

Doris Brett

Anna zähmt die Monster

Therapeutische Geschichten
für Kinder



iskopress

10. Auflage 2012
ISBN 978-3-89403-199-2

Copyright 1992 by Doris Brett
Titel der amerikanischen Originalausgabe:
More Annie Stories. Therapeutic Storytelling Techniques,
erschienen 1992 bei Brunner/Mazel, New York

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

Inhalt

Vorwort	7
1. Einleitung	9
Wie Kinder lernen	11
Kommunizieren durch Geschichten	13
Wie therapeutische Geschichten funktionieren	14
Geschichten erzählen und Psychotherapie	22
2. Therapeutische Geschichten verwenden und selbst erfinden	24
3. Wie man lernen kann, therapeutische Geschichten zu erfinden	31
4. Angst vor Dunkelheit	45
Anna-Geschichte 1	48
5. Bettnässen	56
Anna-Geschichte 2/1	61
Anna-Geschichte 2/2	71
6. Zwanghafte und perfektionistische Kinder	78
Anna-Geschichte 3	83
Anna-Geschichte 4	96
7. Schüchternheit	106
Anna-Geschichte 5	109
8. Hänself	124
Anna-Geschichte 6	126
9. Scheidung	136
Die Reaktion der Kinder auf eine Scheidung	137
Ängste und Phantasien der Kinder	139
Wie man es den Kindern sagt	141
Probleme und Fallen	144
Wie wir es den Kindern leichter machen können	147
Anna-Geschichte 7	152

10. Stieffamilien	167
Anna-Geschichte 8	173
11. Impulsive Kinder	188
Anna-Geschichte 9	193
12. Geschwister	203
Anna-Geschichte 10	207
13. Kinder von Alkoholikern	214
Anna-Geschichte 11	218
14. Entspannung	229
Anna-Geschichte 12	232
Kontaktadressen	242
Literaturhinweise	243

Vorwort

Das erste Mal traf ich Doris Brett – klinische Psychologin, Beraterin und Autorin von internationalem Rang – vor mehr als zehn Jahren. Sie besuchte eines meiner Übungsseminare über Ericksons Psychotherapie, das ich für Sozialarbeiter und Therapeuten in ihrer Heimatstadt Melbourne, Australien, gab. Später frischten wir unsere Bekanntschaft auf, als sie ihre Arbeit bei einem Kongress über Kurztherapie vorstellte, der von der Milton-Erickson-Gesellschaft veranstaltet wurde.

Vor dem Buch *Anna zähmt die Monster* hat Doris Brett unter dem Titel *Ein Zauberring für Anna* (iskopress, 8. Auflage 2008) bereits einen Band mit therapeutischen Geschichten herausgebracht, dazu eine preisgekrönte Sammlung von Gedichten (*The Truth About Unicorns*); ein Backbuch (*Doris Brett's Australian Bread Book*) und einen Roman (*Looking For Unicorns*). Während einer Lesereise durch die USA wurde sie im Fernsehen sowie von zahlreichen Radiosendern interviewt.

Doris Brett verfügt über eine außergewöhnliche Begabung als Geschichtenerzählerin. Sie hat ein phantastisches Geschick, wesentliche Begriffe einfach auszudrücken und diese Begriffe dann durch fesselnde Geschichten lebendig werden zu lassen.

In *Anna zähmt die Monster* wendet sich Doris Brett mit ihrem Erzähltalent an Eltern, die ihren Kindern helfen möchten, ihre Probleme zu lösen. Sie entwirft die Geschichten insbesondere für Eltern jüngerer Kinder. Es sind Geschichten zu elf Themen; sie handeln von Geschwistern, von Scheidung, Stiefeltern, Schüchternheit und Impulsivität. Doris Brett erklärt, wie Eltern diese Geschichten auf ihre Kinder zuschneiden können. Darüber hinaus erläutert sie ihre therapeutischen Überlegungen, die im roten Faden der Geschichte erkennbar werden.

Ich habe die Methode von Doris Brett bei meiner eigenen Tochter ausprobiert und herausgefunden, dass sie höchst effektiv ist. Mit dieser Methode, Geschichten zu erzählen, kann man Kindern wirksam helfen, ihre persönlichen Probleme zu überwinden.

Wieso funktioniert diese Methode? Sie funktioniert, weil die Geschichten die Sprache des Kindes sprechen und in die Welt des Kindes

eindringen. Sie lassen die Kinder eine Veränderung erfahren. Kinder (genau wie Erwachsene!) werden sehr viel nachhaltiger von ihrer Erfahrung als von verbalen, abstrakten Lektionen beeinflusst. Ein frustrierter Vater oder eine frustrierte Mutter kann endlos erzählen, wie wichtig es ist, das eigene Zimmer sauber zu halten, oder warum Damenlutschen schlecht ist. Solche «Lektionen» geben wenig Anstoß zu einer effektiven Veränderung. Wenn aber Ideen wie ein Geschenk in eine Geschichte verpackt sind, so erhalten sie viel mehr Gewicht. Wenn Kinder das «Geschenk auspacken» und die darin enthaltene Bedeutung entdecken, entdecken sie gleichzeitig ihre Fähigkeit zur Veränderung. Die Eltern werden die Freude in den Gesichtern ihrer Kinder sehen, wenn sie die Ideen in den Geschichten verstanden haben. Und eine Verhaltensänderung wird die Folge sein.

Natürlich gibt es auch Metaphern, die Veränderung verhindern statt sie zu fördern. Zum Beispiel lassen Predigten und schwergewichtige Morallektionen keinen Raum für Entdeckungen und können so Widerstand erzeugen. Beachten Sie den sensiblen Ton in Doris Bretts Metaphern. Ihre Geschichten sind Geschenke für die gequälte junge Seele. Seien die Probleme nun weiter verbreitet, wenn ein Kind z. B. gehänselt wird, oder schwerer zu handhaben, wenn ein Kind sich zwanghaft und perfektionistisch verhält, die therapeutischen Geschichten für Kinder können Jungen und Mädchen helfen, einen Ausweg aus den Schwierigkeiten zu finden, in denen sie stecken.

Mutter oder Vater zu sein ist eine der Freuden des Lebens. Es kann aber auch eine der Prüfungen des Lebens sein. Manchmal ist es schwierig zu wissen, wie man sein Kind erreichen oder wie man ihm helfen kann, das Beste in sich zu aktivieren. Es ist gut, dass wir Experten wie Doris Brett haben, die effektives und leicht anwendbares Handwerkszeug zur Verfügung stellen, um die Erziehungsarbeit zu erleichtern.

Jeffrey K. Zeig, PH.D.
Direktor der Milton Erickson Foundation
Phoenix, Arizona, USA

Einleitung

Die Anna-Geschichten begannen für mich vor etwa zehn Jahren. Sie nahmen ihren Anfang, weil meine damals dreijährige Tochter Amantha schüchtern war. Diese Tatsache hat später bei verschiedenen Interviews nur ein ungläubiges Lächeln hervorgerufen, als ich mich durch eine Lesereise für mein erstes Buch mit therapeutischen Geschichten kämpfte. Die erste Frage lautete dort unweigerlich: «Und wie kamen Sie zu den Anna-Geschichten?» Und ich sagte: «Ich begann damit, weil Amantha schüchtern war.» Amantha war zu dem Zeitpunkt ein zehnjähriges Mädchen, das alles andere als schüchtern war. Als die Interviewer sahen, wie sie sanft das Mikrofon von ihrer Mutter wegmanövierte, um längere Zeit selbst «auf Sendung» zu sein, konnte man den Zweifel auf ihren Gesichtern sehen.

Doch Amantha war im Alter von drei Jahren tatsächlich schüchtern. In unbekannter Umgebung verhielt sie sich sehr zurückhaltend. Auf dem Spielplatz war sie das letzte Kind, das die Sicherheit des mütterlichen Schoßes verließ und sich zum Spielen wagte. Während die anderen Kinder fröhlich umhertollten, saß Amantha zu meinen Füßen und betrachtete die Szene mit einer Mischung aus Erstaunen und Entsetzen. Die anderen Mütter blickten mich mitleidig an. Die Worte «Und dabei ist sie Psychologin» sprachen klar aus ihren Mienen.

Mit dieser Erfahrung im Hintergrund wusste ich, dass die Vorstellung vom KINDERGARTEN keine große Anziehungskraft auf Amantha ausüben würde. Deshalb verbrachten mein Mann und ich viel Zeit damit, mit ihr über den Kindergarten zu sprechen. Wir beteuerten ihr, dass es im Kindergarten schön wäre, dass sie dort sicher wäre, dass es ihr dort gefallen würde usw. Wir beteuerten ihr all das, bis wir schwarz wurden. Sie hörte zu, sah uns an und wir erkannten, dass Amantha, trotz unserer brillanten Beweisführung für die Freuden des Kindergartens, starke Zweifel hatte. Ihr Blick sagte schlicht und einfach: «Schön, der Kindergarten mag für Leute wie euch in Ordnung sein, aber nicht für mich.»

An diesem Punkt kam mir die Idee, Amantha eine Geschichte zu erzählen. Die Geschichte handelte von einem kleinen Mädchen namens Anna. Anna lebte in genau so einem Haus wie wir. Sie hatte

einen Hund wie wir. Sie hatte einen Vater und eine Mutter, die genau wie Martin und ich waren. Und, was das Wichtigste war, sie hatte ein Problem – sie hatte Angst, zum Kindergarten zu gehen. Die Geschichte folgte Anna an ihrem ersten Tag im Kindergarten, wo sie entdeckte, dass es dort nicht so schrecklich war, wie sie gedacht hatte, sowie an den folgenden Tagen. Mit jedem Tag gefiel Anna der Kindergarten besser. Am Ende der ersten Woche hatte sie dort viel Spaß.

Amantha war von der Geschichte gefesselt. Sie fragte immer wieder danach. Als dann der Zeitpunkt für den Kindergarten herangerückt war, kam Amantha damit gut zurecht, so wie Anna in der Geschichte.

Ich war beeindruckt von dem Erfolg dieser Methode des Geschichtenerzählens, aber Amantha war noch mehr davon beeindruckt. Seit dieser Zeit kam sie jedes Mal zu mir, wenn sie Angst hatte oder sich mit irgendeinem Konflikt herumschlug, und sagte: «Erzähl mir eine Anna-Geschichte.» Und ich erzählte ihr eine Geschichte, die davon handelte, wie Anna mit derselben Schwierigkeit fertig wurde. Jedes Mal war das Ergebnis das gleiche: Amantha fragte immer wieder nach der Geschichte und fuhr dann fort, sich mit ihrem Problem zu beschäftigen, allerdings sehr viel selbstbewusster und erfolgreicher, als es ihr vorher möglich gewesen war.

Ich begann, anderen Eltern beizubringen, wie man therapeutische Geschichten erzählt. Therapeuten und Lehrer waren auch daran interessiert, diese Technik zu erlernen. Zu der Zeit, als die ersten Geschichten von Anna veröffentlicht wurden, bekam ich eine Fülle von positiven Rückmeldungen von Eltern und Profis. Die Kinder liebten die Geschichten. Sie fühlten sich von ihnen beruhigt und gestärkt. Die Geschichten wirkten ihren Ängsten entgegen, sie halfen ihnen, Konflikte zu verstehen und zu lösen. Den Eltern machte es Spaß, die Geschichten zu erzählen. Sie empfanden sich dadurch kompetenter. Statt sich hilflos zu fühlen, waren sie nun in der Lage, etwas gegen den Kummer ihres Kindes zu tun. Und darüber hinaus war das, was sie tun konnten, einfach, natürlich, vernünftig und verlangte kein Studium der klinischen Psychologie.

Wie Kinder lernen

Geschichten und Kinder sind wie Speck und Bratkartoffeln – sie passen einfach zusammen. Auf der ganzen Welt, in den verschiedensten Kulturen und Lebensstilen, haben Geschichtenerzähler Kinder fasziniert.

Dafür gibt es gute Gründe. Uns Erwachsenen stehen, wenn wir etwas lernen wollen, viele Möglichkeiten zur Verfügung. Wir können in eine Bücherei oder in eine Buchhandlung gehen und über das Thema lesen. Wir können Experten auf dem betreffenden Gebiet nach ihrer Meinung fragen. Wir können Zeitschriften durchforsten. Wir können Vorlesungen oder Seminare belegen. Wir können mit Freunden reden und Informationen und Ideen austauschen.

Jede der genannten Möglichkeiten erfordert die Fähigkeiten eines Erwachsenen – die Fähigkeit zu lesen und Material auszuwerten, die Fähigkeit, die eigenen Überlegungen und Gedanken in Worte zu fassen, die Fähigkeit, Begriffe zu klären und auf einem relativ gebildeten Niveau darüber zu kommunizieren.

Der Erwachsene hat diese Fähigkeiten über viele Jahre erlernt, manchmal schmerzhaft. Sie sind nicht angeboren – d. h. Kindern ist es nicht in die Wiege gelegt zu wissen, wie sie reden müssen, wie sie Dingen auf den Grund gehen und zu einem logischen Schluss kommen können. Deshalb müssen sie sehr viel über die Welt lernen. Sie werden damit konfrontiert, ohne über die Lerntechniken eines Erwachsenen zu verfügen. Wie machen sie das? Die Antwort lautet: durch Spiel und Phantasie. Spiele wie «Lass die Rassel fallen» lehren Babys die Gesetze der Schwerkraft. Spiele wie «Kuckuck – da!» zeigen ihnen, dass Objekte, und insbesondere die Mutter, eine feste Existenz in dieser Welt haben. Phantasiespiele erlauben ihnen zu entdecken, wie es ist, Mutter oder Vater zu sein oder ein wilder, schreckenerregender Tiger. Imaginäre Freunde helfen ihnen, Gefühle zu äußern und verschiedene Möglichkeiten auszuprobieren.

Für alle Tier- und Menschenkinder ist die Welt neu. Sie muss erforscht, entdeckt, erlernt und gemeistert werden. Glücklicherweise werden kleine Menschen mit dem überwältigenden Drang geboren, genau dies zu tun. Beobachten Sie die Beharrlichkeit, mit der ein Kind laufen lernt. Es zieht sich hoch und fällt auf die Nase, zieht sich hoch und fällt wieder hin, immer und immer wieder. Sir Edmund Hillary

hätte nicht mehr Mumm und Entschlossenheit bei seiner Besteigung des Mount Everest zeigen können.

Ein weiteres Beispiel: Beobachten Sie die Art, wie ein Baby sein Lieblingsspielzeug über die Lehne seines Hochstuhls wirft. Seine Neugier, mehr über die Gesetze seiner Welt zu lernen, ist so stark, dass es bereit ist, einen wertvollen Besitz aufs Spiel zu setzen. Dies ist vergleichbar mit einem Wissenschaftler, der mit seinem funkelneuen Porsche eine Zeitmaschine testet. Wird der Porsche den Weg aus der Zukunft zurückfinden? Die meisten Wissenschaftler müssen von ihrer Erfindung sehr überzeugt sein, um dieses Risiko einzugehen. Babys sind äußerst abenteuerlustige Wissenschaftler. Sie sind bereit, auf ihrer Suche nach Wissen ein großes Risiko einzugehen.

Denken Sie daran: Dieses Lernbedürfnis wird mit den Mitteln von Spiel und Imagination umgesetzt. Im Spiel erprobt ein Kind die Fähigkeiten, die es als Erwachsener beherrschen muss. Das Spiel der Kinder ist die Entsprechung zu Arbeit und Forschung der Erwachsenen.

Wenn Sie Kinder beobachten, werden Sie bemerken, dass ein Großteil ihres Spiels aus Imitation besteht. Sie imitieren Mutter und Vater, ältere Geschwister, Fernsehhelden usw. Dieses imitative Verhalten ist eine gute Überlebensstrategie. Da die meisten lebensnotwendigen Fähigkeiten zu komplex sind, als dass sie instinktiv funktionieren könnten, müssen sie durch Lernen am Objekt erlangt werden. Wir beobachten jemanden, wie er etwas tut, und machen es dann selbst. Mit anderen Worten, wir imitieren Menschen, die schon beherrschen, was wir noch lernen müssen. Der ausgeprägte Nachahmungsdrang von Kindern hilft ihnen, das komplizierte Verhalten Erwachsener zu erlernen.

Untersuchungen haben Folgendes gezeigt: Wenn Kindern zwei Modelle zum Imitieren angeboten werden – ein erfolgreiches und ein nicht erfolgreiches –, so imitieren sie das erfolgreiche Modell. Therapeutische Geschichten machen sich diese Neigung zunutze. Anna, die ihre Schwierigkeiten löst, ist ein erfolgreiches Modell und ermutigt so das Kind, ihren Erfolg zu imitieren.

Beim Geschichtenerzählen wird mit Modellen gearbeitet. Studien haben dabei gezeigt, dass es am günstigsten ist, wenn Ort und Symbolik der Geschichte der realen Lebenssituation des jeweiligen Kindes möglichst ähnlich sind; auf diese Weise kann das Kind leicht die

Botschaft aufnehmen und sie zum Maßstab seines Verhaltens machen. Die therapeutischen Geschichten nutzen diese Erkenntnis.

Spiel und Imagination erlauben dem Kind, seine Welt auf verschiedene Arten zu entdecken und zu verstehen. Es kann experimentieren und in unterschiedliche Rollen schlüpfen – entdecken, wie es ist, der Polizist oder der Räuber zu sein, die Mutter oder das Baby. Es kann mit Hilfe der Phantasie seine Gefühle erforschen und beherrschen lernen. Es kann verschiedene Aspekte von sich selbst entdecken und neue und unbekannte Elemente seiner Welt kennenlernen.

Kommunizieren durch Geschichten

Wir wissen, dass Spiel und Imagination von Anfang an der natürliche Weg ist, wie Kinder lernen, entdecken und verstehen. Wenn wir also einem Kind etwas beibringen oder ihm etwas Wichtiges mitteilen wollen, ist es sinnvoll, dies auf eine Weise zu tun, die das Kind erfassen, innerlich verarbeiten und verstehen kann. Einem Franzosen einen komplizierten Sachverhalt zu erklären, gelingt leichter, wenn man Französisch spricht. Wenn man Kindern Geschichten erzählt, spricht man zu ihnen in der Sprache, die sie verstehen und in der sie am besten antworten können – in der Sprache von Phantasie und Imagination. Geschichten sind immer schon eine wirksame Möglichkeit zur Kommunikation mit Kindern gewesen. Märchen sind dafür das beste Beispiel. Sie wurden über die Jahrhunderte weitergereicht und fanden in vielen verschiedenen Kulturen ihren Widerhall. In seinem Buch *Kinder brauchen Märchen (Uses of Enchantment)* erklärt Bruno Bettelheim, dass Märchen Kindern ganz wesentlich dabei helfen können, Ängste und Konflikte zu bewältigen.

Märchen handeln von Dingen, die für Kinder wichtig sind. «Aschenputtel» zum Beispiel handelt von Rivalität unter Geschwistern. In «Hänsel und Gretel» geht es im Kern um die Furcht, verlassen zu werden. «Däumelings Wanderschaft» erzählt von dem Schrecken, der Hilflosigkeit und Frustration, einer Welt gegenüberzustehen, die überwältigend größer und mächtiger ist als man selbst. Märchen erforschen die Themen von Gut und Böse, von Altruismus und Geiz, Mut und Feigheit, Freundlichkeit und Grausamkeit, Standhaftigkeit und Verzweiflung. Sie lehren die Kinder, dass die Welt ein vielschichtiger

Ort ist, dass Dinge passieren, die ungerecht und ungerechtfertigt sind, dass die Schwierigkeiten manchmal überwältigend scheinen, dass Furcht, Reue und Verzweiflung genauso ein Teil der Welt sind wie Freude, Optimismus und Selbstbewusstsein. Aber was am wichtigsten ist, sie lehren die Kinder außerdem, dass schließlich doch siegen wird, wer standhaft bleibt, mag die Situation auch noch so hoffnungslos erscheinen, dass schließlich siegen wird, wer an seinen moralischen Grundsätzen festhält, auch wenn die Versuchung hinter jeder Ecke lauert.

Wenn Kinder Märchen hören, nehmen sie auf einer unbewussten Ebene das Echo wahr, das in ihrem eigenen Leben mitschwingt. Mit ihrer Hilfe können sie die eigenen Ängste und Gefühle klären. Außerdem vermitteln die Märchen ihnen eine Botschaft der Hoffnung. Das ist eine sehr wichtige Botschaft. Ein Kind, das keine Hoffnung hat, wird den Kampf aufgeben und niemals erfolgreich sein.

Wie therapeutische Geschichten funktionieren

Therapeutische Geschichten sind personalisierte Märchen. Sie zeigen eine Heldin oder einen Helden, der die Charakteristiken Ihres Kindes widerspiegelt und der sich außerdem denselben Problemen gegenüberstellt, die Ihr Kind beschäftigen. In der therapeutischen Geschichte findet die Heldin/der Held Wege, diese Schwierigkeiten und Konflikte zu verstehen und zu lösen. Zusätzlich zu den realen Charakteren können in den Geschichten Zaubergestalten oder Phantasiecharaktere auftreten. Hauptfiguren können kleine Hasen oder junge Nilpferde sein. Die Hauptsache ist, dass die Persönlichkeit und die Probleme der Hauptfigur sich mit denen Ihres Kindes decken. Die Geschichte wird umgeformt, damit sie auf Ihr Kind passt, ebenso der Name der Hauptfigur. Ich habe meine Geschichten «Anna-Geschichten» genannt, weil meine Tochter Amantha heißt. Ich wollte eine Heldin, deren Name dem von Amantha ähnlich war, aber nicht mit ihm identisch. Wenn ich die Geschichte einem Jungen namens Jack erzählt hätte, hätte ich sie zum Beispiel «Joes Geschichten» nennen können.

Therapeutische Geschichten helfen Kindern, mit Situationen oder

Gefühlen umzugehen, die sie ängstigen. Sie stellen keinen Zauberstab dar, der alle Schwierigkeiten und Schmerzen der realen Welt einfach wegzaubert, sondern sie erlauben den Kindern, etwas über sich selbst und ihre Probleme zu erfahren. Dies geschieht auf eine Art und Weise, dass die Kinder sich getröstet, unterstützt, gestärkt und verstanden fühlen.

Es gibt viele Gründe, warum therapeutische Geschichten so gut wirken. Sie befähigen Ihr Kind, über sein Problem nachzudenken und sich damit auseinanderzusetzen, ohne dass es beängstigend wird. Viele Kinder fühlen sich schuldig oder schämen sich ihrer Ängste. Es ist schwierig für sie, offen darüber zu sprechen. Häufig verschließen sie sich und ziehen sich zurück, wenn man sie direkt auf diese Probleme anspricht. Einer Geschichte zuzuhören ist dagegen eine völlig andere Sache. Dem Kind wird keine Lektion erteilt, es wird nicht angeklagt oder dazu gezwungen, über seine Schwierigkeiten zu sprechen, es hört einfach die Geschichte über ein Mädchen oder einen Jungen, die genauso sind wie es selbst. Dabei steht es ihm frei zuzuhören, zu lernen und Verbindungen herzustellen. So fühlt es sich sicher. Es kann also Themen aufnehmen und darüber nachdenken, die in einem anderen Zusammenhang zu viele Ängste hervorrufen könnten. Indem man den Kontext verändert, schafft man eine Sicherheitszone.

Es gibt einen wunderbaren Witz, der die Bedeutung des Kontextes verdeutlicht. Ein Mann klagt vor Gericht auf Schmerzensgeld wegen der Folgen eines Autounfalls. Der Anwalt nimmt ihn ins Verhör.

«Nun, Mr. Brown», sagt er, «erzählen Sie bitte dem Gericht, was am Morgen des 12. Februar passierte.»

Mr. Brown antwortet: «Ich fuhr auf einer Landstraße, als plötzlich ein durchgegangenes Pferd vor meinem Wagen auftauchte. Ich riss das Steuer zur Seite, konnte dem Pferd aber nicht mehr ausweichen. Die Wucht des Zusammenpralls mit dem Pferd katapultierte den Wagen in ein Feld, wo er eine Kuh verletzte. Ich wurde aus dem Wagen geschleudert und verlor kurz das Bewusstsein.»

«Gut», sagt der Anwalt. «Und ist es richtig, dass der örtliche Tierarzt bereits an der Unglücksstelle angelangt war, als Sie das Bewusstsein wiedererlangten? Er beugte sich über Sie und fragte, wie es Ihnen ginge. Sie antworteten: «Ich habe mich nie in meinem Leben besser gefühlt.»

«Das stimmt», sagt Mr. Brown.

«Woher», donnert der Anwalt los, «nehmen Sie dann die Frechheit, hier vor Gericht auf Schmerzensgeld für die körperlichen Schäden infolge des Unfalls zu klagen?»

«Lassen Sie es mich erklären», sagt Mr. Brown. «Als ich mein Bewusstsein wiedererlangt hatte, fand ich mich mit unerträglichen Schmerzen auf einem Feld liegend wieder. Ich sah den Tierarzt ankommen. Er ging zum Pferd hinüber, das stöhnend auf der Straße lag. Er untersuchte kurz das Pferd, nahm sein Gewehr und erschoss es. Dann ging er zur Kuh, die auf dem Gras lag. Er betrachtete die Kuh, nahm sein Gewehr und erschoss sie. Dann kam er zu mir herüber und fragte mich, wie ich mich fühle. Ich antwortete, dass ich mich nie in meinem Leben besser gefühlt hätte.»

Therapeutische Geschichten ermöglichen es Ihrem Kind, zu konflikthafteren Bereichen Fragen zu stellen, ohne dass es fürchten muss, «erschossen» zu werden. Auch wir Erwachsenen suchen solche Gelegenheiten: Die meisten von uns haben schon einmal unter dem Vorwand «Mein Freund Peter hat ein Problem...» Rat gesucht und gefunden.

Die Art und Weise, wie Kinder die Sicherheitszone einer Geschichte für sich nutzen, ist interessant. Meistens ist sich das Kind absolut der Tatsache bewusst, dass Anna eigentlich es selbst ist. Wenn das Thema aber bedrohlich wird, wechselt es seinen Standpunkt und gibt vor, dass Anna nur ein Mädchen in einer Geschichte ist. So kann es weiter zuhören, statt sich zurückzuziehen und zu verschließen.

Die Geschichte hat auch den Vorteil, dass sie interessanter für ein Kind ist als ein Vortrag. Auf der ganzen Welt «schalten» die Kinder bei Vorträgen «ab» und bei Geschichten «an».

Als ich die Entspannungsgeschichte für das erste Buch mit therapeutischen Geschichten schrieb, arbeitete ich zunächst ein Entspannungsskript aus, das auf Kinder zugeschnitten war. Als es fertig war, beschloss ich, es wie gewöhnlich an meiner Tochter zu testen. Ich wartete, bis sie in einer passenden, gereizten Stimmung war, um die Gelegenheit zu nutzen und mit hilfsbereiter Stimme zu fragen: «Möchtest du, dass ich dir helfe, dich zu entspannen?» Amantha warf mir einen gequälten Blick zu, und ich begann mit dem Entspannungsskript. Am Ende schnaubte sie verächtlich und sagte: «Langweilig.» Ich erkannte, dass Amantha mein Eingreifen als Belastung empfunden hatte. Sie war in einer reizbaren, unkooperativen Stimmung gewesen und wollte nicht, dass ihr irgendjemand sagte, was sie tun sollte. Ich

ging zurück zum Schreibtisch und baute mein Entspannungsskript in eine therapeutische Geschichte ein, indem ich das Skript mit der Geschichte verwebte.

Wieder wartete ich, bis Amantha in gereizter Stimmung war. Diesmal fragte ich allerdings nicht «Möchtest du, dass ich dir helfe, dich zu entspannen?», sondern «Möchtest du, dass ich dir eine Geschichte erzähle?»

Amantha nickte, und ich begann mit der Geschichte. Sie hörte mit gespannter Aufmerksamkeit zu und nahm zusammen mit Anna spontan an den Entspannungsübungen teil. Am Ende der Geschichte strahlte sie und sagte «1+». Das ist die beste Note, die ein Schulkind erhalten kann.

Das Entspannungsskript war genau dasselbe gewesen wie jenes, das sie langweilig genannt hatte. Der einzige Unterschied war, dass es nun in die Form einer Geschichte gekleidet war. Amantha hatte in diesem Fall jedoch nicht das Gefühl gehabt, dass ihr etwas aufgezwungen wurde. Sie hatte sich vielmehr frei gefühlt, die Hilfe anzunehmen.

Mit Hilfe der Geschichte kann Ihr Kind außerdem erkennen – und das ist ein weiterer wichtiger Aspekt –, dass es mit seinen Ängsten oder Gefühlen nicht allein dasteht: Andere Kinder empfinden genauso. Dies ist eine ungeheure Beruhigung. Auf diese Weise kann das Kind sich wieder normal fühlen, es ist kein Sonderfall – außergewöhnlich dumm, gemein oder feige zum Beispiel. Dieses beruhigende Gefühl der Normalität stärkt seine Selbstachtung und wird ihm helfen, seine Schwierigkeiten zu lösen.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist, dass der Geschichtenerzähler sich intensiv in die Welt des Kindes einfühlen muss, um eine Geschichte auszudenken und zu erzählen. Er muss sich bemühen, die Dinge aus der Sicht des Kindes zu sehen. Das ist etwas, was wir bei Weitem nicht oft genug tun. Wir sind an die Perspektive des Erwachsenen gewöhnt, und so vergessen wir, dass es auch eine andere Art gibt, die Dinge zu betrachten. Wir vergessen, dass für ein Kind zum Beispiel die Monster im Schrank so real sind wie Sie oder ich. Wir vergessen, dass Kinder an Magie genauso ernsthaft glauben wie an Elektrizität oder Magnetismus. Wir vergessen, dass das Kind Dinge als verheerend erleben kann, die uns vielleicht trivial erscheinen. Wir vergessen, dass unsere Interpretation von Geschehnissen sich manchmal völlig von der Interpretation derselben Geschehnisse

durch ein Kind unterscheidet. Dies gilt sogar für die Art, wie wir unsere Sprache gebrauchen. Zum Beispiel ist es üblich, dass Erwachsene sagen: «Wir haben Oma verloren», um damit auszudrücken, «Oma ist gestorben». Kinder, denen dieser Euphemismus unbekannt ist, werden dies wörtlich nehmen. Sie werden Ihre Worte so verstehen, dass die Oma weggegangen ist oder irgendwo «verlegt» wurde. Sie könnten sehr verstört darüber sein, dass trotz des Kummers niemand daran denkt, sie zu suchen. Sie erwarten vielleicht, dass Oma jeden Tag zurückkommen könnte.

Da wir uns nicht die Mühe machen, uns die Welt mit den Augen unserer Kinder vorzustellen, reden wir häufig über ihren Kopf hinweg und leugnen ihre Realität. Zu dem Kind, das Angst vor den Monstern in der Dunkelheit hat, sagen wir: «Sei nicht so dumm, es gibt keine Monster.» Das Kind fühlt sich dumm und missverstanden, aber es empfindet auch Angst. Da ist es wenig wahrscheinlich, dass es seine Ressourcen aktivieren kann, um mit den Monstern fertig zu werden. Außerdem entsteht ein Graben zwischen Eltern und Kind, denn das Kind spürt, dass die Eltern es nicht verstehen. So wird eine spätere Kommunikation schwieriger: Wenn es keine Hoffnung gibt, verstanden zu werden, warum sollte man es dann versuchen?

Wenn aber Vater oder Mutter eine therapeutische Geschichte erzählen – eine Geschichte, die aus der Sicht des Kindes erzählt wird und die seine Realität wiedergibt –, dann macht das Kind genau die entgegengesetzte Erfahrung. Es fühlt sich verstanden und bestätigt. Das ist ein enorm beruhigendes Gefühl. Es stärkt die Bande zwischen ihm und den Eltern. Erinnern Sie sich an Ihr letztes Gespräch mit einem Menschen, der offenbar genau Ihre Wellenlänge hatte, der Ihre Gefühle verstand und wusste, was Sie für ein Mensch sind. Erinnern Sie sich, wie gut Sie sich dabei fühlten und wie sehr Sie es vermissen, wenn dies fehlt?

Eine therapeutische Geschichte befähigt das Kind zu erkennen, dass es Möglichkeiten gibt, mit einem Problem wie dem seinen fertig zu werden. Es kann Annas erfolgreiches Vorgehen als Modell für das eigene Verhalten benutzen, das gibt Hoffnung. Wenn dieses kleine Mädchen, das ihm selbst so ähnlich ist, es schafft, vielleicht ist es dann auch dazu in der Lage. Außerdem kann es neue Fähigkeiten und Strategien lernen, indem es von Annas Fähigkeiten und Strategien erfährt.

Therapeutische Geschichten fördern die Kommunikation auf eine

sehr spezielle Weise. Oftmals können Kinder nicht über ihre Probleme sprechen. Manchmal liegt es daran, dass sie sich schämen oder Angst vor den Folgen haben. Manchmal fehlen ihnen die Worte oder sogar die Begriffe, um ihre Gefühle zu beschreiben. Ihre oft konfusen oder widerstreitenden Gefühle benannt und in Worte gekleidet zu hören durch das Medium der Geschichte, kann für Kinder sehr hilfreich sein. Gefühle zu benennen, bringt Klarheit in den Tumult im Innern und gibt dem Kind außerdem ein ausgeprägtes Bewusstsein, diese Gefühle beherrschen zu können.

Die therapeutischen Geschichten geben Ihnen auch Gelegenheit zu einem Dialog mit Ihrem Kind. Ein direktes Gespräch mit einem Kind über seine Ängste kann manchmal so sein, wie einen Gefangenen in einem Kriegsgefangenenlager zu verhören – Name, Dienstgrad und Kennnummer sind alles, was Sie herausbekommen. Dasselbe Kind kann erstaunlich offen sein, wenn es Ihnen erzählt, was Anna ängstigt. Wiederum ist es das Gefühl der Sicherheit, das es ihm erlaubt, sich so zu öffnen. Wenn Sie sich also nicht darüber klar sind, was Ihr Kind bedrückt, können Sie es fragen, was Anna seiner Meinung nach bedrückt. Wenn ich mir nicht sicher war, was meine Tochter bewegte, fragte ich sie einfach, worüber ich ihr eine Anna-Geschichte erzählen sollte. Wenn sie dann sagte: «Erzähl mir davon, wie Anna zum Arzt geht», wusste ich, wo das Problem lag.

Eine der wertvollsten Auswirkungen der Kommunikation durch Geschichten ist es, dass diese Methode es dem Kind erlaubt, mit dem Gefühl der Autonomie zu lernen. Es kann sich so viel Zeit nehmen, wie es braucht, um die Botschaft der Geschichte zu verarbeiten. Es kann die Geschichte immer und immer wieder hören, um sich mit neuen oder beängstigenden Begriffen vertraut zu machen. Es kann sich ihnen mit so viel Vorsicht oder Nachdruck annähern, wie es ihm nötig scheint. Es steht ihm frei, sich auf jedes beliebige Element der Geschichte zu konzentrieren, wann immer es ihm passend erscheint – nichts wird ihm aufgezwungen. Und das Wichtigste: Es erlebt das, was es lernt, als etwas Eigenes. Wenn das Kind sich entscheidet, seine Angst auf Annas Art zu bezwingen, so tut es das, weil es sich so entschieden hat, nicht weil die Mutter es so wollte. So ist das Kind in der Lage, ein Gefühl für die eigene Stärke zu entwickeln, für die Fähigkeit, eine Situation zu überdenken und dann zu entscheiden, was es tun will. Das ist weitaus bestärkender für ein Kind, als wenn es sich in der

hören, bereichert die Schatztruhe, in der Sie Ihre eigenen Schätze finden werden. Das ist einer der Vorteile eines solchen Seminars und ein großes Vergnügen.

Angst vor Dunkelheit



Angst vor Dunkelheit ist eine der am weitesten verbreiteten 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 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, *Ein Zauberring für Anna* (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 und 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 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 ernst genommen 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 es allein im Raum ist. 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, ziviliert 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 als «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 ver-

binden. Ein Zimmer, das mit unangenehmen Gefühlen verbunden ist, stellt eine monster-freundliche Umgebung dar.

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

Ebenso hilfreich kann es für Ihr Kind sein, die Monster zu malen und das Bild dann zu zerreißen oder sie aus Knetmasse 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 1



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

In Annas Haus wurde es langsam Zeit, schlafen zu gehen. Zeit für Anna, ins Bett zu gehen, heißt das. Anna suchte verzweifelt nach Ausreden, um nicht ins Bett zu müssen.²

«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 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 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 brachte. «Gute Nacht, schlaf gut und lass dich nicht von Wanzen beißen», sagte sie.

Anna stöhnte. Sie hatte keine Angst vor Wanzen. Doch da gab es

¹ Passen Sie die Details an die Umgebung Ihres Kindes an.

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

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 hatte große Angst. 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 würde, 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 heranpirschen und zuhören, wenn Mama und Papa sich mit gedämpften Stimmen unterhielten, nachdem sie einen in ein anderes Zimmer zum Spielen geschickt hatten. Man könnte sich nachts in das Haus der grässlichen Stefanie Peters schleichen und Geistergeräusche in ihrem Zimmer machen. Die würde dann 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. Außerdem wurde man sofort wieder sichtbar, sobald man die Nasenspitze unter der Decke hervorsteckte. Deshalb war das nicht sehr praktisch. Trotzdem, vielleicht würde sie heute Nacht Glück haben, und sie würden überhaupt nicht auftauchen.

Langsam, ganz langsam kam Anna unter der Bettdecke hervor. Sie öffnete die Augen und schaute sich um. Das Zimmer war sehr dunkel. Sie konnte den Schrank sehen. Sie sah die Gardinen 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 rief erschrocken: «Anna, Liebling, was ist denn los!?»

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

Die Mutter nahm Anna fest in die Arme. «Du siehst so aus, als ob sie dich furchtbar erschreckt hätten», sagte sie.

Anna nickte. «Das waren riesige, gemeine Monster. Sie haben versucht, mich zu packen.»

«Möchtest du, dass ich mit dir in dein Zimmer gehe?», fragte Annas Mutter.

Anna nickte.

«Aber zuerst», fuhr die Mutter fort, «will ich etwas aus der Küche holen. Ich habe nämlich etwas, wovor sich die Monster fürchten.»

«Wirklich?», fragte Anna.

«Absolut», antwortete ihre Mutter. «Monster können dieses Ding nicht ertragen. Sie laufen sofort weg, wenn sie es sehen.»

«Was ist es denn?», fragte Anna. Sie wurde ganz aufgeregt. Man stelle sich das einmal vor: Ihre Mama hatte eine Monsterwaffe in der Küche!

Als sie in die Küche kamen, öffnete Annas Mutter eine Schublade und nahm etwas heraus. Es sah aus wie ein kurzer, dicker Plastikstab, mit einer kleinen gläsernen Scheibe am Ende. Es war leuchtend blau.

Anna starrte zweifelnd darauf.

«Dies», sagte ihre Mutter, «ist eine magische Monsterlampe.³ Sieh mal.» Sie drückte kurz auf einen Knopf an der Seite der Taschenlampe. «Oh», sagte Anna und schaute auf den Lichtstrahl, der von der Taschenlampe ausging. «Aber wie funktioniert es?»

«Weißt du», sagte ihre Mutter, «Monster haben Angst vor Licht.»

«Wirklich?», fragte Anna.

«Wirklich», sagte ihre Mutter. «Du weißt doch, wie viel Angst du vor der Dunkelheit hast. Und die Monster haben Angst vor der Helligkeit.»

«Ach», sagte Anna. Langsam begann sie zu begreifen. «Du meinst, immer wenn ich ein Monster sehe, wenn ich im Dunkeln liege, brauche ich bloß die magische Monsterlampe anzumachen, und schon läuft es weg?»

«Genau», sagte ihre Mutter. «Vor allem den Strahl der magischen Monsterlampe können sie nicht ertragen.» Sie nahm Annas Hand. «Komm, jetzt gehen wir in dein Zimmer und machen das Licht an, und dann wirst du sehen, dass keine Monster da sind.»

Als sie in das Zimmer traten, schaute sich Anna sehr sorgfältig um. Sie sah in den Schrank, hinter die Gardine und unter das Bett, aber sie konnte nicht ein einziges Monster finden.

³Ich habe hier eine Taschenlampe benutzt, aber andere Objekte, wie eine leere Spraydose zum Beispiel, tun es ebenso.

«Es stimmt», sagte Anna. «Das Licht muss sie verscheucht haben.»

Ihre Mutter sagte: «Nun kannst du dich ganz sicher in dein Bett kuscheln. Wir legen die magische Monsterlampe direkt neben das Bett.»

«Gut», sagte Anna. Mit der magischen Monsterlampe neben sich fühlte sie sich sicher.

«Gute Nacht», sagte ihre Mutter und gab ihr einen Kuss.

Anna machte die Augen zu und schlief sofort ein.⁴

Am nächsten Morgen sagte Anna: «Kann ich ein bisschen Pappe und einen großen schwarzen Filzstift haben?»

«Natürlich», sagte ihre Mutter. «Wofür brauchst du das denn?»

«Das ist ein Geheimnis», sagte Anna. «Ich werde es dir zeigen, wenn ich damit fertig bin.»

Sie ging hinaus in ihr Zimmer und begann zu arbeiten.

Eine Stunde später kam sie wieder heraus. «Sieh mal, was ich gemacht habe», sagte sie zu ihrer Mutter und hielt ein großes Pappschild hoch.

«MONSTER DRAUSSEN BLEIBEN», stand darauf. «DIESES ZIMMER IST DURCH DIE MAGISCHE MONSTERLAMPE GESCHÜTZT.»⁵

«Donnerwetter», sagte Annas Mutter, «das wird die Monster todsicher abschrecken.»

Anna nickte stolz.

«Wie sahen deine Monster denn aus?», fragte Annas Mutter.

«Sie waren böse und eklig», sagte Anna.

«Warum malst du sie nicht?», schlug Annas Mutter vor. «Dann kannst du mir zeigen, wie böse und eklig sie aussahen.»⁶

«Okay», sagte Anna. Sie malte gern. Sie malte die Monster genau so, wie sie sie in der letzten Nacht gesehen hatte. Sie malte ihnen leuchtend gelbe Augen und scharfe, spitze Zähne und hellrote Zungen.

«Du meine Güte», sagte Annas Mutter, «die sehen wirklich böse aus.» Sie betrachtet die Monster etwas genauer. «Sie sehen auch wütend aus.»

⁴Dies ist das Ende des ersten Teils der Geschichte. Sie können hier eine Pause machen.

⁵Aktivitäten wie diese können Kindern helfen, sich stärker als Herr der Lage zu fühlen.

⁶Künstlerisches Gestalten hilft dem Kind, seine Empfindungen über die Monster auszudrücken und ein Gefühl der Kontrolle zu entwickeln.

«Sie waren sehr wütend», sagte Anna. «Sie waren sogar noch wütender als ich an dem Tag war, als Stefanie so gemeine Sachen über mich zu Sarah gesagt hat, und dann bin ich über mein Fahrrad gefallen, und dann hast du mich nicht zum Fernsehen aufbleiben lassen.» Sie machte eine Pause, um Luft zu holen. «Und das ist alles am gleichen Tag passiert.»

«Alles am gleichen Tag», rief Annas Mutter. «Das muss ein ganz schlimmer, böser Tag für dich gewesen sein.»

«Das kannst du wohl sagen», bestätigte Anna.

Annas Mutter sagte: «Weißt du, manchmal, wenn du sehr wütend bist und du nicht weißt, wo du mit deiner Wut hin sollst, dann schleicht sich die Wut nachts heraus. Sie verkleidet sich dann so, dass sie wie ein richtiges Monster aussieht.»

«Wirklich?», fragte Anna. Ihre Augen wurden vor Erstaunen ganz groß.

Ihre Mutter nickte.

«Warum tut sie das?», fragte Anna.

«Vielleicht, weil sie möchte, dass man sie bemerkt», sagte ihre Mutter. «Und manchmal, weil sie dir etwas mitteilen möchte.»

«Kann Wut jemandem wehtun?», fragte Anna.

«Nein», antwortete ihre Mutter. «Wut ist nur ein Gefühl. Es ist so eine Art Energie. Wenn sich zu viel davon ansammelt, muss sie hinausgelassen werden. Genauso, als wenn ein Wasserkessel kocht; der Dampf muss hinaus. Um Wutenergie hinauszulassen, könntest du zum Beispiel ins Kopfkissen boxen, oder den Bürgersteig hoch- und runterstapfen oder ein Bild über die Wut malen.»⁷

«Kommen alle meine Monster aus meiner Wut?», fragte Anna.

«Na ja, viele kommen wahrscheinlich davon», sagte ihre Mutter. «Und einige kommen vielleicht aus anderen Gefühlen, zum Beispiel wenn du traurig bist oder ängstlich, und einige wissen wahrscheinlich gar nicht, woher sie kommen. Aber sie alle können dir etwas erzählen, wenn du es schaffst, mit ihnen zu sprechen. Manchmal kannst du sogar Freundschaft mit ihnen schließen. Oder du kannst ihnen sagen, dass sie dumm aussehen. Das macht sie verlegen, und Monster hassen es, verlegen zu sein. Sie haben alle etwas, über das sie sich Sorgen

⁷Künstlerisches Gestalten hilft dem Kind, seine Empfindungen über die Monster auszudrücken und ein Gefühl der Kontrolle zu entwickeln.

machen. Manche denken, ihre Ohren wären zu groß oder ihre Nase wäre zu rot. Manchmal endet es damit, dass sie vor dir Angst bekommen. Sie mögen vielleicht sehr gefährlich und böse aussehen, aber sie sind nicht annähernd so schlimm, wie sie scheinen.»⁸ Annas Mutter machte eine Pause. «Und natürlich hast du nun deine magische Monsterlampe, deshalb werden sie jetzt vor dir Angst haben.»

«Ja», Anna nickte. «Meine magische Monsterlampe gefällt mir gut.»

Ein paar Nächte später lag Anna in ihrem Bett. Es war dunkel, und sie war gerade dabei einzunicken, als sie plötzlich etwas sah. Sie öffnete die Augen ganz weit und schaute genauer hin. Da war es, gegenüber, in der Ecke ihres Zimmers, ein MONSTER.

Anna schnappte sich ihre magische Spezial-Monsterlampe und schaltete sie an.

Das Monster sprang hoch. «Nein!», quiekte es. Es war sehr merkwürdig zu erleben, wie so ein großes, böses Monster einen so kläglichen Laut von sich gab.

«Nicht die magische Monsterlampe!», kreischte es und wich zurück. «Nicht die Taschenlampe! Alles andere, nur das nicht! Bitte, mach sie aus.»

«Die Taschenlampe bleibt an», sagte Anna mit fester Stimme. «Zumindest so lange, bis du gehst.»⁹

«Das ist nicht fair», sagte das Monster. «Du solltest dich eigentlich vor mir fürchten.» Es stampfte mit dem Fuß auf. «Das ist nicht fair», sagte es noch einmal. «Was soll ich jetzt machen?» Dann schluchzte es laut, hob eine Tatze vor sein Gesicht und rieb sich die Augen.

Zu ihrem Erstaunen bemerkte Anna, dass es weinte.¹⁰

«Ist alles in Ordnung?», fragte sie.

«Was für eine dumme Frage», antwortete das Monster mürrisch. «Natürlich ist alles in Ordnung mit mir. Ich bin nur gerade von einer großen, schrecklichen Monsterlampe angestrahlt worden, habe einen großen Schock bekommen und musste dann feststellen, dass du nicht einmal Angst vor mir hast. Wieso denkst du, dass etwas nicht in

⁸Mehr über Wut finden Sie im Kapitel über zwanghafte und perfektionistische Kinder.

⁹Die Rollen sind nun verkehrt – Anna ist der Boss und das Monster ist unterwürfig.

¹⁰Je mitleiderregender das Monster aussieht, desto stärker wird sich das Kind fühlen.

Ordnung mit mir ist?» Und das Monster starrte Anna herausfordernd an. «Ich habe mich nie in meinem Leben besser gefühlt», sagte es und schluchzte laut.

«Oh», sagte Anna. Sie dachte einen Moment nach. Dann sagte sie: «Ich glaube, ich kenne dein Problem. Oder zumindest eins deiner Probleme.»

«Eins meiner vielen Probleme», sagte das Monster grantig. «Also gut, du Superschlaue, was ist es? Was ist mein Problem?»

«Du bist böse», sagte Anna. «Das ist dein Problem.»

«Natürlich bin ich böse», sagte das Monster. «Aber das ist nicht mein Problem. Mein Problem ist, dass ich, wenn ich böse bin, gern rausgehe und Leute erschrecke. Das hat man uns in der Monster-schule beigebracht. Und das habe ich immer getan. Mein Problem ist, dass du diesmal nicht erschreckst.»

«Du meinst, nicht *erschrickst*», verbesserte Anna.

Das Monster schluchzte noch einmal. «Und du korrigierst sogar noch meine Grammatik», sagte es. Jetzt fing es laut zu heulen an.

Anna war betroffen. «Weine nicht», sagte sie. «Ich glaube, ich weiß eine Lösung.»

Das Monster schniefte und schaute hoch.

«Meine Mama hat mir gezeigt, dass man viel bessere Sachen machen kann, wenn man böse ist», sagte sie.

Das Monster schniefte noch einmal. «Was denn?», fragte es vorsichtig.

«Komm her zu mir und ich werde es dir erzählen», sagte Anna.

Das Monster zeigte ängstlich auf die Taschenlampe. «Nicht, wenn das Ding da brennt», sagte es.

«Okay.» Anna knipste die Lampe aus. «Ist es so besser?»

Das Monster nickte.

«Gut», sagte Anna und klopfte ganz sanft auf das Bett, weil sie das Monster nicht noch einmal erschrecken wollte. «Komm und setz dich hierher.»¹¹

Da kam das Monster heran, setzte sich auf Annas Bett, und Anna erzählte ihm alles, was sie über Wut wusste.

¹¹ Anna ist nun zur Beschützerin und Lehrerin des Monsters geworden, während sie sich ihm freundschaftlich nähert – eine völlige Verkehrung der Situation vom Beginn der Geschichte.

«He», sagte das Monster, «das hört sich gut an.»

Anna nickte zufrieden.

«Glaubst du, dass du mir helfen könntest, es auszuprobieren?», fragte das Monster. «Mir gefällt die Idee, meine Wut in ein Kissen zu boxen.»

«In Ordnung», meinte Anna. «Warum nicht. Guck mal, wir können mein Kissen hier nehmen.»

«Großartig», sagte das Monster. Und sie begannen beide, auf Annas Kissen loszutrommeln.

«Haha», sagte Anna, «das macht Spaß.»

«Das ist eine tolle Idee», rief das Monster.

«Ich habe eine bessere Idee», quäkte das Kissen. «Warum schlagt ihr nicht auf die Matratze?»

Aber weder Anna noch das Monster hörten es, weil sie zu sehr damit beschäftigt waren, sich vor Lachen herumzuwälzen.