

GESPENSTER *der Nacht*

Hexen, Ungeheuer und Monster rauben Kindern zuweilen den Schlaf. Wie kommt es zu **ALBTRÄUMEN**, und was können Eltern gegen Angst und Schrecken tun?

Text Marianne Siegenthaler Illustrationen: Adelina Lirius



Eine wirksame Strategie gegen Albträume ist, sich ein gutes Ende auszudenken.

Von der Hexe verfolgt, vom Monster bedroht und vom Gespenst gejagt – Albträume sind unheimlich, lösen grosse Angst aus und sorgen für Schrecken und Gruseln in der Nacht. Dies gilt erst recht für Kinder. Für sie sind Albträume so real, dass sie sich auch nach dem Aufwachen häufig nur schwer beruhigen lassen. Doch was ist überhaupt ein Albtraum? Gemäss der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) versteht man darunter einen Traum, der mit starken negativen Gefühlen wie Angst, Ekel oder Trauer besetzt ist und einen deshalb aus dem Schlaf aufschreckt.

Häufig tauchen Albträume rund anderthalb Stunden nach dem Einschlafen auf. In dieser sogenannten REM- oder Rapid-Eye-Movement-Schlafphase, man nennt sie auch Traumphase, ist der Körper praktisch reglos, während das Gehirn sehr

aktiv ist. Die Bezeichnung ist auf ein Sagenwesen namens «Alp» oder auch «Alb» zurückzuführen. Der tückische Kobold setzt sich nachts auf den Schlafenden und ruft so ein bedrückendes Gefühl von Angst hervor.

Die Schlafforschung geht davon aus, dass wir im Schlaf unsere Tageserlebnisse verarbeiten. «Albträume drücken aus, dass etwas als überwältigend und überfordernd erlebt wird», sagt der Psychologe Christoph Gassmann, 63, aus Horgen ZH, der sich mit Traumdeutung und -beratung beschäftigt. Mit den Albträumen bewältigen Kinder also die vielen Ereignisse und Geschehnisse des Tages oder auch grössere Veränderungen in ihrem Leben wie zum Beispiel einen Umzug oder den Beginn des Kindergartens. So gesehen haben Albträume durchaus auch positive Seiten: Kinder lernen, mit unangenehmen Gefühlen umzugehen und diese auch auszuhalten.

«Albträume drücken aus, dass etwas als überwältigend und überfordernd erlebt wird.»

Christoph Gassmann, Psychologe

Kinderträume sind anders

Albträume kennt praktisch jeder Mensch. Am häufigsten kommen sie zwischen dem 6. und dem 10. Lebensjahr vor. Rund fünf Prozent aller Kinder haben einmal wöchentlich oder auch öfter Albträume, wie deutsche Schlafforscher der Uni-HNO-Klinik Mannheim bzw. des Zentralinstituts für Seelische Gesundheit Mannheim festgestellt haben.

Finnische Forscher vermuten zudem, dass ein Hang zu Albträumen auch gene-

tisch bedingt sein könnte. Typische Inhalte von Albträumen bei Kindern und Jugendlichen sind gemäss den deutschen Schlafforschern Verfolgung (50%), eigener Tod oder Verletzung (20%), Tod oder Verletzung anderer (15%) und das Fallen ins Bodenlose (10%). Und: Kinderträume sind anders als Erwachsenenträume. «Sie sind einfacher aufgebaut, und das trifft auch auf die Albträume zu», sagt der Psychologe. Kinder haben aber auch mehr Albträume als Erwachsene. «Das kommt wohl daher,

dass sie sich in die grosse weite Welt hinein entwickeln und häufig überfordert sind, weil ihre Fähigkeiten begrenzt sind.»

Erste Hilfe bei Albträumen

Die meisten Eltern leiden mit, wenn ihr Kind mitten in der Nacht weinend nach ihnen ruft oder im elterlichen Schlafzimmer auftaucht und partout nicht mehr ins eigene Bett zurückgehen will. Manche Kinder lässt die Angst auch tagsüber nicht mehr los, sodass sie sich abends weigern,

schlafen zu gehen, damit das Monster nicht wiederkommt.

Was können Eltern tun? «Wenn ein Kind schlecht träumt, braucht es primär Trost, Schutz und Beruhigung durch Erwachsene», sagt Christoph Gassmann. Sanftes Streicheln und gutes Zureden helfen, auch sollte man dem Kind erklären, dass es schlecht geträumt hat und der Traum jetzt vorbei ist. Manches Kind beruhigt es, wenn es zusammen mit den Eltern sein Zimmer bis in die hinterste Ecke



Kinder können sich mit Zeichnungen von den Monstern befreien.

inspiziert, um sicherzugehen, dass da wirklich kein Monster haust. Und es hilft dem Kind, wenn es seinen Traum Mami, Papi oder einem anderen liebevollen Zuhörer erzählen kann. Man kann auch versuchen, sich zusammen für die Geschichte im Traum ein positives Ende auszudenken. Also beispielsweise, dass es dem Kind gelingt, das Monster zu fangen und einzusperren. So verliert der Traum seinen Schrecken. Manche Kinder wollen ihren Albtraum nicht nur erzählen, sondern die Figuren aus dem Traum am nächsten Tag auch aufs Papier bringen. Malen und Zeichnen kann ihnen helfen, sich auszudrücken und damit von Dingen zu befreien, die sie bedrücken.

Wann braucht das Kind Hilfe?

«Wenn Kinder gelegentlich Albträume haben, ist das normal», sagt der Psychologe. Treten aber Albträume sehr häufig auf und belasten das Kind massiv, dann sollten Eltern aktiv werden und versuchen, die Ursachen dafür herauszufinden.

«Häufige Albträume sind ein Hinweis, dass ein Kind bei einem Konflikt nicht weiterkommt», so der Experte. Hat das Kind Probleme im Kindergarten? Sind es massive familiäre Veränderungen wie

zum Beispiel eine Scheidung, die es so sehr belasten? Wer seinem Kind gut zuhört, Verständnis für seine Sorgen zeigt und ihm auch Mut macht, kann schon viel gegen die kindlichen Ängste tun. Wenn Kinder beispielsweise vor dem Schlafengehen erzählen, was sie tagsüber erlebt haben bzw. was sie belastet, kann das dazu beitragen, dass sie ruhiger und entspannter schlafen und weniger von Albträumen geplagt werden. Und weil sich viele Kinder vor der Dunkelheit fürchten, haben sich Nachtlichter bewährt. Auch ein Teddy oder Schmusetuch ist ein guter Begleiter durch die Nacht.

Wenn alles nichts hilft, sollte man sich an eine Fachperson bzw. Fachstelle wenden. Das kann je nachdem der Kinderarzt, der Kinder- und Jugendpsychologische Dienst oder der Schulpsychologische Dienst sein.

Grundsätzlich aber rät der Psychologe: «Hat das Kind Albträume, ist weder eine überängstliche Haltung noch emotionale Härte angebracht.» In der Regel werden Albträume mit fortschreitendem Alter seltener, denn Kinder lernen immer mehr, mit ihren Ängsten und Problemen umzugehen. ●

HILFE GEGEN ALBTRÄUME

ZUM LESEN

Für Eltern, die gerne mit ihren Kindern über Träume sprechen, empfiehlt Christoph Gassmann folgendes Buch: Markus Salhab, Bianca Jaeger: «Traumgespräche: Was Träume über das Seelenleben Ihres Kindes verraten», Heyne E-Book, 9 Fr.

ZUM VORLESEN

Angst vor bösen Träumen? «Das Traumfresserchen» von Michael Ende hilft nicht nur Prinzessin Schlafittchen, dem Töchterchen des Königs von Schlum-

merland, beim Ein- und Durchschlafen. Für Kinder zwischen 1 und 3 Jahren. Thienemann Verlag, 19.90 Fr.

ZUR BERUHIGUNG

Viele Kinder haben Angst vor der Dunkelheit. Da kann ein Nachtlicht helfen. Beispielsweise das herzige Elodie-Einhorn-Nachtlicht für 19.95 Fr. von www.enjoymedia.ch

ZUM NACHMACHEN

Ein selbst gemachter Anti-Albtraum-Spray verscheucht Monster & Co. So gehts: Eine hü-

sche Sprühflasche mit Wasser füllen und vor dem Schlafengehen je nach Bedarf unters Bett, in dunkle Ecken oder in den Schrank sprühen.

ZUM BASTELN

Ein Traumfänger sorgt für gute Träume. Er fängt die bösen Albträume in seinem Netz auf und beschützt so vor einer unruhigen Nacht. Anleitungen zum Selbermachen gibt es im Buch von Elke Eder: «Fantastische Traumfänger mit Federn, Perlen und Bändern», kreativ.kompakt, 12.50 Fr.