

BEZIEHUNGS COACH

## Geteiltes Leid ist wirklich oft halbes Leid

**DER FALL.** Ich träume oft davon, dass unserem Kind etwas zustößt. Ich traue mich nicht, meinen Mann darauf anzusprechen, weil ich ihn nicht belasten will. Was soll ich tun?

(Regine M.)



Sabine und Roland Bösel  
Beziehungsberater &  
Autoren, [www.boesels.at](http://www.boesels.at)

### Liebe Regine!

Danke für diese besondere Frage! Die inneren Monster melden sich oft nachts, in Träumen. Am Tag können wir sie im Zaum halten. Wenn es dunkel wird, ist manches ganz anders. Es wird Gründe geben, die Sie diesen Traum träumen lassen. Aus der Distanz ist das schwer zu beurteilen, doch es ist wahrscheinlich, dass diese Träume mehr mit Ihrer eigenen Geschichte zu tun haben als mit Ihrem Kind. Das Gute daran: Ein Traum ist nur ein Traum – und wir selbst dürfen unseren Träumen die passende Bedeutung geben. Gerade wiederkehrende Träume lassen Menschen in der Früh oft verschwitzt und erschöpft aufwachen. Da hilft es, Verbündete zu haben. Besonders weil es um Ihr gemeinsames Kind geht, möchten wir Ihnen empfehlen, sich doch mit Ihrem Mann zu besprechen. In Ruhe, also nicht irgendwann zwischen Tür und Angel. Bitten Sie ihn, Ihnen einfach nur zuzuhören. Erklären Sie ihm, dass Sie diese Belastung mit ihm teilen wollen, um nicht alleine damit zu sein. Laden Sie Ihren Mann dazu ein, eine Nacht darüber zu schlafen und Ihnen danach zu sagen, wie er über Ihren Traum denkt. Vielleicht hat er sogar Ideen, wie er Sie unterstützen kann. Geteiltes Leid ist wirklich oft halbes Leid – oft ist es dann nicht mehr weit bis zur Lösung bzw. Heilung. Wir sagen statt „Lösung“ lieber „Heilung“, aber das ist ein großes Wort. Durch das Gespräch können Sie etwas Gemeinsames entwickeln und weitere Schritte gehen, durch die Sie Ihre nächtlichen Monster nach und nach verabschieden können. Ohne Groll oder Bewertung – denn Ihre Träume sind ein Teil Ihrer Persönlichkeit. Sie dürfen da sein – danach aber auch wieder Platz machen für Ihre persönliche Entwicklung mit Ihrem Mann und Ihrem Kind.

# Dieser Freund ist fantastisch

Kinder und ihre erdachten Freunde: Grund zur Sorge oder kreative Problemlösung?

Von Katrin Fischer

Achtung, Mama! Du sitzt auf meiner Freundin!“ Der Platz neben Ihrem Kind ist besetzt – aber auf der Bank sitzt niemand? So weit, so unspektakulär. Viele Kinder haben Fantasiefreunde. Trotzdem wirkt der erdachte Spielgefährte auf Erwachsene oft einschüchternd. Denn imaginäre Wesen sind normalerweise der Stoff, aus dem Gruselfilme sind. Das kommt nicht von ungefähr.

Fantasiefreunde hatten lange Zeit einen schlechten Ruf, wie Kinderpsychologin Simone Breitenfeld erklärt: „Früher ging man davon aus, dass Fantasiefreunde möglicherweise zu Persönlichkeitsstörungen führen könnten.“ Dieser Glaube stammt aus einer Zeit, in der man sich kaum mit der kindlichen Psyche beschäftigt hat. Doch heute weiß man: Erdachte Freunde bei Kindern sind keineswegs etwas Schlechtes. Sogar das Gegenteil ist der Fall. Einerseits ist das „so tun, als ob“ ein wichtiger Teil des kindlichen Spiels. Dadurch wird die Fantasietätigkeit angeregt und Kinder zum Geschichtenerzählen beflügelt. Im Kindergartenalter – auch Alter des „magischen Denkens“ genannt – machen Kinder große Fortschritte. Sie begreifen, dass sie mit der Kraft ihrer Gedanken quasi alles erschaffen können.

Andererseits leisten Fantasiefreunde wichtigen Beistand, etwa in sogenannten Übergangssituationen. Die da wären? Zum Beispiel Probleme im Kindergarten, Streitereien zwischen den Eltern oder ein neues Geschwisterkind, das viel Aufmerksamkeit auf sich zieht.

Der erdachte Gefährte kann verschiedene Rollen einnehmen – etwa zum Beschützer, Komplizen oder Tröster werden. Simone Breitenfeld wertet das als „eine positive Stärkung“. Denn Kinder müssen erst lernen, wie man Gefühle reguliert. Sprich: Impulse wahrnimmt, verbalisiert und damit umgeht. „Mithilfe eines Fantasiefreundes versuchen viele Kinder einfach, die eigenen Ängste, Fragen und Gedanken auszudrücken“, sagt die Expertin. Der Gefährte wird zur Bewältigungshilfe. Kein Grund zur Beunruhigung: „Es ist erfreulich, wenn Kin-

