei allen Kindern angewandt werden könnten. Es ist ihr aber gelungen, die einzelnen Schritte in der Entwicklung der Kinder darzustellen, die Ängste, die viele Kinder haben, wenn neue Ereignisse bevorstehen oder wenn neue Fähigkeiten von ihnen erwartet werden.

Wenn etwas Neues auf die Kinder zukommt, kann man nicht erwarten, dass sie sich spontan daran erinnern, wie viele Dinge sie inzwischen mit Genuss tun können, die früher auch zu diesen schwierigen

gen Dingen gehörten, an denen die Welt einen unerschöpflichen Vorrat zu haben scheint.

Doris Brett hat die Ängste in den Mittelpunkt gestellt, denen die Kinder mit zunehmendem Alter auf verschiedenen Entwicklungsstufen begegnen. Sie bietet Eltern eine wirkungsvolle Methode an, um ihren Kindern zu helfen, neuen Dingen in ihrem Leben zu begegnen und sie zu meistern. Das kann der Kindergarten sein, Albträume, Angst vor Tieren oder eine Vielzahl anderer potenzieller Sorgen. Das Medium, das sie anbietet, ist die natürlichste Aktivität zwischen Eltern und Kindern – das Erzählen von Geschichten.

In ihrem Buch macht Doris Brett sehr deutlich, dass sie sich der Einmaligkeit jedes Kind wohl bewusst ist. Jedes Kind hat seinen eigenen Charakter, und die Bedeutung eines neuen Ereignisses wird nur zum Teil durch die Qualität des Ereignisses selbst bestimmt. Ebenso wichtig dabei ist das Temperament des Kindes, das wie ein Filter wirkt und dadurch dem Ereignis verschiedene Eigenschaften geben kann. Es kann als reizvolles neues Abenteuer empfunden werden, als beunruhigendes Risiko oder als Situation, in der man besser abwartet.

Das Buch trägt den Titel „Ein Zauberring für Anna“, weil Anna die Hauptfigur jeder Geschichte ist. Sie drückt ihren Eltern gegenüber die Ängste aus, die sie wegen verschiedener bevorstehender Ereignisse erlebt, erwägt mögliche Schwierigkeiten im Detail und probiert Lösungen aus, die die Eltern ihr anbieten. Jede Geschichte ist das Beispiel für ein häufiges Ereignis, aber da die Befürchtungen sowohl von der aktuellen Situation abhängen als auch vom Charakter des jeweiligen Kindes, können Eltern die Einzelheiten abwandeln, damit sie mit den realen Bedingungen übereinstimmen, die ihr eigenes Kind ängstigen.

Vielleicht möchte ein verängstigtes (oder auch ein interessiertes) Kind eine Geschichte öfter hören. Das mag Ihnen als Eltern langweilig erscheinen. Dann kann ein wenig Phantasie sehr nützlich sein. Vielleicht können Sie selbst eine Geschichte erfinden über einen Kindergarten, der von einem schüchternen Kipplaster besucht wird, oder eine Geschichte über einen Baby-Wal, den die Freunde nicht mögen, weil er immer die Regeln der Spiele vergisst.

In jedem Kapitel gibt es zahlreiche Fußnoten. In ihnen wird erklärt, welchen Zweck bestimmte Details in der Geschichte haben und wie Sie die Geschichte abwandeln können, um die Situation Ihres eigenen Kindes zu treffen. Das hilft Ihnen, die Geschichten zu modifizieren

oder gänzlich neue zu erfinden. Sie können die einzelnen Punkte durchgehen und entscheiden, welche auf Ihr Kind zutreffen, um zu lernen, wie man wichtige Details in die Geschichte für sein Kind einbaut.

Dr. Stella Chess
Professorin für Kinderpsychiatrie
New York University Medical Center

Wie die Geschichten funktionieren

Die Anna-Geschichten nahmen vor etwa sieben Jahren ihren Anfang. Sie entstanden wie so viele wertvolle Dinge in einer Zeit der Krise. Aus der Perspektive der Außenwelt war diese Krise ziemlich bedeutungslos. Doch in den Augen unserer dreijährigen Tochter Amantha war sie welterschütternd – sie sollte in den Kindergarten gehen.

Es war ein ganz normaler Sonntagnachmittag, und wir waren gerade damit fertig, all die Sachen nicht geschafft zu haben, die wir an diesem Wochenende eigentlich hatten tun wollen, als meine Tochter ins Zimmer geschlichen kam.

„Mami...“, sagte sie mit einer Stimme, die an die Garbo als Kame-liendame erinnerte.

Ich blickte auf. Eine Minute vorher hatte sie noch mit ihrem Papi gelacht und gekichert.

„Mein Bauch hat Kopfweh“, fuhr sie fort.

Ich sah sie an. Sie war richtig aufgelöst. Es war leicht herauszufinden, dass das „Kopfweh-im-Bauch“ genau in dem Augenblick aufgetreten war, als Papi mit seiner „Ist-das-nicht-aufregend-Stimme“ verkündet hatte, dass nächste Woche der Kindergarten anfängt.

Amantha war zu dieser Zeit ein ziemlich schüchternes Mädchen (heute ist sie eine höchst gesellige Zehnjährige, die für ihr Publikum alles Mögliche anstellen würde und die ohne Verlegenheit Fremde im Restaurant in ein Gespräch verwickelt). Zu jener Zeit jedoch veranlassten sie Begegnungen mit Fremden, sich bei mir anzuklammern. Und wie vielen schüchternen Kindern schien ihr der Beginn des Kindergartens wie eine Verurteilung zum Archipel Gulag.

Mein Mann Martin ist Computerspezialist und der rationale Teil in unserem Haus. Er war sehr geduldig auf ihre Ängste eingegangen, hatte sich regelmäßig mit ihr hingesezt und ihr einfach erklärt, dass sie vor dem Kindergarten keine Angst zu haben brauche. Er hatte ihr gesagt, dass die Erzieher sich dort um sie kümmern würden, die anderen Kinder mit ihr spielen und es ihr dort bestimmt gut gefallen würde usw., usw. Amantha hatte ihn bei Laune gehalten, indem sie ihm still

zuhörte und ihn nicht unterbrach. Aber ihr Blick zeigte einen Unglauben, der so groß war wie der Grand Canyon tief. Papa kannte sich wohl mit Computern aus und wusste, wie man Spielzeug repariert, aber von den Schrecken und Gefahren, die nur darauf lauerten, ein kleines, schüchternes Mädchen während seiner ersten Tage im Kindergarten anzufallen – davon hatte er traurigerweise nicht die blasseste Ahnung.

Damals erzählte ich Amantha ihre erste Anna-Geschichte.

Anna war ein kleines Mädchen, das in einem roten Backsteinhaus lebte, zusammen mit ihrer Mutter, ihrem Vater und einem großen schwarzen Hund, genau wie Amantha. Und genau wie Amantha hatte Anna ein Problem. Sie hatte Angst vor dem Kindergarten. Die Geschichte (die Sie in diesem Buch finden) begleitete Anna in ihrem Kampf gegen ihre Ängste bis zur erfolgreichen Lösung des Problems.

Amantha war gefesselt. Sie fragte immer und immer wieder nach der Geschichte, und als endlich der erste Tag des Kindergartens kam, wurde sie sehr gut damit fertig. Ganz ähnlich wie Anna.

Das war nicht erstaunlich, denn während sie oberflächlich betrachtet einfach nur einer gewöhnlichen Geschichte für Kinder zuhörte, hatte sie innerlich tatsächlich diese Geschichte als eine – sehr wirksame – Methode benutzt, um ihre Ängste zu verarbeiten und schließlich zu überwinden.

Die Art, dies zu erreichen, bestand darin, sich mit der Heldin Anna zu identifizieren.

Versetze dich in ihre Lage

Kinder finden es oft schwierig, über ihre Probleme zu sprechen. Möglicherweise fällt es ihnen schwer, ihre Ängste und Befürchtungen in Worte zu fassen oder sie überhaupt wahrzunehmen. Oder sie sind so ängstlich, dass es ihnen noch mehr Angst machen würde, ihre Probleme in Worte zu fassen.

Einer erwachsenen Frau könnte es ähnlich gehen. Da ihr Ehepartner im Begriff steht, sie zu verlassen, hat sie solche Angst, dass sie es nicht ertragen kann, über dieses Thema zu sprechen. Statt dessen unternimmt sie alles, um den Anschein der Normalität zu wahren. Wir alle haben ähnliche Erfahrungen: Mit einem Teil unseres Verstandes

Alpträume



Träume sind die ständigen Begleiter unseres nächtlichen Lebens. Häufig mögen wir uns nicht an sie erinnern und glauben, dass wir einen traumlosen Schlaf hatten. Forschungsergebnisse haben jedoch bewiesen, dass alle normalen Menschen regelmäßig träumen – meistens vier oder fünf Mal in der Nacht. Träume sind ein komplexes und höchst faszinierendes Thema. Wir können daraus eine ungeheure Menge an Wissen und Einsichten gewinnen. Im Anschluss an diese Anna-Geschichte habe ich der Diskussion von Träumen und den unterschiedlichen Möglichkeiten, sie zu verstehen und von ihnen zu lernen, einen Platz eingeräumt. Aber bevor ich mit der Geschichte beginne, möchte ich gern eine Unterscheidung treffen zwischen Alpträumen, von denen sich in dieser Anna-Geschichte ein typisches Beispiel findet, und nächtlicher Panik.

Ein Alptraum ist ein klarer Traum. Ein verängstigtes Kind wacht aus einem Alptraum auf und kann Ihnen z. B. erzählen: „Da war ein grüner Riese, der hat mich verfolgt. Er wollte mich zerquetschen...“

Bei nächtlicher Panik ist das Gefühl von Angst noch extremer, als dies bei Alpträumen der Fall ist. Das Kind wacht plötzlich mit einem durchdringenden Schrei auf, ist durcheinander, extrem aufgeregt und in einem Zustand des höchsten Schreckens. Typischerweise hat es dabei keine Erinnerung, geträumt zu haben. Nächtliche Panik ist bei Kindern relativ verbreitet, besonders bei Kindern zwischen drei und fünf Jahren. Heute vermutet man, dass der Grund ein unreifes Nervensystem sein könnte. Wir wissen noch nicht genau, wie die Zusammenhänge sind. Allerdings wissen wir, dass diese Panik eher früh in der Nacht auftritt. Das könnte auf einen schwierigen Übergang zwischen den verschiedenen Phasen des Schlafes zurückzuführen sein, sodass wir statt des normalen sanften Übergangs von einer Phase zur nächsten plötzlich aus der Tiefschlafphase herauskatapultiert werden.

Nächtliche Panik kann auch durch emotionalen Stress und Übermüdung heraufbeschworen werden.

Nächtliche Panik ist tatsächlich schrecklich anzusehen, und obwohl sich das Kind am Morgen meistens nicht an den Vorfall erinnert, tut dies der erschütterte Beobachter sehr wohl.

Dem leidenden Kind können Sie am besten helfen, indem Sie ihm Sicherheit vermitteln, es zärtlich streicheln und sanft mit ihm reden. Versuchen Sie nicht, das Kind um jeden Preis aufzuwecken und versuchen Sie nicht, ihm Einhalt zu gebieten – das kann den Ausbruch nur noch intensivieren. Lassen Sie Ihr Kind in einen friedlichen Schlaf zurückkehren, so schnell Sie es ermöglichen können. Diese Anfälle können häufiger auftreten, wenn Ihr Kind unter Stress steht, daher lohnt es sich immer, diesen Aspekt zu untersuchen und festzustellen, ob es Wege gibt, diesen Stress abzubauen.



Alpträume unterscheiden sich, wie bereits gesagt, sehr deutlich von nächtlicher Panik und treten praktisch bei allen Menschen auf, bei Kindern und Erwachsenen. Man kann sie als intensive, furchteinflößende Träume definieren. Kulturelle Einflüsse verändern den Kontext, die Charaktere und die Requisiten in Alpträumen, doch einige allgemeine Themen sind relativ beständig. Das Thema, das in dieser Geschichte dargestellt wird, von wilden Tieren gejagt zu werden, ist einer der am weitesten verbreiteten Alpträume von Kindern in der ganzen

Welt. Alle Kinder haben hin und wieder Albträume. Wenn Ihr Kind jedoch häufig wiederkehrende Albträume hat, könnte dies ein Hinweis darauf sein, dass es unter besonderem Stress steht. Versuchen Sie herauszufinden, was zu diesem Stress führt und was getan werden kann, um ihn zu mindern.

Sehr kleine Kinder unterscheiden noch nicht zwischen Phantasie und Realität. Sie glauben, dass ihre Träume eine konkrete Realität besitzen. Wenn sie älter werden, verstehen sie, dass Träume nur in ihrem Geist stattfinden.

Ein kleines Kind kann auch Schatten in der Dunkelheit missdeuten – der Mantel, der an einem Haken an der Tür hängt, kann aussehen wie ein Gespenst usw. Knipsen Sie das Licht an und zeigen Sie genau, was sich hinter diesen „Monstern“ tatsächlich verbirgt.

Die Zeit, wenn das Licht gelöscht werden muss, kann für Kinder sehr unheimlich sein. Wir können uns alle daran erinnern, wie allein wir uns in der Dunkelheit gefühlt haben. Ein Nachtlicht kann hier ein großer Trost sein. Auch das Lieblingsspielzeug mit ins Bett zu nehmen, kann sehr viel Sicherheit geben. Bettdecken sind häufig für Kinder von besonderer Bedeutung. Sie können ihren Lieblingsdecken sogar Namen geben, und sich in die Sicherheit des vertrauten Stoffes zu kuscheln, kann der Routine des Zubettgehens eine wunderbar besänftigende Qualität geben. Auch Kopfkissen sind wichtig. Wir kennen alle die Schwierigkeit, auf einem Kopfkissen zu schlafen, das zu hart ist, zu klumpig oder aus irgendeinem anderen Grunde nicht richtig. Wenn Ihr Kind immer sehr angespannt oder besonders aufgeregt ist, wenn es ins Bett soll, oder wenn es Schwierigkeiten beim Einschlafen hat, dann kann die Anna-Geschichte über Entspannung sehr hilfreich sein.

Überwachen Sie die Fernsehgewohnheiten Ihrer Kinder. Vor dem Zubettgehen einen Film anzusehen, der Gewalt zeigt oder in Angst und Schrecken versetzt, trägt nicht zu einem friedlichen Schlaf bei.

Die Zeit des Zubettgehens ist traditionell eine Zeit der besonderen Intimität für Eltern und Kind. Es kann eine Zeit sein, in der man sich unterhält und still zuhört, über die Dinge spricht, die am Tage passiert sind, und den Kindern das Gefühl gibt, dass sie geschätzt und geliebt werden. Mit dem Gefühl ins Bett zu gehen, dass wir geliebt werden, ist für uns alle eine wundervolle Erfahrung.

Anna-Geschichte



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

Das Haus hatte acht verschiedene Räume. Da war die Küche, die Waschküche, das Wohnzimmer, das Badezimmer, ein Arbeitszimmer, ein Abstellraum, ein Schlafzimmer für Annas Mama und Papa und ein Zimmer für Anna. Anna mochte ihr Zimmer sehr gern.² Meistens war es etwas unordentlich, aber Anna konnte in dem Durcheinander ihre Sachen finden, weil sie wusste, in welchem Teil des Durcheinanders die Sachen lagen. Manchmal führte sie große Aufräumaktionen durch und räumte dann all ihre Sachen ein. Aber schon ein paar Tage später kamen diese Sachen wieder hervor und bildeten wieder ein großes Durcheinander.

Was Anna an ihrem Zimmer am besten gefiel, war das Bett.³ Es war weiß-rot, und untendrunter befanden sich zwei große Schubladen, in denen Anna ihr Spielzeug aufbewahrte. Ihr Bett stand direkt an der Wand, und wenn Anna abends ins Bett ging, dann schmiegte sie sich manchmal an die Wand, weil die Wand so schön kühl war und Anna gern die Wand im Rücken spürte. Sie nannte sie ihre kalte Wand, und insbesondere im Sommer war sie sehr froh, dass sie die Wand hatte.

¹Variieren Sie hier die Details, damit sie zu der Umgebung Ihres Kindes passen.

²Es ist für ein Kind wichtig, sein Zimmer als einen freundlichen und einladenden Ort zu empfinden. Kinder, die man gewöhnlich zur Strafe ins Bett schickt, können unter Umständen ihr Bett mit Bestrafung gleichsetzen. Das kann zu einem großen Widerstand gegen das Zubettgehen führen und ist einem entspannten und friedlichen Schlaf abträglich.

³Wenn möglich, sollten Sie Ihrem Kind erlauben, sein Bett selbst auszusuchen oder zumindest Teile davon – Decken oder bunte Bettbezüge zum Beispiel. Das macht das Bett eher zu einem besonderen Platz.

Sie mochte auch ihr Kopfkissen. Es war weich und schön und hatte genau die richtige Größe für sie. Wenn Anna einige ihrer Puppen oder Stofftiere mit ins Bett nahm, dann durften sie mit dem Kopf auf ihrem Kissen liegen, und Anna wusste, dass sie ihr Kissen auch wundervoll fanden.

Unter dem Kissen war ein Bettlaken. Es war weiß, sah wie eine große Tischdecke aus und bedeckte das ganze Bett. Über dem Bettlaken war eine große Daunendecke. Darauf waren in rot und weiß alle Buchstaben des Alphabets gedruckt. Anna liebte es, sich zwischen Laken und Bettdecke so einzukuscheln, dass nur noch der Kopf herauschaute. Manchmal sagte ihre Mutter, sie sähe aus wie eine Haselmaus, die sich in ihrem Nest eingerollt hat. Anna hatte noch nie eine Haselmaus in einem Nest gesehen. Manchmal stellte sie sich vor, wie die in ihrem Nest eingerollt war, in eine niedliche kleine Decke gehüllt. Sie überlegte, ob die Haselmaus-Mutter wohl zu ihrem Kind sagen würde: „Du siehst in deinem Nest aus wie eine Anna in ihrem Bett.“

Anna ging abends immer gegen halb acht ins Bett. Sie putzte sich die Zähne, zog ihr Nachthemd an und suchte sich ihr Lieblingsplüschtier aus, das mit ins Bett sollte.⁴ Dann ging sie ins Bett und Mama oder Papa kamen, um ihr eine Geschichte zu erzählen. Nach der Geschichte gaben sie ihr einen Kuss und sagten: „Traum was Schönes“, und Anna schlief friedlich ein.⁵

Wenn Anna schlief, träumte sie meistens. Anfangs dachte sie, dass Träume Wirklichkeit wären und die Dinge, die man im Traum tut, tatsächlich passierten.⁶ Als sie aber älter wurde, lernte sie, dass Träume sich nur im Kopf abspielen. Aber trotzdem kommt es einem manchmal beim Träumen so vor, als passierten die Dinge wirklich.

Manchmal hatte Anna schöne Träume und wachte morgens ganz

⁴Eine festgesetzte Zeit zum Schlafengehen wie auch eine feste Routine davor hilft sehr, um gute Schlafgewohnheiten zu schaffen und ein tröstliches Gefühl von Sicherheit zu vermitteln.

⁵Das traditionelle „Traum was Schönes“, das wir unseren Kindern abends wünschen, ist eine weiterer tröstlicher Teil der Routine beim Schlafengehen. Jede Sprache hat ihre eigene Wendung, um denselben Wunsch auszudrücken.

⁶Wenn Kinder klein sind, glauben sie, dass die Ereignisse eines Traumes zum realen Leben gehören. Sie können auch noch nicht zwischen Fernsehen und dem wirklichen Leben unterscheiden. Erst mit zunehmendem Alter können Kinder Phantasie von Realität unterscheiden.

fröhlich auf. Einmal träumte sie, dass sie einen Hamster hatte, der sprechen konnte. In ihrem Traum nahm sie ihn mit in die Schule, um ihn all ihren Freunden zu zeigen. Ein anderes Mal träumte sie, dass sie Geburtstag hatte und einen riesigen Haufen Geschenke bekam, der bis an die Decke reichte. Die Geschenke warteten nur darauf, von ihr ausgepackt zu werden. Anna gefiel dieser Traum sehr.

Es kam aber auch vor, dass sie böse Träume hatte. Dann wachte sie ängstlich auf. Wenn das passierte, machte sie die kleine Nachttischlampe an ihrem Bett an, nahm ein Buch und schaute sich die Bilder darin an oder las ein bisschen.⁷ Manchmal lag sie auch wach da und ruhte ein wenig und versuchte, nicht wieder einzuschlafen. Sie hatte Angst, wenn sie wieder einschlief, in denselben bösen Traum hineinzugeraten. Wenn sie ganz schreckliche Angst hatte, schlich sie sich den Flur hinunter und ins Schlafzimmer ihrer Eltern. Annas Mutter oder ihr Vater gingen dann zusammen mit ihr zurück in ihr Zimmer und beruhigten sie, sodass sie ohne Angst wieder einschlafen konnte.

Eines Nachts hatte Anna einen ganz schlimmen Traum. Sie träumte, dass sie von wilden Tieren gejagt wurde. Sie rannte und rannte, doch sie konnte hören, dass die Tiere hinter ihr herliefen. Sie kamen näher und immer näher. Sie konnte hören, wie ihre Pfoten auf den Boden trommelten, und konnte ihren heißen Atem an ihrem Rücken durch ihr dünnes Nachthemd hindurch spüren. Und ganz plötzlich, gerade als sie dabei waren, sie mit ihren großen, gefährlichen Zähnen zu packen, wachte sie auf.

Sie sah auf die Uhr an ihrem Bett. Es war 7.00 Uhr, also war ihre Mutter schon auf, das wusste Anna. Sie ging die Treppe hinunter, um ihrer Mutter von dem schrecklichen Traum zu erzählen.

„Hm“, sagte Annas Mutter, als Anna ihre Erzählung von den wilden Tieren beendet hatte, „das hört sich wirklich nach einem fürchterlichen Traum an.“⁸ Was hast du getan, als du die Tiere auf dich zukommen sahst?“

„Ich habe mich umgedreht und bin so schnell ich konnte weggerannt“, sagte Anna. „Ich hatte Angst, dass sie mich erwischen und mich auffressen.“

⁷Ein Nachtlicht oder eine kleine Nachttischlampe am Bett gibt Kindern Sicherheit.

⁸Machen Sie Ihrem Kind deutlich, dass Sie es verstehen und seine Gefühle akzeptieren.

„Was hat dir denn am meisten Angst gemacht?“, fragte Annas Mutter.⁹

Anna dachte nach. „Das war ganz am Ende, als ich dachte, sie würden mich fangen, weil ich nicht schnell genug weglaufen konnte.“

„Das ist ein schreckliches Gefühl“, sagte Annas Mutter. Sie umarmte Anna. „Wusstest du, dass viele Kinder solche Träume haben?“¹⁰

„Wirklich?“ fragte Anna, und ihr Gesicht hellte sich etwas auf. Es war gut zu wissen, dass sie nicht die Einzige war, die sich vor Träumen fürchtete. „Warum haben wir so böse Träume?“

„Nun“, antwortete Annas Mutter, „im Allgemeinen träumen wir schlecht, wenn wir uns wegen irgendetwas Sorgen machen oder wenn uns etwas aufregt.“¹¹ Pass auf“, sagte sie und holte Papier und einen Bleistift. „Ich habe eine gute Idee. Mal mir doch ein Bild von deinem Traum.“¹²

Anna gefiel dieser Vorschlag. Sie setzte sich an den Tisch und malte ein Bild der wilden Tiere, die sie verfolgt hatten. Es waren Tiger und sie sahen sehr hungrig und gemein aus – genau die Sorte, die gern kleine Mädchen zum Frühstück verspeist.

„Oh, das sind aber wirklich sehr wilde Tiger“, sagte Annas Mutter. „Ist es nicht ein Glück, dass es hier in der Gegend im wirklichen Leben keine Tiger gibt?“¹³ Die einzigen Tiger, die wir jemals sehen wer-

⁹Das ist eine sehr nützliche Frage. Manchmal ist der Teil, den Sie als den schlimmsten empfinden, für das Kind nicht so furchteinflößend gewesen. Das hilft Ihnen festzustellen, auf welchen Teil Sie sich konzentrieren sollten, um Ihrem Kind zu helfen, den Albtraum zu verarbeiten.

¹⁰Es ist ein Trost zu erfahren, dass viele Kinder solche Art von Träumen haben und sich davor fürchten.

¹¹Psychischer Stress ist ein verbreiteter Grund für Alpträume. Sie können genauso durch Faktoren wie Fieber, Schlafmangel, Verdauungsstörungen und dem Absetzen bestimmter Schlaftabletten verursacht werden.

¹²Eine angstbesetzte Situation zu malen oder aus Knetmasse zu modellieren kann helfen, die Angst, die damit verbunden ist, aufzulösen. Dies ist detailliert im vorherigen Kapitel erläutert. Manchmal möchte ein Kind das Bild des Monsters aus dem Traum zerreißen. Indem es das tut, hat es das Gefühl von Beherrschung – es zeigt dem Monster, wer der Chef ist, und macht sich so davon frei.

¹³Erklären Sie Ihrem Kind, dass es unwahrscheinlich ist, in der realen Welt auf wilde Tiger zu treffen. Wenn der Albtraum eine auch im realen Leben mögliche Situation enthält, wie z. B. einen Brand, dann können Sie es beruhigen, indem Sie ihm genau beschreiben, was es in einem solchen Fall zu tun hätte, um für seine Sicherheit zu sorgen.

den, sind im Zoo. Und die sind so gut eingesperrt, dass sie nicht entweichen können. Mir ist aber klar, dass es einem sehr viel Angst machen kann, einem solchen Tiger im Traum zu begegnen. Daher werde ich dir jetzt etwas ganz Besonderes geben.“

„Was ist es?“, fragte Anna. Sie lehnte sich vor. Sie war wirklich sehr interessiert.

„Ich werde dir einen unsichtbaren Zauberring geben, den du in deine Träume mitnehmen kannst“, sagte Annas Mutter.¹⁴

„Was ist das denn?“, fragte Anna. Das hörte sich gut an.

„Das ist ein besonderer Ring, der einen ganz mächtigen Zauber besitzt. Du kannst ihn so auf deinen Finger stecken...“ Anna streckte ihre Hand vor und ihre Mama steckte ihr den Ring auf den Ringfinger der linken Hand. „Er ist unsichtbar“, erklärte sie, „deshalb kann man ihn nicht sehen. Er ist aus einem Zaubermaterial, das ähnlich wie Luft ist. Daher kannst du ihn auch nicht fühlen, weil deine Hand durch ihn hindurchgeht. Aber wenn du den Ring einmal aufgesetzt hast, dann bleibt er an deinem Finger, weil er weiß, dass er zu dir gehört.“

„Toll!“, rief Anna. Sie war ganz aufgeregt. Sie berührte ihren Finger. Ihre Mama hatte recht, er fühlte sich an wie Luft. „Ich wünschte, ich könnte ihn sehen“, sagte sie.

„Na ja“, meinte Annas Mutter. „Dafür gibt es eine Möglichkeit. Wenn du die Augen zumachst und an deinen Finger denkst, kannst du manchmal den Ring sehen. Jeder Ring sieht ein bisschen anders aus, weil er speziell für die Person gemacht ist, die ihn trägt.“

Anna schloss ihre Augen und dachte an ihren Finger. „Ich kann ihn sehen!“, rief sie. „Das ist der schönste Ring, den ich je gesehen habe.“¹⁵ Und das war er tatsächlich. Er glitzerte wie ein Diamant, aber er war nicht weiß, sondern lila wie ein Veilchen mit einem Licht darin. „Ich mag ihn sehr!“, sagte Anna.

¹⁴Dieser magische Talisman ermöglicht es dem Kind, sich weniger hilflos und verletzlich zu fühlen, daher kann es eher den Monstern aus seinen Alpträumen entgegentreten. Je mehr Möglichkeiten ein Kind in Situationen wie dieser hat, desto stärker wird es sich fühlen und desto besser wird es damit zurechtkommen.

¹⁵Kinder haben eine wunderbare Vorstellungskraft. Die meisten Kinder werden in der Lage sein, den Ring mit geschlossenen Augen „zu sehen“. Diejenigen, denen das nicht glückt und die gehört haben, dass der Ring *manchmal* sichtbar sei, kann man beruhigen, indem man ihnen versichert, dass es sich um einen ganz und gar unsichtbaren Ring handelt.

Annas Mutter meinte: „Dieser Ring hat eine ganz besondere Kraft. Es ist ein Traumring, und das bedeutet, dass er dich in deinen Träumen beschützt. Wenn du ihn auf dem Finger hast, kann dir nichts passieren. Alle möglichen Dinge können geschehen, aber nichts kann dir wirklich Schaden zufügen. Wenn dir also irgendwann im Traum etwas Furchtbares passiert, dann brauchst du dich nur daran zu erinnern, dass du den Zauberring am Finger hast und dass er dich beschützt.“

„Klasse“, sagte Anna. „Das hört sich toll an.“ Sie fühlte sich schon viel besser. Es war schön zu wissen, dass die Monster aus ihren Träumen ihr nichts mehr anhaben konnten.

„Und willst du noch etwas über Träume wissen?“, fuhr Annas Mutter fort. „Du selbst kannst auch Dinge darin geschehen lassen. Du kannst tatsächlich die Dinge so verändern, wie du es gern haben möchtest.“¹⁶

„Wirklich?“, fragte Anna.

„Ja, das stimmt tatsächlich“, antwortete Annas Mutter. „Bei Träumen wie diesen gilt das ganz besonders. Du musst dich nur in deinem Traum daran erinnern, dass du ihn verändern kannst, und dann kannst du das geschehen lassen, was du gern möchtest.“

„Das klingt gut“, sagte Anna.

„Ich habe eine gute Idee“, meinte Annas Mutter. „Warum gucken wir uns deinen Traum mit den wilden Tieren nicht mal genauer an und überlegen, wie du ihn hättest verändern können?“¹⁷

„In Ordnung“, sagte Anna. Sie schloss die Augen, damit sie sich besser an ihren Traum erinnern konnte. „Ich spielte gerade so für mich allein“, sagte sie, „als die wilden Tiere aus dem Gebüsch herauskamen und anfangen, mich zu jagen. Sie sahen wie ganz böse Tiger aus – sie waren groß und gelb mit schwarzen Streifen. Ich bin gerannt und gerannt, so schnell ich nur konnte.“

„So, wo du jetzt weißt, dass du Dinge in deinen Träumen verändern kannst, was hättest du anderes tun können?“

¹⁶Je mehr ein Kind in seinen Träumen positive Handlungen vornimmt, desto kompetenter wird es sich fühlen und desto einfallreicher wird es sein. Diese Haltung kann auch auf den wachen Zustand übertragen werden, sodass es sich immer weniger in die Rolle des passiven Opfers wird drängen lassen, einerlei auf welchem Gebiet.

¹⁷Das macht dem Kind Spaß und erlaubt ihm gleichzeitig zu sehen, welche unterschiedlichen Ressourcen und Optionen es tatsächlich hat.

Anna dachte nach. „Ich hätte zum Beispiel ein großes Loch in den Boden graben können, und die Tiger wären da hineingefallen.“

„Das wäre bestimmt gut gewesen“, stimmte Annas Mutter zu. „Tiger können niemanden mehr jagen, wenn sie in einem Loch im Erdboden gefangen sind. Was hättest du sonst noch tun können?“

„Ich hätte mir Flügel wachsen lassen können, und dann wäre ich über ihren Köpfen geflogen und sie hätten mich nicht fangen können. Ich wäre direkt an ihren Köpfen vorbeigeflogen und hätte gerufen: ‚Gna, gna, gna, gna, gna, gna‘ und hätte ihnen die Zunge rausgestreckt. Oder“, sagte Anna, die ganz aufgeregt war, wenn sie nur daran dachte, „ich hätte einen großen Zauberstab hervorzaubern können, der alle meine Feinde besiegt. Mit dem hätte ich die Tiger so geprügel, bis sie weggerannt wären.“

„Mir fällt noch etwas ein, was ich hätte tun können“, fuhr sie immer aufgeregter fort. „Ich hätte Superman oder die gute Fee zur Hilfe rufen können. Wenn es die gute Fee gewesen wäre, hätte sie die Tiger in Kürbisse verwandelt!“

„Das hätte bestimmt lustig ausgesehen“, meinte Annas Mutter. „Wusstest du, dass es ein ganz tolles Zaubertier gibt, das Baku heißt und schlechte Träume frisst? Es kommt aus einem fernen Land, das Japan heißt. Der Name Baku bedeutet: ‚Jemand, der sehr schnell isst.‘ Man nennt es so, weil es böse Träume sofort verschlingt, wenn es sie sieht. Wenn ein Kind in Japan schlecht träumt, dann ruft es laut: ‚Hilf mir, Baku!‘ und Baku kommt sofort herbei und verschlingt die Albträume einfach. Alle schlechten Träume haben vor ihm Angst, weil es sie sogar schneller auffrisst, als das Krümelmonster Kekse fressen kann. Weil es ein Zaubertier ist, ist es ein Freund der Kinder auf der ganzen Welt, und jedes Kind, wo auch immer es ist, kann es rufen und es kommt sofort herbei und verschlingt die bösen Träume. Du hättest also auch Baku rufen können.“

„Prima!“, rief Anna. „Ich mag Baku.“

„Gibt es noch andere Sachen, die du hättest tun können?“, fragte Annas Mutter.

„Ich hätte ganz starken Kleber auf ihre Pfoten gießen können“, sagte Anna. „Dann wären sie am Boden festgeklebt. Ich hätte einen Feuergürtel um sie herum legen können oder einen Zaun aus Stacheldraht. Ich hätte um mich herum auch einen unsichtbaren Zauberschild aufbauen können. Da wären sie dann mit ihren Köpfen dage-

gengerannt. Oder aber“, und sie wurde nun erst recht aufgeregt, „ich hätte einen Elefanten einen Haufen auf ihren Weg machen lassen können, und darauf wären sie dann ausgerutscht.“

Annas Mutter lachte. „Ich wette, das hätte dir Spaß gemacht“, meinte sie.

„Ja“, sagte Anna. „Diese Idee finde ich bisher am besten.“

„Fällt dir noch etwas anderes ein, was du hättest tun können?“, fragte Annas Mutter. „Du hättest sie z. B. fragen können, warum sie dich verfolgen.“¹⁸ Hin und wieder kann man in seinen Träumen schließlich mit ihnen Freundschaft schließen.“

„Wirklich?“, sagte Anna. Sie dachte, dass es ganz schön wäre, einen Tiger zum Freund zu haben. Man stelle sich nur einmal vor, den mit in die Schule zu nehmen.

„Du könntest das Monster fragen, was es will“, fuhr Annas Mutter fort. „Manchmal wird man in Träumen von Monstern gejagt, weil sie einem etwas sagen wollen. Manchmal fühlen sie sich auch allein und wollen Freundschaft schließen. Du könntest ihm anbieten, ihm etwas beizubringen, und das Monster könnte umgekehrt dir etwas beibringen. Oder du könntest ihm etwas schenken und es könnte dir auch etwas schenken. Monster können einem manchmal die wunderbarsten Geschenke machen.“

„Klasse“, sagte Anna. „Ich habe gar nicht gewusst, dass ich in meinen Träumen so viel machen kann.“ Sie konnte den nächsten Traum kaum erwarten.

„Ich habe eine gute Idee“, sagte Annas Mutter. „Warum setzen wir beide uns nicht hin und du malst Bilder zu deinem Traum und dann zu dem, was du hättest machen können.“¹⁹

So setzte sich Anna also mit Papier und Buntstiften an den Tisch. Als Erstes malte sie die Tiger, die sie verfolgten. Dann malte sie ein Bild der guten Fee, die die Tiger in einen Kürbis verwandelte.²⁰ Dann malte sie, wie die Tiger auf dem Haufen des Elefanten ausgerutschten

¹⁸Manchmal ist es möglich, das Monster aus dem Traum aufzufordern, mit dir zusammenzuarbeiten statt gegen dich. Monster aus Träumen, die auf diese Weise befriedet werden, sind wirklich ganz besondere Freunde.

¹⁹Die Bilder Ihres Kindes können Lösungen enthalten. In der Illustration meiner Tochter bietet das Loch im Baum eine Zuflucht.

²⁰Das Zeichnen möglicher Lösungen wie auch des tatsächlichen Traumes unterstützt die Vorstellung eines positiven Ausgangs.

und hinfielen. Mann oh Mann, das sah vielleicht komisch aus. Zuletzt malte sie ein Bild von einem der Tiger, der ihr ein Geschenk überreichte. Er stand auf seinen Hinterbeinen und gab ihr eine wunderschön verpackte Schachtel mit einer großen Schleife darauf. Anna platzte fast vor Neugier, was in dem Paket sein könnte.

„Meinst du, ich könnte heute Nacht wieder von den Tigern träumen?“, fragte sie ihre Mutter. Sie brannte darauf, all die Dinge auszuprobieren, die ihre Mutter ihr vorgeschlagen hatte.

„Nun ja“, meinte Annas Mutter, „wenn man sich, kurz bevor man einschläft, sagt, was für einen speziellen Traum man haben möchte, dann träumt man das manchmal auch. Wenn du das also willst, dann machst du deine Augen zu, wenn du heute Abend im Bett liegst, und kurz bevor du einschliffst, sagst du zu dir selbst, dass du wieder in deinem Traum von den Tigern sein möchtest.“

Anna dachte, dass sich das sehr interessant anhörte. „Funktioniert das immer?“, fragte sie.

„Nein, nicht immer“, sagte Annas Mutter. „Manchmal will gerade ein anderer Traum auftauchen oder du erinnerst dich am nächsten Morgen nicht mehr an den Traum. Aber wenn du es übst, wird es immer leichter werden.“

An diesem Abend sagte Anna also immer wieder zu sich selbst, kurz bevor sie einschlieft: „Ich möchte wieder in meinen Tigertraum, ich möchte wieder in meinen Tigertraum...“ bis sie schließlich einschlieft und zu träumen begann.

Und tatsächlich, da waren sie wieder, die Tiger. Sie sprangen genauso wie das letzte Mal aus dem Gebüsch und begannen, hinter ihr herzu-jagen. Sie sahen so furchterregend aus, dass Anna sich umdrehte und weglief. Aber plötzlich erinnerte sie sich an ihren Ring und an all die Dinge, die ihre Mutter ihr gesagt hatte. Sie blieb stehen und drehte sich zu den Tigern um und sah ihnen direkt in die Augen. Die Tiger waren so erschrocken, dass sie fast übereinander gepurzelt wären. Sie blieben stehen, setzten sich hin und sahen sehr verwirrt aus.

„Warum jagt ihr mich?“, fragte Anna.

Die Tiger sahen sich an.

„Ja, äh...“, sagte einer der Tiger.

„Hmm...“, meinte der andere.

Dann sahen sie sich noch einmal an, nickten mit den Köpfen und sagten im Chor: „Wir haben dich gejagt, weil du vor uns weggelaufen bist.“