

BEN FURMAN / MATHIAS WEBER

ANTONS ALBTRAUM



Carl-Auer Verlag

Reihe »Carl-Auer Kids«, hrsg. von Christel Rech-Simon
Reihengestaltung: Uwe Göbel
Umschlagillustration und Satz: Mathias Weber
Printed in Germany
Druck und Bindung: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG

Erste Auflage, 2016
ISBN 978-3-8497-0087-4
© Text: Ben Furman, www.benfurman.com
© Illustration: Mathias Weber, www.umschlag3.de
© der deutschen Ausgabe 2016 Carl-Auer-Systeme Verlag
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg
Alle Rechte vorbehalten

Die Originalausgabe erschien 2000 unter dem Titel
„Ollin painajainen“ beim Lyhytterapiainstituutti Oy, Helsinki

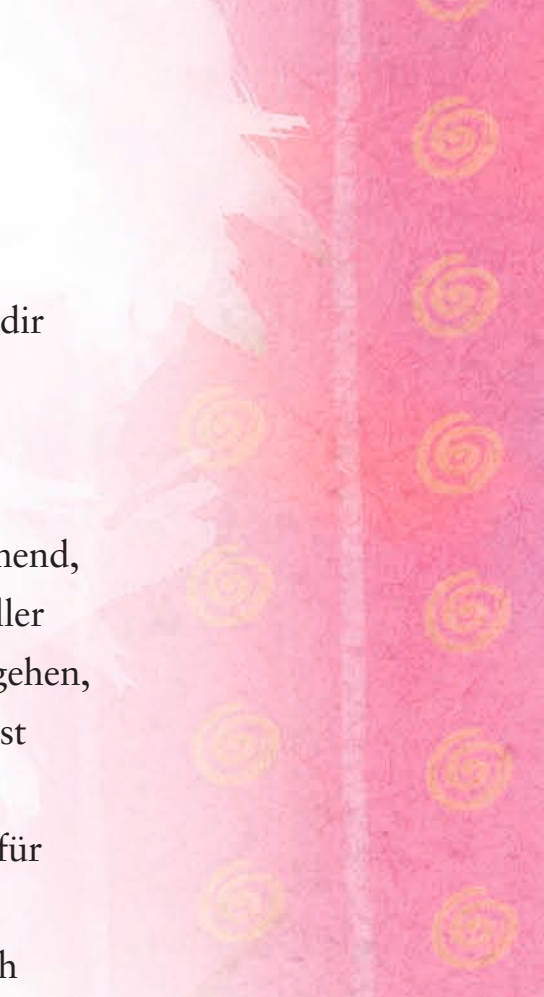
Übersetzt aus dem Englischen von Weronika M. Jakubowska

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden Sie unter: www.carl-auer.de.

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten
aus der Vangerowstraße haben, können Sie unter
<http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH
Vangerowstraße 14
69115 Heidelberg
Tel. +49 6221 64 38-0
Fax +49 6221 64 38-22
info@carl-auer.de



»Ich weiß es auch nicht«, gibt Oma zu, »aber du kannst dir zum Beispiel vorstellen, dass sie immer näher kommen, weil sie dir etwas geben wollen. Was könnte das sein?«

»Ein Eishockey-Schläger!«, freut sich Anton.

»Natürlich, ein Eishockey-Schläger«, nickt Oma zustimmend, »das hätte ich mir denken können, wo du doch so ein toller Eishockey-Spieler bist. Der Traum könnte also so weitergehen, dass die Laster dich umringen, du besorgst den Kopf senkst und anfängst zu weinen. Dann schaust du wieder hoch und siehst, dass die Lastwagenfahrer eine Überraschung für dich haben! Sie sind alle ausgestiegen und laden dich ein, in die Laster reinzukommen. In jedem Laster befindet sich eine Art Sportgeschäft und, du darfst dir aus jedem etwas aussuchen. Würde dir das gefallen?

Würde das aus dem Albtraum einen guten Traum machen?«

»Klar!«, ruft Anton begeistert.





Carl-Auer Kids

Das Ziel von Carl-Auer Kids ist, Kinderbücher zu veröffentlichen, die solch eine heilsame Wirkung haben und Kindern eine neue Sicht auf sich und die Welt vermitteln können.

Zu jedem der Bücher – die selbstverständlich wie alle anderen Kinderbücher genutzt werden können – werden daher an dieser Stelle Hinweise für Eltern, Erzieher oder andere Personen, die mit Kindern zu tun haben, gegeben, worin die heilsame Wirkung des Buches bestehen kann. Allerdings muss, wie auch bei allen therapeutischen Maßnahmen, deutlich gesagt werden, dass der entwicklungsfördernde Effekt nicht garantiert werden kann. Auch wenn es inzwischen reichhaltige Erfahrungen mit unterschiedlichen therapeutischen Methoden gibt, so ist doch jeder Mensch anders, und es gibt keine Maßnahmen, die für alle und jeden in gleicher Weise und immer hilfreich sind.

*Christel-Rech Simon
Analytische Kinder- und Jugendlichentherapeutin
Herausgeberin der Reihe Carl-Auer Kids*



Alpträume – Was sie sind und wie man Kindern hilft, sie zu überwinden



*„Probleme, die durch Einbildungskraft verursacht sind,
werden am besten mithilfe der Einbildungskraft gelöst.“*

Ein Alptraum ist ein Traum, in dem ein Kind intensive Angst erlebt, die stark genug sein kann, um es aufzuwecken. Kinder haben oft Alpträume, nachdem sie etwas Unheimliches erfahren haben, sie können aber auch Alpträume bekommen, wenn nichts besonders Beängstigendes oder Angsterzeugendes geschehen ist. Sporadische Alpträume sind so alltäglich und normal, dass sie keine Grund zur Sorge geben sollten. Das Kind wacht auf, sucht Trost bei seinen Eltern, schläft ein und für den Rest der Nacht tief weiter.

Zu einem Problem werden Alpträume, wenn das Kind sie häufig hat oder wenn es immer wieder denselben Alptraum erlebt. In solchen Fällen ist es möglich, ihm dabei zu helfen, dass es sich von seinem Alptraum befreit. Wenn das Kind immer wieder Alpträume hat, hat es möglicherweise etwas erlebt, was es eingeschüch-tert hat. So kann es sein,

- dass es etwas Beängstigendes im Fernsehen gesehen hat
- dass es eine schreckliche Geschichte gehört hat
- Gewalt erlebt hat
- ein Verbrechen oder einen Unfall gesehen hat
- etwas Verbotenes getan hat und nicht davon erzählt
- durch Gleichaltrige belästigt oder drangsaliert worden ist.

Wenn sich herausstellt, dass das Kind tatsächlich etwas Erschreckendes erlebt hat, ist es meist hilfreich, ihm zu erlauben, dass es über seine Erfahrungen spricht. Die Angst, die mit erschreckenden Erfahrungen verbunden ist, sinkt in der Regel, wenn das Kind über die Erfahrungen spricht, Bilder dazu malt oder ein Spiel spielt. Dadurch lernt es, die Erfahrung immer wieder zu erfassen. Die Angst vermindert sich, der Schrecken nimmt ab.

Chris hatte ein Feuer gesehen, von dem er wusste, dass dabei zwei Menschen ums Leben gekommen sind. Bald darauf begann er, erschreckend viel über den Tod, Feuer und Explosionen zu sprechen. Er bekam Alpträume. Seine Angst und seine Alpträume endeten bald, nachdem er angefangen hatte, mit seinen Eltern über das Feuer zu sprechen, Bilder von dem zu zeichnen, was er gesehen hatte und was er sich vorstellte, was geschehen war. Es half ihm, dass sein Vater mit ihm die Feuerwehr besuchte und ihm alles erklärte, z. B. wie Brandmelder und Feuerlöscher funktionieren.

Das Arbeiten mit der Angst oder Angsterfahrungen reicht jedoch nicht immer aus, um den Alpträumen ein Ende zu setzen. Es ist nicht ungewöhnlich, dass Alpträume weitergehen, auch wenn das Kind eine Menge Möglichkeiten hat, über die schockierenden Dinge zu sprechen, die es miterlebt hat. In solchen Fällen ist es notwendig, nach der Bedeutung des Alptrausms zu dem Zeitpunkt zu suchen, als er zum ersten Mal in Erscheinung trat.

Entgegen der verbreiteten Annahme, Alpträume seien ein Zeichen dafür, dass das Kind etwas Beängstigendes erlebt haben muss, sind sie in Wirklichkeit häufig Ausdruck innerer Prozesse. Sie werden also nicht zwangsläufig ausgelöst von etwas, was das Kind in der realen Welt erlebt hat, sondern durch etwas Erschreckendes, das es in seiner Vorstellung erlebt.

Mit dem Ansatz, den Antons Oma in dieser Geschichte verfolgt, kann man beide Arten von Alpträumen (diejenigen, die ihren Ursprung in der realen Welt haben, sowie diejenigen, die ausschließlich in der eigenen Vorstellung entstehen) mithilfe der eigenen Fantasie behandeln. Mit diesem Konzept lassen sich in der Tat alle Arten von Ängsten und Phobien lindern. Je geschickter ein Kind darin ist, beunruhigende Fantasien umzugestalten, desto weniger kann es von Ängsten beunruhigt werden.

Ängste, die aus der eigenen Fantasie entstehen – sowohl in Träumen als auch im Wachzustand –, sind ein integraler Bestandteil der kindlichen Entwicklung. Wenn Kinder heranwachsen, lernen sie allmählich zu unterscheiden zwischen realen Bedrohungen durch die Außenwelt und Ängsten, die von ihrer Fantasie geschaffen werden. In diesem Lernprozess brauchen sie viel Übung, und Alpträume eignen sich gut für diese Praxis.

Um es mit wenigen Worten zu sagen: Wenn Ihr Kind nachts Alpträume erlebt oder wenn es Angst zeigt, die durch Fantasien verursacht wird, lassen Sie das Kind seinen Angst-Traum und die Details der Fantasie erzählen. Bewundern Sie es, weil es so tapfer ist und den Mut hat, sich solch beängstigenden Dingen zu stellen. Zeigen Sie dem Kind, wie es den Zauber seiner beängstigenden Fantasien nach Belieben modifizieren kann, indem es den ihm mit angenehmeren Gedanken die Kraft raubt.

*Ben Furman
Helsinki Brief Therapy Institute*

