Es ist zehn Uhr abends. Du machst das Licht aus – und sofort klingt jedes Knacken im Flur wie Schritte. Du knipst die Nachttischlampe wieder an und lässt den Fernseher laufen, bis du einschläfst. Nachts gehst du nie ohne Handylicht zur Toilette. Bei der **systematischen Desensibilisierung aus der Verhaltenstherapie** näherst du dich der Dunkelheit in kleinen Stufen – jeden Abend ein bisschen dunkler, und die nächste Stufe erst dann, wenn die Angst auf der jetzigen deutlich gesunken ist.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Verhaltenstherapie hält das Ausweichen die Angst am Leben: Wer jedes Mal sofort das Licht anmacht, erlebt nie, dass die Angst im Dunkeln auch von selbst kleiner wird. Dazu kommt: Im Dunkeln erschrickt der Körper schneller – das ist normal und messbar. Ein Bild dafür sind deine Augen: Am Anfang siehst du im Dunkeln nichts, nach ein paar Minuten tauchen Umrisse auf. Ähnlich kann sich auch die Angst gewöhnen, wenn du ihr auf jeder Stufe Zeit gibst.

Licht sofort an
bringt kurz Ruhe – aber die Angst lernt nichts dazu

→

Stufe für Stufe dunkler
jeden Abend eine Stufe, vorher eine Minute Entspannung, bleiben, bis die Angst sinkt

So geht es

1. **Tag 1: deine Dunkel-Leiter** – 6 bis 8 Stufen von leicht nach schwer, je mit Angst 0–10. Zum Beispiel: Fernseher aus → Nachttischlampe aus, Flurlicht an → Tür nur einen Spalt offen → kleines Nachtlicht → ganz dunkel → ohne Handylicht zur Toilette.
2. **Vor jeder Stufe: eine Minute Entspannung** – langsam ausatmen, Schultern sinken lassen, dann dein Mut-Satz, zum Beispiel „Ich kann das – mein Körper erschrickt im Dunkeln nur schneller." Der Satz hilft nur zusammen mit der Stufe, nicht statt ihrer.
3. **Ab Tag 2: jeden Abend eine Stufe** – bleib, bis die Angst deutlich sinkt, oder übe die Stufe am nächsten Abend noch einmal. Weiter erst, wenn die Angst bei 3 oder darunter ist. Ein Nachtlicht als Zwischenschritt ist in Ordnung.

Mit Kind: Du übst mit deinem Kind, in seinem Tempo. Aus jeder Stufe wird ein Spiel (Schatzsuche mit der Taschenlampe, den Teddy im dunklen Zimmer finden). Dein Kind stellt das Licht selbst ein, Lob oder Sticker gibt es für den Mut. Ab etwa 6 Jahren hilft die Frage: Was ist echt, was ist ausgedacht? Kind im Kindergartenalter? Dazu Episode 2: Huggy-Puppy.

Wenn es nicht gleich klappt

Die Angst bleibt hoch? Dieselbe Stufe noch einmal oder eine kleinere Zwischenstufe. Nach einer schlechten Nacht ist sie wieder größer? Eine Stufe zurück, aber nicht aufhören. Dein Partner oder deine Partnerin will lieber Licht? Die Stufe vorher absprechen. Dein Kind weint? Die Stufe kleiner machen. **Eine Stufe zurück ist erlaubt – aufhören nicht.**

Was geprüft ist: Geprüft wurde das vor allem bei Kindern, meist als Teil von Vorlese- und Spielprogrammen für Eltern. Und in einer Studie war ein solches Programm bei der Angst selbst nicht besser als eine gleich lange Spieltherapie. Für Erwachsene ist es übertragen – aus Studien zu anderen Ängsten.

Wichtig: Angst im Dunkeln ist häufig und keine Krankheit. Bestimmt sie über Wochen die Nächte? → Episode 9.
Angst nach einem schlimmen Erlebnis? → Nicht allein üben, fachlich abklären lassen.
Niemanden ins Dunkle zwingen – das Tempo bestimmt, wer Angst hat.

Jeden Abend eine Stufe – in deinem Tempo.

Mein Dunkelheits-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie stark war die Angst, als es dunkel wurde?	3	3	2
2. Wie sehr hast du Licht, Handy oder Fernseher gebraucht, um es auszuhalten?	3	2	2
3. Wie sehr hat dein Kopf im Dunkeln etwas Bedrohliches ausgemalt?	2	2	1
4. Wie schwer fiel es dir, allein im dunklen Zimmer zu bleiben?	3	2	2
5. Wie sehr hat die Angst im Dunkeln deinen Schlaf oder Tag belastet?	2	2	1
Summe (0–20)	13	11	8

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Meine Dunkel-Leiter

6 bis 8 Stufen, die leichteste unten (Licht · Tür · Nachtlicht · Handy · Angst 0–10 · abhaken, wenn geschafft)

Stufe	**Was ich übe**	**Angst 0–10**	**geschafft am Tag**
8			☐
7	2 Min. im dunklen Zimmer stehen bleiben	9	☐
6	ohne Handylicht zur Toilette	8	☐
5	ganz dunkel, Tür zu	7	☑ 7
4	Tür zu, nur kleines Nachtlicht	6	☑ 6
3	Flurlicht aus, Tür einen Spalt offen	5	☑ 5
2	Lampe aus, Flurlicht an, Tür offen	4	☑ 3
1	Fernseher aus, Nachttischlampe an	2	☑ 2

Meine Minute Entspannung (vor jeder Stufe)
☑ langsam ausatmen – etwas länger als ein
☑ Schultern sinken lassen
Mein Mut-Satz:
Ich kann das – mein Körper erschrickt nur schnelle

Mit Kind?
☐ Spiel statt Übung (Schatzsuche mit Taschenlampe)
☐ Sticker für den Mut
☐ Kind stellt das Licht selbst ein

Eine Stufe weiter erst, wenn die Angst bei 3 oder darunter ist. Zu viel? Eine Stufe zurück, nicht aufhören.

2 · Tag 2 bis 7: jeden Abend eine Zeile

Tag	**geübte Stufe**	**Angst vorher** 0–10	**höchste** 0–10	**nachher** 0–10	**wie lange** Min.	**geschafft** ✓	**nächster Abend**
2	1: Fernseher aus	3	4	1	10	✓	☐ gleiche ☑ nächste ☐ eine zurück
3	2: nur Flurlicht, Tür offen	4	6	3	15	✓	☐ gleiche ☑ nächste ☐ eine zurück
4	3: Flurlicht aus, Spalt offen	5	7	4	20		☑ gleiche ☐ nächste ☐ eine zurück
5	3: noch einmal	4	5	2	15	✓	☐ gleiche ☑ nächste ☐ eine zurück
6	4: Tür zu, Nachtlicht	5	6	3	15	✓	☐ gleiche ☑ nächste ☐ eine zurück
7	5: ganz dunkel	6	7	3	20	✓	☐ gleiche ☑ nächste ☐ eine zurück

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Welche Stufe habe ich erreicht?
Stufe 5: ganz dunkel eingeschlafen

Was hat mich am meisten überrascht?
Nach ein paar Minuten sah ich Umrisse – die Angst wurde kleiner.

Dazu: Episode 2: Huggy-Puppy · Episode 3: SPACE

BEISPIEL

Jeden Abend eine Stufe – in deinem Tempo.

Mein Dunkelheits-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie stark war die Angst, als es dunkel wurde?			
2. Wie sehr hast du Licht, Handy oder Fernseher gebraucht, um es auszuhalten?			
3. Wie sehr hat dein Kopf im Dunkeln etwas Bedrohliches ausgemalt?			
4. Wie schwer fiel es dir, allein im dunklen Zimmer zu bleiben?			
5. Wie sehr hat die Angst im Dunkeln deinen Schlaf oder Tag belastet?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Meine Dunkel-Leiter

6 bis 8 Stufen, die leichteste unten (Licht · Tür · Nachtlicht · Handy · Angst 0–10 · abhaken, wenn geschafft)

Stufe	**Was ich übe**	**Angst 0–10**	**geschafft am Tag**
8			☐
7			☐
6			☐
5			☐
4			☐
3			☐
2			☐
1			☐

Meine Minute Entspannung (vor jeder Stufe)
☐ langsam ausatmen – etwas länger als ein
☐ Schultern sinken lassen
Mein Mut-Satz: _____

Mit Kind?
☐ Spiel statt Übung (Schatzsuche mit Taschenlampe)
☐ Sticker für den Mut
☐ Kind stellt das Licht selbst ein

Eine Stufe weiter erst, wenn die Angst bei 3 oder darunter ist. Zu viel? Eine Stufe zurück, nicht aufhören.

2 · Tag 2 bis 7: jeden Abend eine Zeile

Tag	**geübte Stufe**	**Angst vorher** 0–10	**höchste** 0–10	**nachher** 0–10	**wie lange** Min.	**geschafft** ✓	**nächster Abend**
2							☐ gleiche ☐ nächste ☐ eine zurück
3							☐ gleiche ☐ nächste ☐ eine zurück
4							☐ gleiche ☐ nächste ☐ eine zurück
5							☐ gleiche ☐ nächste ☐ eine zurück
6							☐ gleiche ☐ nächste ☐ eine zurück
7							☐ gleiche ☐ nächste ☐ eine zurück

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Welche Stufe habe ich erreicht? _____

Was hat mich am meisten überrascht? _____

Dazu: Episode 2: Huggy-Puppy · Episode 3: SPACE