Dein Kind ist acht und will nicht allein einschlafen. Du liegst jeden Abend bei ihm, bis es schläft, das Flurlicht bleibt an, und nachts kommt es ins Elternbett. Das ist kein Fehler von dir – so reagieren Eltern, die ihr Kind lieben. Bei **SPACE aus der elternbasierten Therapie** (*Supportive Parenting for Anxious Childhood Emotions*) übt nicht dein Kind, sondern du: **Du machst Schritt für Schritt weniger bei der Angst mit und sagst deinem Kind dabei, dass du ihm das zutraust.**

Warum es sich hält

Aus Sicht der elternbasierten Therapie halten gerade liebevolle Eltern die Angst manchmal am Leben: Wenn sie jede Nacht bleiben, bis das Kind schläft, erlebt das Kind nie, dass es die Nacht auch allein schafft. Gemeinsam schlafen ist nicht falsch. Schwierig wird es, wenn es jede Nacht nur wegen der Angst passiert.

Laufen lernen

Erst an beiden Händen, dann an einem Finger, dann gehst du nur noch daneben – und freust dich laut über jeden Schritt.

→

Weniger mitmachen + unterstützender Satz

„Ich sehe, dass du Angst hast. Und ich weiß, dass du das schaffst." Nicht plötzlich loslassen – aber auch nicht für immer festhalten.

So geht es

1. **Tag 1 · Barometer:** Frag dein Kind und trag seine Zahl ein (die Gesichter helfen).
2. **Tag 1 · Wo ich mitmache:** Licht anlassen, liegen bleiben, bis dein Kind schläft, ins Elternbett holen, jedes Mal nachsehen kommen – ankreuzen, dann **einen** Punkt für diese Woche wählen.
3. **Tag 1 · Plan, Satz, Ankündigung:** 3–4 kleine Schritte (z. B. Stuhl neben dem Bett → Stuhl an der Tür → draußen, alle 5 Minuten kurz rein), dein unterstützender Satz, und wie du es deinem Kind vorher sagst.
4. **Tag 2–7 · jeden Abend dein Schritt:** Jeden Schritt ein paar Abende lang, bis er leichter geht. Eintragen: geschafft? Satz gesagt? Wie hat dein Kind reagiert? Angst des Kindes (0–4)? Wie schwer war es für dich (0–10)?
5. **Tag 7 · Rückblick:** Was hat sich verändert – bei deinem Kind und bei dir? Was ist dein nächster Punkt?

Wenn es nicht gleich klappt

Dein Kind protestiert laut? Bleib ruhig und sag deinen Satz noch einmal – nimm den Schritt nicht zurück, aber geh an diesem Abend auch nicht weiter. Ihr seid euch als Eltern nicht einig? Wählt zuerst gemeinsam einen Punkt, den ihr beide mittragt. Dein Kind ist krank oder es war ein schwerer Tag? Mach eine Pause und danach dort weiter, wo du warst. Du hältst es selbst kaum aus? Schreib auf, wie schwer es für dich war – im Protokoll siehst du, ob es von Abend zu Abend leichter wird.

Gut zu wissen: 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. **Trösten bleibt erlaubt.** Es geht darum, der Angst nicht jede Nacht die Arbeit abzunehmen. Ehrlich: Geprüft wurde das bei Kindern mit verschiedenen Ängsten, nicht gezielt bei Angst im Dunkeln, und bei Kindern ab sieben.

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.
Zusammen mit Episode 1: Desensibilisierung · Episode 2: Huggy-Puppy.

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

Ich sehe deine Angst. Und ich traue dir das zu.

1 · Tag 1: Wo ich bei der Angst mitmache

Kreuz alles an, was bei euch vorkommt. Dann wählst du **einen** Punkt für diese Woche.

☒ Licht anlassen ☒ liegen bleiben, bis mein Kind schläft ☒ ins Elternbett holen

☐ jedes Mal nachsehen kommen ☐ Sonstiges: _____

Mein Punkt für diese Woche
liegen bleiben, bis es schläft

So kündige ich es an
„Ab morgen sitze ich auf dem Stuhl neben deinem Bett."

Mein Plan in kleinen Schritten

1. auf dem Stuhl neben dem Bett sitzen
2. der Stuhl steht an der Tür
3. draußen, alle 5 Minuten kurz rein
4. draußen, alle 10 Minuten kurz rein

Mein unterstützender Satz (Angst anerkennen + zutrauen)
„Ich sehe, dass du Angst hast. Und ich weiß, dass du das schaffst."
In meinen Worten:
„Ich merk, dass dir das schwerfällt. Du schaffst das."

2 · Tag 2–7: jeden Abend mein Schritt

Tag	heutiger Schritt	geschafft ✓	Satz gesagt ✓	Reaktion meines Kindes (Stichworte)	Angst des Kindes 0–4	wie schwer für mich 0–10
Tag 2	Stuhl neben dem Bett	✓	✓	protestiert, wollte mich im Bett	3	7
Tag 3	Stuhl neben dem Bett	✓	✓	kurz gejammert, dann ruhig	2	5
Tag 4	Stuhl an der Tür	✓	✓	nur gefragt, ob ich bleibe	2	4
Tag 5	Stuhl an der Tür	✓	✓	schnell eingeschlafen	1	3
Tag 6	draußen, alle 5 Min. rein	fast	✓	2× gerufen, Satz wiederholt	3	6
Tag 7	draußen, alle 5 Min. rein	✓	✓	nach 2. Reinschauen eingeschlafen	1	3

Trösten bleibt erlaubt. Ein Punkt pro Woche. Protest? Ruhig bleiben, Satz wiederholen – den Schritt nicht zurücknehmen, aber an dem Abend auch nicht weitergehen.

3 · Tag 7: Rückblick

Was hat sich verändert – bei meinem Kind und bei mir?
Es schläft ein, während ich draußen bin. Und ich bin abends viel ruhiger.

Mein nächster Punkt
das Flurlicht – Schritt für Schritt dunkler, zusammen mit Episode 1

Nicht einig? Zuerst gemeinsam einen Punkt wählen. **Kind krank, schwerer Tag?** Pause erlaubt, danach dort weiter. **Du hältst es kaum aus?** Aufschreiben, wie schwer es war. Niemanden ins Dunkle zwingen – das Tempo bestimmt, wer Angst hat. Dazu Episode 1: Desensibilisierung · Episode 2: Huggy-Puppy.

BEISPIEL

BEISPIEL

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**

Ich sehe deine Angst. Und ich traue dir das zu.

1 · Tag 1: Wo ich bei der Angst mitmache

Kreuz alles an, was bei euch vorkommt. Dann wählst du **einen** Punkt für diese Woche.

☐ Licht anlassen ☐ liegen bleiben, bis mein Kind schläft ☐ ins Elternbett holen

☐ jedes Mal nachsehen kommen ☐ Sonstiges: _____

Mein Punkt für diese Woche **So kündige ich es an**

_____ _____

Mein Plan in kleinen Schritten

1. _____ **2.** _____

3. _____ **4.** _____

Mein unterstützender Satz (Angst anerkennen + zutrauen)
„Ich sehe, dass du Angst hast. Und ich weiß, dass du das schaffst."
In meinen Worten:

_____

2 · Tag 2–7: jeden Abend mein Schritt

Tag	**heutiger Schritt**	**geschafft ✓**	**Satz gesagt ✓**	**Reaktion meines Kindes (Stichworte)**	**Angst des Kindes 0–4**	**wie schwer für mich 0–10**
Tag 2						
Tag 3						
Tag 4						
Tag 5						
Tag 6						
Tag 7						

Trösten bleibt erlaubt. Ein Punkt pro Woche. Protest? Ruhig bleiben, Satz wiederholen – den Schritt nicht zurücknehmen, aber an dem Abend auch nicht weitergehen.

3 · Tag 7: Rückblick

Was hat sich verändert – bei meinem Kind und bei mir?

_____

Mein nächster Punkt

_____

Nicht einig? Zuerst gemeinsam einen Punkt wählen. **Kind krank, schwerer Tag?** Pause erlaubt, danach dort weiter. **Du hältst es kaum aus?** Aufschreiben, wie schwer es war. Niemanden ins Dunkle zwingen – das Tempo bestimmt, wer Angst hat. Dazu Episode 1: Desensibilisierung · Episode 2: Huggy-Puppy.