November 2026



PÄDAGOGISCHE IMPULSE

für das Abenteuer Familie

MAMA, PAPA, DA IST EIN MONSTER UNTER MEINEM BETT

War das Kinderzimmer kurz zuvor beim Spielen noch ein Ort voller Fröhlichkeit und Lachen, kann sich die Stimmung schlagartig ändern, sobald das Licht ausgeht. Viele Kinder fürchten sich beim Einschlafen: Sie haben Angst vor Monstern unter dem Bett, vor unheimlichen Wesen in der Zimmerecke oder fühlen sich einfach unwohl, wenn sie allein im Dunkeln sind.
Auch wenn für uns Erwachsenen rational klar ist, dass sich keine Monster oder andere Schreckgestalten im Zimmer verstecken, die Gefühle des Kindes sind dennoch real. Es gilt, Ängste und Unbehagen nicht kleinzureden. Sinnvoller ist es, gemeinsam nach Lösungen zu suchen, wie Ängste überwunden werden können.

Angst vor der Dunkelheit

Fühlt sich ein Kind im Dunkeln einfach unwohl, reicht es oft schon aus, wenn ein Nachtlicht etwas Helligkeit spendet und so für Orientierung sorgt. Das Licht sollte dabei nicht zu grell sein, damit der Schlaf möglichst wenig gestört wird. Auch kann es helfen, die Zimmertür einen Spalt breit offen zu lassen, sodass ein Blick auf den beleuchteten Flur möglich ist. Darüber hinaus kann es hilfreich sein, sich tagsüber spielerisch mit der Dunkelheit vertraut zu machen. So können beispielsweise Höhlen oder kleine Dunkelzelte aus Laken gebaut werden. Auf diese Weise lässt sich die Dunkelheit mit Spaß und Geborgenheit verbinden.

Angst vor Monstern und anderen Schreckgestalten

Hat das Kind Angst vor Monstern und anderen Schreckgestalten, dürfen wir kreativ werden und gemeinsam fantasievolle Ideen sammeln. Zusammen mit dem Kind kann überlegt werden: Was könnte helfen, das Monster zu verscheuchen? Vielleicht eine Taschenlampe, ein bestimmter Geruch oder ein Kuscheltier mit Superkräften, die das Monster besiegen können? Auch ein kleiner Rundgang durch das Zimmer kann am Abend hilfreich sein. Dabei kann das Kind unter das Bett, in den Schrank oder in andere „gruselige“ Ecken schauen. Dies kann dem Kind Vertrauen vermitteln und ihm helfen, sich in seinem Zimmer wieder wohler zu fühlen.

Wenn eine andere Ursache dahintersteckt

Es kann auch vorkommen, dass die Monster sinnbildlich für andere Themen oder Sorgen stehen, die das Kind tagsüber beschäftigt oder belastet haben. In solchen Fällen kann es entlastend sein, den Tag gemeinsam Revue passieren zu lassen: Was war heute schön? Was ist gut gelaufen? Gibt es etwas, das nicht so toll war? Möchtest du etwas erzählen? Wenn wir unserem Kind körperliche und emotionale Nähe anbieten, kann dies helfen, Stress abzubauen und das Sicherheitsgefühl zu stärken. So kann die Angst allmählich in den Hintergrund treten.

Text verfasst von Corinna Bertagnolli

Kido.IMPULS Südtiroler Kinderdorf
FAMILIE - PROJEKTE - BILDUNG - PRÄVENTION

gefördert von | sostenuto da
Familienagentur Agenzia per la famiglia
AUTONOME PROVINZ BOZEN - SÜDTIROL Familienagentur
PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO - ALTO ADIGE Agenzia per la famiglia