



Leseprobe aus Milzner, *Von fliegenden Kindern und grässlichen Monstern*,
ISBN 978-3-407-86555-7
© 2019 Beltz Verlag, Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?
isbn=978-3-407-86555-7](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86555-7)

3

Nicht nur zum Fürchten da: Alpträume



Kinder haben öfter Albträume, als Eltern glauben

Von Säuglingskoliken und Pubertätsdebatten abgesehen gibt es wenig, was Eltern so belasten kann wie kindliche Albträume. Es ist, als ob das Kind einer Qual unterworfen würde, die der Erwachsene weder lindern noch verhindern kann. Sodass Mutter oder Vater hier erleben, wie das, was sie instinkthaft wollen – ihrem Kind helfen, es schützen, ihm beistehen –, nahezu unmöglich wird.

Kinder, die häufig von Albträumen gepeinigt werden, entwickeln oft eine Angst einzuschlafen. Wer je selbst Albträume hatte, womöglich wiederkehrende, der kennt das. Und weiß auch, dass die sonst normale Sehnsucht danach, sich hinzulegen und in einen erholsamen Schlaf zu sinken, sich hierbei oft in ihr Gegenteil verkehrt. Aus dem Ort der Ruhe und der Sehnsucht wird ein Ort des Entsetzens und der schrecklichen Begegnungen.

Fatalerweise wirkt die Angst, die in kindlichen Albträumen erlebt wird, auf das Erleben im Wachzustand zurück. Kinder mit Albträumen wirken daher auch als wache Kinder ängstlicher: Es ist, als sei ihre Grundsicherheit erschüttert und als könnten sie sich weder hier noch dort geschützt fühlen.

Können Eltern dabei helfen? Ja, aber um hier hilfreich zu sein, braucht es ein paar Kenntnisse über kindliche Albträume. Und diese fangen mit der Erkenntnis an, dass Albträume bei Kindern deutlich häufiger vorkommen, als Eltern und Erziehende annehmen.

Wie oft haben zum Beispiel sechsjährige Kinder Albträume? Im Oktober 2016 ließ die Veröffentlichung einer Studie Fachleute aufhorchen. Was viele aus der Praxis heraus wohl geahnt hatten, aber nicht belegen konnten, wurde durch eine Studie von Margaret T. Floress, Psychologin an der Eastern Illinois University, bestätigt. Eltern neigen, so Floress und ihre Kollegen, dazu, das Auftreten kindlicher Albträume zu unterschätzen. Und zwar in einem ziemlich hohen Ausmaß.¹

Floress und ihre Kollegen fanden, dass die Schätzungen bei den Eltern bei etwa einem Albtraum pro Monat lagen. Das wäre schon unangenehm

genug, aber die bei den Kindern selbst erhobenen Daten zeigten, dass die Sechsjährigen nicht monatlich, sondern wöchentlich unter Alpträumen litten. Was das bedeutet, erschließt sich erst, wenn man diese Häufigkeit auf ein Lebensjahr hochrechnet: Die Kinder träumen nicht 12-mal angstvoll, wie die befragten Eltern meinten, sondern 60-mal.

Wie kann es sein, dass die Einschätzungen von Eltern, die mit ihren Kindern leben, so sehr danebenliegen? Die Antwort könnte in einer falschen Vorstellung davon bestehen, wie man Alpträume erkennt. Tatsächlich erkennt man sie nämlich keineswegs, solange das Kind selbst nicht davon spricht.

Gelähmt, aber nicht unbedingt von Angst

Im Film sähe ein kindlicher Albtraum wohl so aus: Ein Kind wirft sich unruhig hin und her. Ein anderes weint im Schlaf, und ein drittes schlägt um sich. Unsere Vorstellungen von Alpträumen sind von Stereotypen geprägt. Doch die Bilder trügen. So sehen Alpträume von Kindern nicht aus. Zwar gibt es unruhige Bewegungen im Schlaf und – sehr selten – auch um sich schlagende träumende Kinder. Aber mit Alpträumen haben wir es dann kaum zu tun. Diese sind nämlich mit einer Art Sicherung versehen, die vermutlich dazu dient, dass wir uns und andere beim Träumen nicht verletzen.

Diese Sicherung klingt drastisch: Wir sind während eines Albtraums regelrecht paralytisch. Und dies nicht vor Schreck, sondern von Anfang des Geschehens an. Weil nämlich die gesamte REM-Phase, in der das intensive Träumen sich ereignet und wir beim Kind die sehr kleinen, sehr schnellen Augenbewegungen wahrnehmen können, von der sogenannten »Schlafähmung« begleitet ist, die der Motorik keinen Handlungsraum gibt. Es ist wie eine Sicherung, die die Natur unserem Traumgeschehen eingebaut hat. Würden wir nämlich körperlich ausagieren, was wir im Traum erleben, so könnte schlimmer Schaden entstehen. Ein um sich schlagendes Kind würde sich womöglich den Arm brechen oder ein

neben ihm liegendes Geschwister verletzen. Die Paralyse sorgt dafür, dass dies nicht passiert.

Was wir hieraus ableiten können: Bloß weil ein Kind anscheinend ruhig schläft, heißt das nicht, dass es keine Alpträume hat. Alpträume müssen sich auch nicht nur in problematischen Lebensphasen ereignen. Aber wovon hängt es dann ab, ob Kinder zu Alpträumen neigen? Fangen wir mit der Zeit an, in der Alpträume sich bevorzugt einstellen.

Wie und wann finden Alpträume statt?

Alpträume, insbesondere Angstträume, haben Traumforschern zufolge eine charakteristische Zeit des Erscheinens. Das ist nicht die Mitternacht, in der der Volksglaube meinte, dass da die Geister umgehen können, sondern drei Uhr morgens. Auch hierfür aber gibt es eine aus dem Volksglauben kommende Bezeichnung. Sie lautet: Wenn die Nacht am tiefsten ist.

Anscheinend gibt es auch ein Lebensalter, in dem die Alpträume beginnen. Wie es aussieht, sind die ersten beiden Lebensjahre noch eher frei davon. Hat ein Kind den dritten Geburtstag hinter sich, scheint sich der Albtraum in ihm zu manifestieren. Oder zumindest teilen Kinder ab diesem Zeitpunkt mit, dass sie manchmal unter ihren Träumen leiden.

Es lässt sich nicht verlässlich sagen, ob Kinder in den ersten beiden Lebensjahren tatsächlich weniger oder gar keine Alpträume haben. Aus eigener Erfahrung würde ich sagen: Doch, es gibt sie auch schon früher. Der Haken ist oft die sprachliche Wiedergabe. Und außerdem setzt die Erinnerung der meisten Erwachsenen auch erst beim dritten Lebensjahr ein. Was heißen kann, dass das, was früher war, oft nicht mehr erinnert wird. Und zum Zeitpunkt seines Auftauchens nur unzureichend vermittelt wurde.

Auch wenn die Kinder größer werden, lassen sich Unterschiede zeigen, für die die Erklärungen erst noch gefunden werden müssen. Vorschulkinder träumen zum Beispiel signifikant öfter davon, ihre Bezugspersonen zu verlieren, also irgendwo liegen zu bleiben oder verloren zu gehen.



Das könnte damit zusammenhängen, dass das kleinere Kind schlechter Schritt halten kann. Einige Anthropologen haben die These aufgestellt, dass in Kindern die Erinnerungen an die Wanderungen frühmenschlicher Horden nachwirken, bei denen es geschehen konnte, dass Kinder schon einmal einfach liegen gelassen wurden.

Mir erscheint etwas anderes wahrscheinlicher. Vorschulkinder handeln häufig impulsiv und haben noch wenig Gefühl für die Folgen ihres Handelns. So bringt sie ihre Entdeckerlust immer wieder einmal dahin, wo ihre Bezugspersonen nicht mehr sind. Und weil sie sich, von der Lust am Erkunden geleitet, weder umdrehen noch rückversichern, ob denn wohl jemand mitkommt, gehen sie tatsächlich mitunter verloren. Wir alle kennen ja die Ansagen in Kaufhäusern oder auf Festivals, bei denen gesagt wird, der kleine ... oder die kleine ... habe ihre Eltern verloren und könne an der Kasse abgeholt werden. Anders gesagt, der kindliche Albtraum vom Verlust der Bezugspersonen thematisiert etwas, was ganz real in diesem Lebensalter geschieht. Hier muss man gar nicht die menschliche Urhorde bemühen, sondern kann verhaltensbiologisch fündig werden. Vom Entenküken bis zum kleinen Löwen kommt es immer wieder vor, dass man auf ein vereinsamtes Junges stößt, das Suchlaute ausstößt, auf die niemand mehr antwortet. Dieser herzerbrechende Anblick erklärt, wieso dieses Geschehen in den Albträumen von Vorschulkindern gehäuft auftritt. Anders nämlich als die größeren Kinder haben sie noch kaum Strategien, wieder Anschluss zu finden: Sie bleiben, haben sie die Eltern im Gewühl verloren, meist stehen und weinen einfach.

Dass man Eltern oder Familienangehörige auch anders verlieren kann, scheinen die kindlichen Träume erst später zu realisieren. Ab dem Grundschulalter mehren sich nämlich statistisch Träume, in denen Verwandte Krankheiten erliegen oder durch Unfälle sterben. Die Kinder spüren deutlicher, dass die elterliche Präsenz von vielem abhängt und nicht vollständig kontrolliert werden kann. Ihre Träume signalisieren kein Verlorengehen mehr, sondern einen durch äußerliche Einwirkung bedingten Verlust. Einige bilden auch Konflikte ab, weshalb ich auf diese Träume im Kapitel über Konflikträume noch einmal zurückkomme.

Einer französischen Studie zufolge haben Kinder im Alter von zehn Jahren die meisten Alpträume. Das könnte daran liegen, dass sich in diesem Alter einige emotionale Ströme kreuzen. In der Regel steht irgendwann im zehnten Lebensjahr der Wechsel auf die weiterführende Schule an oder wurde bereits vollzogen, sodass das Kind mit neuen Anforderungen konfrontiert ist. Zugleich hat sich der Eigensinn entwickelt und das Gefühl für das, was dem Kind selbst wichtig ist, wird stärker. Endlich spüren Kinder mit dem Schulwechsel auch die Erwartungen ihrer Eltern und Erzieher intensiver. Was wird geschehen, wenn sie versagen? Die Chance, dass sich hier etwas schlecht entwickelt, wird subjektiv größer.

In kleinen Schritten das Wesen des Alptrausms ergründen

Wer miterlebt, wie das eigene Kind aus Alpträumen erwacht, der fühlt oft mehrerlei. Einmal die Ohnmacht, dem Kind in seinen Träumen nicht helfen zu können. Sodann den Wunsch, dem Kind zumindest hier in der äußeren Welt Hilfsangebote zu machen. Ein warmer Tee vielleicht, ein bisschen Kuscheln. Später kommen die Fragen: Was mag die Alpträume des Kindes veranlasst haben? Hat es vielleicht Probleme, von denen wir nichts wissen? Hat es am Ende mit uns ein Problem und weiß nicht, wie es das mitteilen soll?

Alle diese Gefühle und besorgten Fragen haben ihre Berechtigung. Aber nicht immer führen sie zu den besten Ergebnissen. Besorgte Eltern, die nicht wissen, was los ist, neigen dazu, ihrem Kind Fragen zu stellen, auf die das Kind meist keine Antwort weiß. Was die Eltern nur noch unruhiger und fragender zurücklässt. Hinter dem elterlichen Nachfragen steckt der Gedanke, das Kind werde irgendwo in seinem jungen Gehirn schon wissen, warum es so schrecklich träumt. Doch das Kind kann mit diesem Modell meist nicht viel anfangen. Schon der Gedanke, dass ein

schreckliches Traumerleben etwas anderes bedeuten soll, ist ihm erst einmal fremd. Wenn ein Erlebnis schrecklich ist und so überaus intensiv – muss es dann nicht durchaus real sein? Und steht ohne Frage ganz für sich selber?

Oftmals ist das in der Tat so. Wir werden uns mit der Thematik der Symbolisierung und des Deutens später beschäftigen, denn sie ist in den Albträumen der frühen Kindheit noch nicht sehr bedeutend. Was hingegen überaus bedeutsam ist, ist ein Erleben, das irgendwo zwischen dem eines Wildtiers und dem von kindlichen Fantasy-Abenteuern verläuft. Ein Erleben, das vor allem von der Begegnung mit etwas Fremdem, oftmals Bedrohlichem gekennzeichnet ist. Der wiederkehrende Albtraum eines fast Fünfjährigen zum Beispiel verläuft so:

Sandor läuft über eine Wiese, eine Wiese, die er kennt. Er läuft nach Hause, aber zu Hause ist plötzlich woanders. Nun steht er vor einem Baum. Die Wurzeln des Baums liegen bloß, und zwischen den einzelnen Wurzelsträngen sind große Zwischenräume. In einen dieser Zwischenräume passt der Junge hinein.

Was nun folgt, ist anscheinend erst einmal recht heimelig. Dort unten leben kleine Leute, sie ähneln Mäusen ebenso wie Igel, sind aber menschlich gekleidet. Irgendwie erinnern sie auch an Meeresschweinchen, die Sandor in einem Bilderbuch gesehen hat.

Die kleinen Leute nehmen keine Notiz von dem Jungen. Er selbst weiß nicht, was er dort will. Es ist eben so, dass er da ist. Etwas rumort mit einem Mal, eher leise, aber doch deutlich. Mit einem Schwall kommt die Angst: Dies Rumoren kennt Sandor. Es wird nicht aufhören, sondern stärker werden. Viel stärker. Ein wahrer Höllenlärm wird anheben, es wird beben und bersten um ihn herum. Den kleinen Leuten macht das nichts aus. Sandor aber wird schier verrückt vor Angst. Und erwacht mit wild klopfendem Herzen.

Wie soll der Junge begreifen können, was hier los ist? Wie darin einen Bezug zu seinem äußeren Leben entdecken? Er kann ja nicht mal schildern, was er da erlebt. Ihm fehlen die Worte. Wenn wir versuchen, den Traum zu verstehen, so tun wir gut daran, erst einmal seine Bestandteile zu betrachten. Da sind ein paar Stichworte: nach Hause wollen, aber nicht kommen. Ein Loch zwischen den Baumwurzeln, wie es in der keltischen Mythologie oder in schamanischen Kulturen als Eingangspforte in eine andere Welt betrachtet würde. Kleine Leute, ein zugleich von irgendwoher bekannt scheinendes und doch ganz fremdes Volk. Sehen wir uns dieses Volk einmal näher an:

Als ich Sandor frage, wie ihm denn die Leute dort unten gefielen, stellt sich heraus: Sie waren irgendwie unheimlich. Aber Sandor kann nicht sagen, wieso. Bedrohlich wirkten sie nicht. Eher so, als wäre da noch etwas, was man nicht sah.

Gehört er, Sandor, dorthin, wo diese Leute leben? Der Junge schaut erst irritiert, zeigt aber dann, dass er die Frage durchaus verstanden hat. Nein, natürlich nicht. Es ist ja, als stünde eine Riesengestalt plötzlich in unserem Wohnzimmer. Wie kommt es dann, dass die kleinen Leute sich nicht vor ihm fürchten? Vielleicht merken sie nicht, dass er da ist, sagt Sandor, aber dann korrigiert er sich: »Ich tu denen ja nichts.«

Ah, gut! Die Leute wissen also entweder, dass große Menschenkin-der ihnen nichts tun. Oder sie haben schon von Sandor gehört. Könnte das sein? Sandor nickt, lächelnd.

Ich muss bei Sandors Erzählungen an Alice im Wunderland denken. Sie taucht in eine Welt ein, die sie nicht versteht und in der ganz offenbar andere Gesetze gelten als dort, woher Alice kommt. Alles könnte harmlos sein, aber irgendwie erscheint es trotzdem bedrohlich. Ähnlich wie Dorothy in »Der Zauberer von Oz« gerät Alice aber nicht ganz freiwillig in die andere Welt. Sie folgt ja einem Kaninchen, während Dorothy durch einen Wirbelsturm davongetragen wird.

Hier dagegen haben wir es eher mit einem kleinen Entdecker zu tun, der in eine andere Zone der Welt vorstößt. Das ist ein Erlebnis, das kleinen Kindern öfter geschieht, insbesondere wenn sie neugierig sind. Man kann es sich vorstellen wie bei einem Löwenjungen, das einem Schlammloch näher kommt, aus dem es zwei Augen anglotzen. Ein Krokodil ist ihm noch nie begegnet, und wenn der kleine Löwe Glück hat, überlebt er die Begegnung. Dann ist da ein Termitenbau. Vollkommen andere Wesen, aber ebenfalls überaus interessant. Alle ganz fremd. Und womöglich zugleich anziehend und bedrohlich.

In der Tat ist Sandor ein Kind, das gern auf Entdeckungsreisen geht. Und dem sehr wohl zuzutrauen wäre, dass er auf dem Weg nach Hause, der an einem öffentlichen Park vorüberführt, noch mal eben einen Abstecher woandershin unternimmt. Dabei sind auch befremdliche Begegnungen möglich, und sein Traum nimmt dieses Thema auf.

Was den Lärm angeht, so hat Sandors Mutter eine interessante Erklärung. Sein Zimmer liegt gleich neben einer Toilette, in der manchmal nachts die Lüftung anspringt. Diese Lüftung ist ziemlich laut. Könnte es sein, dass das die Ursache für den verstörenden Lärm im Traum ist?

Wir wissen, dass Außengeräusche in Träume eincollagiert werden, wobei sich die Rolle, die sie dann spielen, aus dem Traumgeschehen ergibt. Eine knallende Tür kann im Traum dem Kind wie ein Gewehrschuss vorkommen oder auch wie ein Autounfall, ebenso gut kann der Traum aber plötzlich auch eine knallende Tür enthalten.

Lärm kann insbesondere kleinere Kinder tatsächlich in Angst versetzen. Die Bässe aus einem vorüberfahrenden Auto, die Pauke beim Schützenumzug, sie sind ja nicht nur laut, sondern können den Bauchraum in Vibration versetzen. Hier, in Sandors Traum, scheint das von außen kommende Geräusch so in den Traum eingewebt worden zu sein, dass es die Fremdheit Sandors in dieser kleinen Welt illustriert und ihm auch nahelegt, dass er da eigentlich gar nichts zu suchen hat.

Und wenn der Traum noch einmal wiederkäme? Sandor hat wirklich danach gefragt. Ich habe ihm verschiedene Möglichkeiten vorgeschlagen. Er könnte die kleinen Leute fragen, ob er ihnen zuschauen darf. Und wenn sie das ablehnen, sollte er vielleicht gehen. Oder, als alternative Möglichkeit: Wie wäre es, diese Höhle noch einmal mit einem großen Begleiter aufzusuchen? Und so vielleicht zu erkunden, was da los ist?

Die drei großen »M«: Macht, Miteinander, Möglichkeiten

Man kann das, was bei kindlichen Albträumen hilft, in drei Felder aufteilen. Das erste Feld heißt »Macht«. Du hast die Macht, auf deine Albträume einzuwirken. Sie haben keine Macht über dich. Dass das so ein bisschen nach *Herr der Ringe* und nach *Harry Potter* klingt, hat gute Gründe. Kinder erleben Träume oft ähnlich einem magischen Geschehen. Und ihnen erscheint das, was die Träume entstehen lässt, als eine Art Übermacht, gegen die sie nichts ausrichten können.

Genau hier setzt der Gedanke an, dass wir – Eltern und Kind –, oder später auch das Kind selbst, keineswegs ohnmächtig (ohn-mächtig heißt ja ursprünglich so viel wie machtlos) sind. O nein, wir sind *mächtig*. Der Macht des Albtraums, die man früher mit einem nächtlichen Dämon verband – dem »Alb« –, haben wir etwas entgegensetzen. Wir wissen viel über Albträume. So zum Beispiel, dass schweres Essen am Abend sie wahrscheinlicher macht. Und wir wissen auch, was man mit ihnen machen kann. Davon ist einiges ganz leicht. Denn das Kind ist ja nicht allein. Sondern Teil eines »Miteinanders« – dies ist das zweite »M«. Es darf daher auch nachts zu den Eltern kommen, darf bei ihnen liegen wie ein Wölfchen im Rudel.

Unsere Kultur fördert schon früh das kindliche Alleinschlafen. Das hat verschiedene Seiten, aber als Verhaltensbiologe würde ich sagen: Sehr naturnah ist das nicht. Kein Schimpanse hat ein eigenes Schlafzimmer,

kein kleiner Panther muss in ein eigenes isoliertes Bettchen, während seine Eltern miteinander kuscheln. Dass dies Kinder von der verhaltensbiologischen Seite her ihren Träumen gegenüber eher unsicher macht, ist gut nachvollziehbar. Und ebenso, dass das Angebot von Nähe und Gemeinsamkeit vieles schnell wiedergutmacht, was sonst lange nachwirken könnte.

Endlich verfügen wir miteinander über »Möglichkeiten« – das dritte »M« im Kampf mit dem kindlichen Albtraum. Die meisten Eltern kennen und erproben schon solche Möglichkeiten. Wenn das Kind zum Beispiel von einem Kobold träumt, dann sagt die Mutter vielleicht, dass der Kobold wohl heimatlos war und eigentlich nur ein Bettchen braucht. Legt sie dann ein kleines Schlaflager ans andere Ende des Kinderzimmers, so kann der Kobold dort schlafen und muss nicht mehr die Träume stören.

Was hier geschieht, ist ein Ritual. Rituale dienen dazu, den Inhalt des Albtraums umzuwandeln, indem der Traum so genommen wird, als wäre er echt. Kommen wilde Hunde im Traum vor, legt man ihnen einen Gummiknochen hin. Tauchen Räuber im Traum auf, bekommt das Kind sein Taschenmesser ans Bett gelegt.

Vielleicht haben Sie bemerkt, dass beim letzten Beispiel etwas anders war als bei den beiden zuvor. Tatsächlich wird das Kind, das mit einem Messer einschläft, ja wirklich wehrhafter, während es in den anderen Fällen eher darum ging, un gute Traumgäste zu beschwichtigen. Ein Kind, das sich wehrhafter fühlt, gewinnt aber seelisch etwas hinzu, wird in sich sicherer. Auch wenn es dabei durchaus weiß, dass man mit einem Taschenmesser keinen Kampf mit Räufern gewinnt.

Eine andere Methode bei Albträumen besteht im sogenannten »Externalisieren«. Das Kind bringt dabei das, was innen ist, nach außen, indem es das Traumgeschehen zum Beispiel malt. Ein gemaltes Monster kann dann verändert werden, kann größer oder kleiner werden, eine andere Farbe bekommen oder in eine andere Gesellschaft integriert werden.

Um einem Kind bei Albträumen zu helfen, kann man gemeinsam mit ihm also Strategien entwickeln. Man muss aber wissen, um was für eine

