Dein Kind ist fünf. Jeden Abend, kurz nachdem du das Licht ausgemacht hast, ruft es nach dir: Im Schrank könnte etwas sein. Du zeigst, dass der Schrank leer ist – und zehn Minuten später ruft es wieder. Bei der **Huggy-Puppy-Intervention aus der Kinderpsychologie** bekommt dein Kind **ein Kuscheltier mit einer Aufgabe**: Es soll sich nachts um das Tier kümmern, oder das Tier passt auf dein Kind auf. Der Name kommt vom Stoffhund aus der Studie – jedes Kuscheltier geht. Für Kinder zwischen 4 und 6; ältere Kinder und Erwachsene: Episode 1.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Kinderpsychologie fühlt sich ein Kind im Dunkeln vor allem allein und hilflos. Die Idee der Forscher: Wer sich um jemanden kümmert, ist nicht mehr hilflos. Kindergartenkinder mit starker Angst in der Nacht unterscheiden außerdem schlechter, was ausgedacht ist und was wirklich passieren kann – Erklären allein kommt deshalb oft nicht an.

Allein im Dunkeln

Das Kind wartet, ruft und braucht dich, damit die Angst kleiner wird.

→

Die große Schwester

Wer auf ein Kleineres aufpasst, wird dabei oft selbst mutiger – genau diese Rolle bekommt dein Kind.

So geht es

1. **Tag 1: Unsere Geschichte für das Kuscheltier.** Tier aussuchen, Namen geben, Variante wählen: „Es braucht dich, du kümmerst dich“ oder „Es passt auf dich auf“ (in der Studie beide gleich gut). Die Geschichte einmal in Ruhe erzählen, Schlafplatz des Tiers festlegen.
2. **Unser Abendritual:** drei kurze Schritte, jeden Abend gleich – zum Beispiel Tier mit ins Bett, dein Kind sagt ihm einen Satz, Licht aus.
3. **Ab Tag 2 jeden Morgen eine Zeile:** fragen, wie es dem Tier ging – nicht, ob dein Kind Angst hatte. Dazu Angst des Kindes (Gesichter 0–4), wo es eingeschlafen ist, wie oft du kommen musstest.
4. **Tag 7:** Was ist anders als am Anfang? Und: Wie machen wir weiter? Barometer am Tag 1, 3 und 7 – dein Kind gibt die Zahlen.

Wenn es nicht gleich klappt

Dein Kind mag das Tier nicht? Sein Lieblingstier nehmen und die Geschichte neu erzählen. Es macht sich Sorgen um das Tier? Zur Variante „Es passt auf dich auf“ wechseln. Das Tier geht verloren? Kein Drama – ein neues Tier bekommt seine eigene Geschichte. Die Angst bleibt stark? Zusätzlich Episode 1: Desensibilisierung, mit kleinen Stufen im Dunkeln als Spiel. Bleibst du jede Nacht am Bett, bis dein Kind schläft: dazu Episode 3: SPACE.

Gut zu wissen: Nie mit einer Drohung verknüpfen – also nie „Wenn du rufst, ist das Tier traurig“. Das Tier soll Mut machen, keinen Druck. Ein Kuscheltier ersetzt nicht das Üben, wenn die Angst stark ist. Zwing niemanden ins Dunkle und schließ ein Kind nie in einem dunklen Zimmer ein – das Tempo bestimmt, wer Angst hat.

Was geprüft ist: Geprüft wurde das nur bei Kindern zwischen vier und sechs Jahren, verglichen mit Kindern, die noch warteten – und bisher nur von einer Forschungsgruppe. In dieser Studie senkten beide Varianten die Angst in der Nacht gleich stark; die Eltern mussten seltener eingreifen. Angst im Dunkeln ist bei Kindern sehr häufig und auch bei Erwachsenen nicht selten – sie ist keine Krankheit. Es geht nicht darum, dass die Angst ganz verschwindet, sondern darum, dass sie nicht mehr bestimmt, wie die Nacht abläuft.

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.

Wer sich kümmert, ist nicht hilflos.

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?

Bei Kindern: Frag dein Kind und trag seine Zahl ein (Gesichter helfen). 0 1 2 3 4

1 · Tag 1 (heute, mit deinem Kind)

Unsere Geschichte für das Kuscheltier

Name des Tiers: Bruno, unser Stoffhund

Variante:

☑ „Es braucht dich, du kümmerst dich."

☐ „Es passt auf dich auf."

Unser Satz zum Vorlesen

Das ist Bruno. Er ist neu bei uns,

im Dunkeln fühlt er sich manchmal allein.

Kannst du nachts auf ihn aufpassen?

Hier schläft das Tier: im Arm, neben dem Kissen

Unser Abendritual (3 kurze Schritte)

1. Bruno mit ins Bad, dann ins Bett
2. „Ich pass heute Nacht auf dich auf."
3. Licht aus, Tür einen Spalt offen

Morgens fragen, wie es dem Tier ging – nicht, ob dein Kind Angst hatte.
Nie mit einer Drohung verknüpfen.

2 · Ab Tag 2: jeden Morgen eine Zeile (dein Kind erzählt, du schreibst)

Tag	**Wie ging es dem Tier heute Nacht?** (Kind erzählt, Stichworte)	**Angst des Kindes** (Gesichter 0–4)	**Wo eingeschlafen?**	**Wie oft musste ich kommen?**
2	bisschen Angst, ich hab ihn gestreichelt	3	eigenes Bett	3
3	Bruno hat gut geschlafen	2	eigenes Bett	2
4	Geräusch gehört, ich hab ihn getröstet	2	eigenes Bett	2
5	Bruno war unruhig	3	eigenes Bett	2
6	Bruno hat lange geschlafen	2	eigenes Bett	1
7	Bruno war mutig	1	eigenes Bett	1

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was ist anders als am Anfang?

Ruft nur noch einmal.

Erzählt morgens von Bruno.

Wie machen wir weiter?

Bruno bleibt im Abendritual.

Dazu: Episode 1: Desensibilisierung (ältere Kinder, starke Angst – als Spiel) · Episode 3: SPACE · Zwing niemanden ins Dunkle – das Tempo bestimmt, wer Angst hat.

BEISPIEL

Wer sich kümmert, ist nicht hilflos.

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?

Bei Kindern: Frag dein Kind und trag seine Zahl ein (Gesichter helfen).  **0 1 2 3 4**

1 · Tag 1 (heute, mit deinem Kind)

Unsere Geschichte für das Kuscheltier
Name des Tiers:

Variante:
☐ „Es braucht dich, du kümmerst dich."
☐ „Es passt auf dich auf."

Unser Satz zum Vorlesen

Hier schläft das Tier:

Unser Abendritual (3 kurze Schritte)
1.
2.
3.

Morgens fragen, wie es dem Tier ging – nicht, ob dein Kind Angst hatte.
Nie mit einer Drohung verknüpfen.

2 · Ab Tag 2: jeden Morgen eine Zeile (dein Kind erzählt, du schreibst)

Tag	**Wie ging es dem Tier heute Nacht?** (Kind erzählt, Stichworte)	**Angst des Kindes** (Gesichter 0–4)	**Wo eingeschlafen?**	**Wie oft musste ich kommen?**
2				
3				
4				
5				
6				
7				

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was ist anders als am Anfang?

Wie machen wir weiter?

Dazu: Episode 1: Desensibilisierung (ältere Kinder, starke Angst – als Spiel) · Episode 3: SPACE · Zwing niemanden ins Dunkle – das Tempo bestimmt, wer Angst hat.