

»Ich renne, aber sie kriegen mich trotzdem«

WENN FERNSEHEN ZUM TRAUMATISCHEN ERLEBNIS WIRD

Andrea Holler/Amelie Müller

Für eine IZI-Studie beschrieben und zeichneten 510 Kinder zwischen 7 und 13 Jahren aus 5 Ländern ihre Albträume vom Fernsehen.

Sensei Wu und die 4 Ninja-Lehrlinge schauen gebannt zu, wie der große Schlangenmeister (The Great Devourer) zum Leben erwacht und sich zu seiner ganzen furchteinflößenden Größe aufrichtet. Seine Augen glühen rot, seine langen Giftzähne blitzen und er faucht bedrohlich. Die Ninja-Kämpfer ergreifen die Flucht, aber der große Schlangenmeister ist ihnen brüllend und züngelnd direkt auf den Fersen. Er verschlingt alles, was ihm in die Quere kommt, und wird mit jedem Bissen noch größer, stärker und schneller.

Diesen oder einen ähnlichen Ausschnitt aus der Animationsserie *LEGO Ninjago: Masters of Spinjitzu* (in Deutschland Freigabe ab 6 Jahren) könnte der 8-jährige Aidan aus Kanada gesehen haben,

bevor ihm »The Great Devourer« in seinem Traum erschienen ist: »Der Great Devourer wird mich auffressen.« Er befürchtet, von dem Wesen gefressen zu werden, genau wie die ProtagonistInnen in der Serie. Genau das hat er auch in seinem Bild gemalt (Abb. 1 und 2). Seine Angst vor diesem übernatürlichen Drachenwesen, die er vermutlich auch schon während der Rezeption hatte, hat seinen Traum zu einem Angst- bzw. Albtraum werden lassen.

ALBTRÄUME VOM FERNSEHEN

Albträume werden als »Traumerleben voller Angst und Furcht mit einer sehr detaillierten Erinnerung an den Trauminhalt« definiert (Pietrowsky, 2011, S. 2). Albträume können neben

Angst auch mit Ekel, Wut und anderen unangenehmen Emotionen verbunden sein (Schredl, 1999).

Ungefähr 5 % der Erwachsenen leiden unter dem wiederholten Auftreten von Albträumen (Pietrowsky, 2011). Besonders häufig kommen Albträume jedoch bei Kindern vor. Fast jedes zweite Kind zwischen 6 und 10 Jahren hat zumindest gelegentlich Albträume (Pietrowsky, 2011; Fricke-Oerkermann in dieser Ausgabe). Traumgeschehen ist nach allgemeiner Auffassung die Fortsetzung des Wacherlebens (Domhoff, 1996). Tatsächlich erlebte Ängste spiegeln sich also im Traum wider. Dabei können sämtliche bisherigen Erfahrungen, Gedanken und Gefühle Eingang in Träume finden. Dazu gehören auch Fernseherlebnisse.

Eine Befragung von über 3.000 Kindern kommt zu dem Ergebnis, dass sich bei drei Viertel der Kinder das in TV, Video oder Filmen Gesehene in den Träumen widerspiegelt. Der Einfluss dieser Inhalte auf das Traumgeschehen ist deutlich höher als der von am Tag Erlebtem (Stephan et al., 2012).

Werden Kinder im Fernsehen Zeuge von Ereignissen, die ihre Verarbeitungsfähigkeit bei Weitem übersteigen, kann dies zu einer traumatischen Erfahrung werden (Reddemann & Dehner-Rau, 2008). Sie erleben dann Gefühle der Ohnmacht, Hilflosigkeit, des Entsetzens und intensiver Angst. Albträume können dabei der Versuch sein, diesen »emotionalen Ausnahmezustand« zu bewältigen.

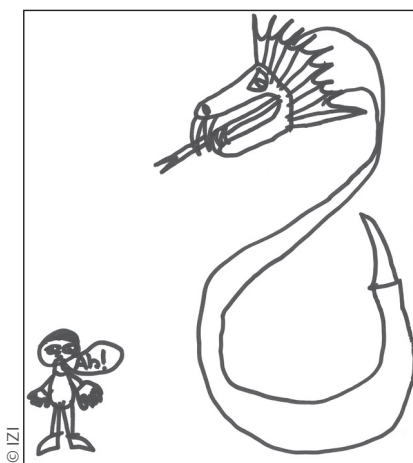


Abb. 1 und 2: Der 8-jährige Aidan aus Kanada zeichnet ein Drachenwesen (re.) aus der Serie *LEGO Ninjago – Masters of Spinjitzu* (li.), von dem er Albträume bekam

Die Studie

510 Kinder aus Deutschland, Kanada, Neuseeland, Uganda und Brasilien¹ zwischen 7 und 13 Jahren malten ein Bild zu der Frage »Hattest du schon einmal Albträume vom Fernsehen?« und beschrieben anschließend den Bild- und Trauminhalt. Diese Beschreibungen wurden daraufhin analysiert, was der Trauminhalt war, woher der Albtraum stammte, ob die Kinder selbst im Traum vorkamen oder ob sie den Medieninhalt reinszenierten, ohne dass sie selbst beteiligt waren. Anschließend wurden die Medien Spuren identifiziert und im Vergleich der 5 Länder analysiert. Ziel war es, die medialen Albtraumelemente herauszuarbeiten.

Kinder haben Albträume vom Fernsehen ...

8 von 10 Kindern konnten ein Albtraumerlebnis nennen, das eindeutig vom Fernsehen stammte. Mädchen berichten etwas häufiger von Fernseh Albträumen als Jungen. Mit dem Alter sinkt die Albtraumhäufigkeit. Im Vergleich der 5 Länder träumen Kinder aus Deutschland am seltensten schlecht vom Fernsehen, Kinder aus Uganda am häufigsten.

... vor allem von nicht altersgemäßem Programm

Wie eine Analyse der Altersfreigaben zeigt, waren insgesamt drei Viertel der Filme und Sendungen, die bei den Kindern einen Albtraum hervorgerufen haben, deren Alter nicht angemessen. 6 von 10 Programmen haben die Kennzeichnung FSK 16 oder FSK 18. Fast ein Drittel der Albtraum verursachenden Programme ist ab 12 Jahren freigegeben.

Im Vergleich der 5 Länder zeigt sich, dass in Kanada, Neuseeland, Uganda und Brasilien die meisten Albtraum befördernden Programme ab 16 Jahren freigegeben sind. In Deutschland war die häufigste Alterskennzeichnung FSK 12. Das heißt: Die Hälfte der in Deutschland befragten Kinder nennt

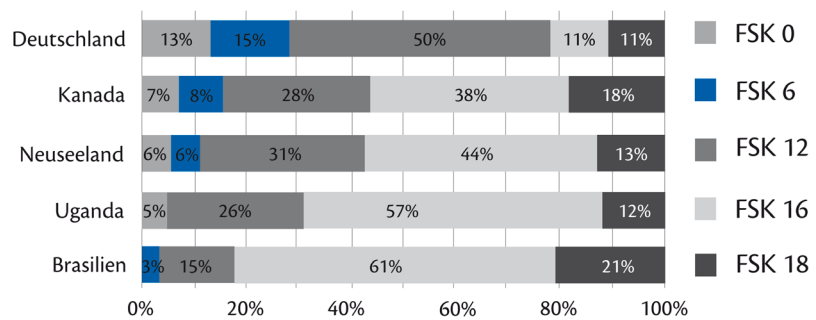


Abb. 3: Altersfreigaben der Albtraum verursachenden TV-Programme im Ländervergleich (n = 275)

ein ab 12 Jahren freigegebenes Programm als Ursprung von Albträumen (Abb. 3).

Auffallend ist, dass im Vergleich zu den anderen Ländern die in Deutschland befragten Kinder am häufigsten Albträume von altersgerechten Filmen und Sendungen haben. Jedes vierte deutsche Kind hat schlechte Träume nach dem Ansehen eines Programms, das für sein Alter freigegeben ist.

... am häufigsten von Programmen aus den Genres Horror und Science-Fiction/Fantasy

Eine Analyse der Genres zeigt, dass fast die Hälfte der genannten Albtraum hervorrufenden Filme und Sendungen dem Genre Horror entstammt. Im Ländervergleich erwies sich dieses Genre am häufigsten als Ursprung der Albträume – mit Ausnahme von Deutschland. Hier können die meisten Albtraum befördernden Filme und Sendungen den Genres Science-Fiction/Fantasy sowie Thriller bzw. Krimi/Mystery zugeordnet werden.

Die Albträume der Kinder

»Das Monster wollte mir ein Messer ins Herz rammen und es aufessen«

Aus den Beschreibungen und Bildern der Kinder lassen sich typische wiederkehrende Muster herausarbeiten, wie die Vorstellungswelten von Kindern

durch Fernseherfahrungen erschüttert werden und sich dann in ihren Albträumen widerspiegeln.

... was sich Menschen oder Kreaturen gegenseitig antun können

Am häufigsten haben Kinder Albträume von Fernsehszenen, bei denen sie Zeuge werden, wie das Leben eines Charakters bedroht ist, dieser ernsthaft verletzt oder sogar getötet wird. Zentral ist dabei die für sie neue Erkenntnis, zu welchen Taten Menschen, Tiere, Kreaturen oder übernatürliche Wesen fähig sind und was sie sich gegenseitig antun können. Kinder erfahren, was Grausamkeit ist und welche bis dahin unvorstellbaren Arten von Verletzungen oder Tötungen möglich sind. Die befragten Kinder berichten davon, wie in ihren Träumen Hände und Füße abgesägt werden, ein Mädchen beinahe verbrannt wird, ein Mörder Menschen das Gesicht abschneidet oder eine Stiefmutter ihre Stieftochter tötet und den anderen Stiefkindern als Mahlzeit serviert.

Rezipierte physische Gewalthandlungen finden häufig in den Träumen der Kinder statt und werden von ihnen im Traum reinszeniert. So z. B. bei der 12-jährigen Amy aus Neuseeland: »Ein Alien beißt einem Mann eine Hälfte des Kopfes ab. Der Mann langt hinter seinen Kopf und reißt ein Stück seines Gehirns heraus. Dann stirbt er.« Im internationalen Vergleich kamen solche gewalthaltigen Traum Inhalte in Brasilien im Vergleich zu den ande-



Abb. 4 und 5: Klassische Horrorfiguren wie Chucky, die Mörderpuppe, sind so böse und grausam, dass dies die Vorstellungskraft von Kindern übertrifft und sie überfordern kann

ren Ländern besonders häufig vor, in Deutschland waren sie am seltensten. Träumen Kinder von einer unmittelbaren absichtlichen physischen Bedrohung durch einen Charakter, finden ebenfalls sowohl realistische als auch unrealistische Bedrohungen aus dem Fernsehen ihren Weg in ihre Albtraumwelt. So erwachte die 8-jährige Carol aus Uganda weinend aus ihrem Albtraum vom Film *Wrong Turn*: »Es ging um Männer, die Menschen aßen (...). Wir fuhren zusammen mit meiner Tante im Auto und ein hässlicher Mann wollte uns aufessen. Ich schrie laut.« Carol erlebte die Bedrohung, dass menschenähnliche Gestalten andere Menschen töten, zerstückeln und anschließend aufessen, in ihrem Traum quasi »am eigenen Leib«. Auch Kampf- oder Kriegsszenen werden bei einigen Kindern zum traumatischen Erlebnis, wenn sie dabei ein bis dahin nicht gekanntes Ausmaß erleben, wie brutal Menschen oder Kreaturen miteinander umgehen können.

... wie grauenvoll Menschen oder Kreaturen sein können

Wesenszüge, Aussehen oder Charaktereigenschaften von Fernsehfiguren allein können schon traumatische Fernseherfahrungen für Kinder darstellen. Bei Young (12 Jahre) aus Uganda war es die Kombination aus einem abnormen Äußeren und der Übermacht

von »The Beast« aus *X-Men: First Class*, die ihm einen Albtraum beschert hat: »Es war ein Mann mit Fingern als Füße, sein Körper war voll behaart, er konnte schnell laufen und hatte große Kraft.« Es sind nicht nur bis dahin ungekannte Gewalttaten oder Bedrohungen, die Alpträume hervorrufen, sondern die Existenz bestimmter Menschen oder Kreaturen an sich und die Erfahrung, welche Natur diese haben können. Sie zeichnen sich oft durch Unnatürlichkeit in Bezug auf Fähigkeiten, Eigenschaften, Handlungen oder Aussehen und einen gewissen Grad an Dämonisierung aus, wie z. B. bei gigantischen Riesenspinnen, Dinosauriern, dem »Sharktopus« (halb Hai, halb Oktopus) oder klassischen Horrorcharakteren wie Freddy Krueger oder Chucky (Abb. 4 und 5). Vor allem Wesen, die so böse und grausam sind, dass dies jede Vorstellungskraft übertrifft, und deren Beweggründe nicht nachvollziehbar sind, überfordern Kinder. Im Kinderprogramm werden derartige Wesen häufig als Verkörperung des Bösen inszeniert, oft ohne dass dabei gezeigt wird, wie sie böse handeln (s. u.). Einige Fernsehfiguren verursachten bei den Kindern Alpträume, weil sie sich verwandelten oder von etwas besessen waren. Dabei können sowohl die Möglichkeit einer Transformation oder Besessenheit den Albtraum erzeugen als auch die damit einhergehenden

äußerlichen Veränderungen des Charakters. Besonders häufig sind es Zombies, wie z. B. aus der Serie *The Walking Dead*, die Kindern Alpträume bescheren (s. auch Götz zu Angst in dieser Ausgabe). Im Ländervergleich war auffällig, wie häufig Kinder in Uganda von Tieren, besonders von Schlangen, Alpträume hatten. Schlangen sind in Uganda eine reale Bedrohung für Menschen. Vielleicht taucht dieses Thema deswegen dort oft im fiktionalen wie non-fiktionalen Fernsehprogramm

auf. Einige Kinder berichten z. B. von in Afrika eigenproduzierten Fernsehfilmen, in denen auf drastische und dramatische Weise inszeniert wird, wie Schlangen(wesen) ProtagonistInnen angreifen oder verspeisen.

Situationen, in die ich geraten könnte...

Kinder erfahren beim Fernsehen auch, in welche bedrohlichen Situationen sie hineingeraten könnten. Sie werden sich so Gefahren bewusst, über die sie bis zu ihrer Fernseherfahrung vielleicht noch nie nachgedacht haben und die in ihrem Leben bis dahin keine Rolle gespielt haben – und wahrscheinlich auch nie werden. Hier stehen das Sich-Hineinversetzen und die Bewusstwerdung der Bedrohung für das Kind selbst im Mittelpunkt. Es geht also weniger um die AngreiferInnen oder ihre Taten, sondern mehr um das Kind als mögliches Opfer. So können Situationen, in denen jemand ausgeliefert, hilflos oder allein ist, so eindringlich und überfordernd sein, dass sie Kinder bis in den Schlaf verfolgen: »Der böse Mann entführte das Mädchen von der Halloween-Party (...) und sperrte sie in eine Holzkiste. Da war eine tote Person drin, aber niemand wusste, dass das Mädchen da auch drin ist, und es war Mitternacht.« Diese Ausweglosigkeit und körperliche Handlungsunfähigkeit der Protagonistin aus der Fernsehserie *Pretty Little Liars* hat die 12-jährige Daniella aus Kanada in ihrem Albtraum

fast eins zu eins nachempfunden. Auch träumen Kinder davon, von Fernsehcharakteren verfolgt zu werden, wie die 12-jährige Clara aus Uganda: »Da waren 3 Schlangen (...). Sie bissen mich und ich lief und lief.« Eine ähnliche Erfahrung machte der 12-jährige Kanadier Khan: »Ein riesiges Roboter-Monster mit einem Gatling-Gewehr verfolgte mich und wollte mich zerteilen und töten.« Ähnlich wird die Ausweglosigkeit und Überforderung der Kinder auch bei Bedrohungssituationen, wie z. B. entführt oder eingefangen zu werden, deutlich. Janine (12 Jahre, Deutschland) berichtet beispielsweise von einer bösen Hexe, die sie wegholen will, und Jenny (10 Jahre, Deutschland) davon, dass sie von ihrem Nachbarn in ein Haus gelockt wird. Nachdem sie den Film *In meinem Himmel* (FSK 12), in dem es um die wahre Geschichte eines verschwundenen Mädchens geht, gesehen hat, träumte sie: »Wir gingen hinein und als ich drinnen war, wollte mich der Mann töten.«

Katastrophenszenarien und Unfälle sind ebenfalls Situationen, mit denen Kinder oft erstmals durch das Fernsehen in Berührung kommen. Die hier

realistische und mögliche Bedrohung durch solche Ereignisse kann für Kinder wie ein Schock wirken und Alpträume erzeugen. So berichteten einige Kinder aus Neuseeland von Alpträumen, in denen sie von Erdbeben und Tsunamis heimgesucht wurden. Die 12-jährige Madison erfuhr in den Nachrichten von der Bedrohung und bekam daraufhin einen Albtraum, in dem diese Naturkatastrophe ihre Familie zerstört: »Meine ganze Familie ist tot und ich bin fast ertrunken.« Aber auch individuelle Unfälle, die Kinder im Fernsehen sehen, können für sie eine so beängstigende neue Dimension an Gefahr eröffnen, dass sie davon schlecht träumen. So hatte José (9 Jahre, Brasilien) einen Albtraum, weil er im Fernsehen gesehen hatte, wie »ein mit vielen Menschen besetztes Auto gegen einen Laternenpfahl rast. Alle sterben.«

ALBTRAUMTHEMEN VON KINDERN

Nimmt die Angst beim Fernsehen überhand, fühlen sich Kinder überfordert und ohnmächtig. Je intensiver

ihre emotionale Reaktion während des Fernsehschauens und je geringer ihre Abgrenzungsfähigkeit ist, desto wahrscheinlicher wird das Gesehene im Traum verarbeitet. Bei den Kindern, die eindeutig ein schlechtes Traumerlebnis vom Fernsehen hatten, konnten verschiedene Albtrauminhalte identifiziert werden, die im Zentrum des Traumgeschehens standen (Abb. 6). Dabei werden Szenen aus dem zuvor rezipierten Programm entweder genau so oder in abgewandelter Form im Traum reinszeniert und quasi nachgeträumt. Zum anderen sind die Kinder selbst in die Traumhandlung involviert. Dabei durchleben sie ähnliche Situationen wie die ProtagonistInnen in den gesehenen Programmen, befinden sich in genau der gleichen Rolle wie ein Charakter oder interagieren mit anderen Charakteren aus dem Programm.

Unabhängig von Geschlecht, Alter und Nationalität erleben Kinder in ihren Alpträumen am häufigsten **physische Gewalt**. Sie träumen vom Akt der Verletzung oder sogar Tötung durch einen Charakter, die Gewalthandlung steht also im Mittelpunkt. Bei solchen Inhalten reinszenieren die Kinder das im Fernsehen Gesehene eher und sind weniger selbst in das Traumgeschehen involviert. Diese Perspektive der außenstehenden Beobachterin beschreibt beispielsweise die 12-jährige Lilli aus Deutschland: »Es ging um ein Monster, das einen Mann mit seinen Krallen zerstückelt hat.«

Selbst in Gefahr sind Kinder meist, wenn sie von einer **physischen Bedrohung** träumen, was den zweithäufigsten Albtrauminhalt darstellt. Sie sehen dann in ihrem Traum sich selbst durch einen anderen Charakter bedroht. Eine tatsächliche Gewalthandlung findet hier nicht statt und der Ausgang ist häufig offen. Es bleibt ungewiss, wie sie aus der Situation herauskommen. So beispielsweise bei der 12-jährigen Esperanza aus Kanada: »Chucky wollte mich töten und ich schrie und weinte.« Bei der physischen Bedrohung als Trauminhalt beschrie-

Themen	Beschreibung
Physische Gewalt	Verletzung oder Tötung durch einen Charakter; Gewaltakt findet tatsächlich statt, steht im Zentrum des Traumgeschehens
Physische Bedrohung	Bedrohung oder Attackieren durch einen anderen Charakter; Gewaltakt findet nicht statt, Ausgang ungewiss
Erscheinen von Wesen	Erscheinen eines bestimmten durch Aussehen oder Eigenschaften bedrohlichen Charakters; keine direkte Bedrohungsabsicht
Verfolgt werden	Verfolgung durch einen Charakter; Fluchthandlung im Vordergrund, Ausgang ungewiss
Übernatürliche Phänomene	Übernatürliche, mystische oder unerklärliche Vorkommnisse im Zentrum des Traumgeschehens
Unfälle und Katastrophen	Involvierung in Unfall (z. B. Autounfall) oder Katastrophenszenario (z. B. Naturkatastrophe)
Verzweiflung und Ausweglosigkeit	Hilflosigkeit, Ausgeliefertsein, Machtlosigkeit, Alleinsein; räumliche und körperliche Einschränkung sind zentrale Merkmale
Transformation und Besessenheit	Verwandlung oder Besessenheit; Akt an sich, äußerliche Veränderung oder Eigenschaften sind ängstigend
Entführt- oder Weggeholt werden	Von einem Charakter entführt, gefangengenommen, weggeholt oder eingefangen werden
Kämpfen und Krieg	Kampfsituation zwischen Charakteren; Mitfiebern, wer gewinnt

Abb. 6: Albtraumthemen von Kindern



Abb. 7 und 8: Die spinnenähnliche Frau aus *Coraline* (FSK 6) und deren böse Absichten verfolgten die 8-jährige Lina aus Deutschland in ihre Träume

nähen will und sie die Seele des Kindes gerne isst.« Die 8-jährige Lina aus Deutschland konnte offensichtlich nicht verarbeiten, dass diese gruselig aussehende Frau solch böartige Absichten haben könnte. Die 8-jährige Mika aus Deutschland wurde in ihrem Traum vom Leoparden aus *Kung Fu Panda* (FSK 6) heimgesucht: »Im Dunkeln leuchteten seine Augen

ben die Kinder in den meisten Fällen, wie sie sich gegen Angreifer wehrten. So zum Beispiel der 8-jährige Noah aus Deutschland: »Ein Dieb wollte mich bedrohen. Ich habe ihn geschlagen und habe ihn bedroht.«

Der dritthäufigste Inhalt der Alpträume vom Fernsehen ist das **Erscheinen von einzelnen Charakteren**. Menschen, Wesen oder Kreaturen aus dem Fernsehen können durch ihr Aussehen oder ihre Eigenschaften auch ohne direkte Bedrohungsabsicht so ängstigend und überfordernd sein, dass sie in Alpträumen auftauchen, in 9 von 10 Fällen ohne eine direkte Involvierung des Kindes in den Traum.

ALBTRÄUME VOM KINDERFERNSEHEN

»Der Affe aus Toy Story ist sehr böse und ich bekam von ihm Alpträume«

Die Mehrheit der Filme und Programme, die Alpträume hervorrufen, sind nicht altersgemäß. Es gibt aber auch Kinder, die über schlechte Träume von kinderaffinen Programmen bzw. Filmen berichten. Dabei sind ebenfalls die 3 Alpträumuster vertreten. Szenen von Gewalthandlungen sind im Kinderfernsehen eher die Ausnahme, kommen aber auch dort vor. So hatte

beispielsweise der 11-jährige Damian aus Neuseeland einen Albtraum davon, wie in dem Film *Alice im Wunderland* der verrückte Hutmacher geköpft wird. Zwar verwandelt sich dieser dabei in einen fliegenden und lebendigen Katzenkopf, aber der Akt der Hinrichtung und die Möglichkeit, jemanden zu töten, indem sein Kopf abgetrennt wird, bleibt.

Deutlich häufiger sind im Kinderfernsehen dagegen Bedrohungssituationen durch böse Charaktere. Viele Kinder hatten Alpträume von Familien- und Abenteuer-Fantasyfilmen wie den *Harry-Potter-* oder *Der-Herr-der-Ringe-*Filmreihen, in denen die Helden gegen eine Reihe von bösen Wesen antreten müssen. So träumte beispielsweise Mia (11 Jahre, Neuseeland) davon, von den menschenfressenden Spinnen aus *Harry Potter und die Kammer des Schreckens* verfolgt zu werden: »Sie verfolgten mich, weil ich nach dem Weg aus dem Wald gefragt hatte. Und sie sagten, dass ich sowieso nicht herauskäme, weil ich vorher sterben werde.«

Besonders häufige Inhalte von Alpträumen aus dem Kinderfernsehen sind die bösen Wesen an sich. Ihre Eigenschaften und ihr Aussehen spielen hier eine entscheidende Rolle, z. B. bei der spinnenähnlichen Frau aus dem Film *Coraline* (FSK 6, Abb. 7 und 8): »Die Frau hat so getan, als ob sie lieb war, weil sie Knopfäugen an das Kind

orange und voll Wut gefüllt.« (Abb. 9 und 10)

Ebenso ist beim 8-jährigen Aidan aus Kanada seine Angst vor dem übermächtigen »Great Devourer« aus der Animationsserie *LEGO Ninjago: Masters of Spinjitzu* (FSK 6) besonders spürbar. Neben das übermächtige Drachenwesen, das droht ihn zu fressen und ihn in die Ecke gedrängt hat (s. Abb. 2 vorne), hat er sich selbst auf sein Bild gemalt. Ähnlich ohnmächtig wie dem Wesen in seinem Albtraum stand er vermutlich seinem ängstigenden Fernseherlebnis gegenüber, das zu einer traumatischen Erfahrung wurde.

Und auch Situationen, durch die sich Kinder neuer, bis dato ungeahnter Gefahren bewusst werden, finden sich im Kinderfernsehen. So wurde beispielsweise die 9-jährige Nancy aus Uganda in ihrem Albtraum von dem Löwen aus Madagaskar (FSK 0) verfolgt.

Wenn sich Kinder in das Filmgeschehen hinein fühlen und mit den ProtagonistInnen mitgehen, spielt es keine Rolle, dass es sich um Zeichentrick- oder Fantasyfilme handelt. Für Kinder ist die Gefahr in dem Moment real. Auch dass in Filmen und Sendungen aus dem Kinderprogramm am Ende eigentlich immer das Gute siegt, hilft ihnen nicht, wenn ihre Angst an einer oder mehreren Stellen zu groß und für sie überwältigend wird. Vor allem jüngere Kinder scheinen das gute Ende im Nachhinein nicht als Entlastung nutzen zu können.

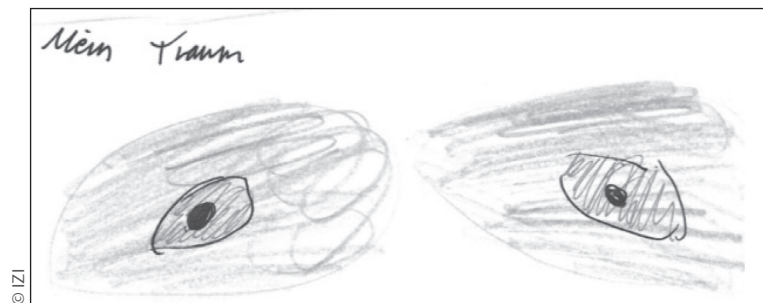


Abb. 9 und 10: Die 8-jährige Mika aus Deutschland bekam Alpträume von *Kung Fu Panda* (FSK 6), weil ihr der wuterfüllte Blick und die aufleuchtenden Augen des Leoparden Angst machten

Der situative Angstmoment, in dem der/die ProtagonistIn in Gefahr war oder das böse Wesen seinen großen Auftritt hatte, ist und bleibt zu präsent.

WANN FERNSEHERLEBNISSE ZU ALPTRÄUMEN WERDEN

Fernsehen ruft vor allem dann Alpträume hervor, wenn Programminhalte das bisherige Vorstellungsvermögen von Kindern überschreiten, und zwar auf eine für sie nicht beherrschbare und überfordernde Art und Weise. Das, was Kinder bis dahin als gegeben angesehen haben, wird erschüttert. Sie erfahren etwas, das sie nur schwer in ihr Weltbild integrieren können. Dabei spielt es vor allem für jüngere Kinder kaum eine Rolle, wie realistisch diese Vorkommnisse sind. Sie reagieren mit Emotionen wie Angst, Hilflosigkeit und Entsetzen. Somit kann man von traumatischen Fernseherfahrungen sprechen, mit denen Kinder nicht umgehen können. Ihre Verarbeitungsfähigkeit wird überschritten. Das Erlebte bleibt wie in einem Zwischenspeicher präsent und löst Alpträume aus, um vielleicht so verarbeitet werden zu können.

Was Alpträume macht

Angst und die gesteigerten Formen davon, Grauen und Entsetzen, ließen sich als die am häufigsten mit Alpträumen verknüpften Gefühle in den Beschreibungen der Kinder ausmachen. Die beim Fernsehen tatsächlich erlebten

Ängste der Kinder spiegeln sich in ihren Träumen wider. Das Empfinden von Angst beim Fernsehen ist individuell sehr unterschiedlich und verändert sich in Abhängigkeit vom Alter. Typische Angstelemente beim Fernsehen sind in allen 5 Ländern in den Bildern und Beschreibungen der Kinder als Auslöser für Alpträume identifizierbar.

Darstellung physischer Gewalt

Bis ins Schulalter hinein sind für viele Kinder die Bilder von Gewalttaten und physischen Verletzungen kaum zu ertragen. Blut, Qual und Schmerzen, wie jemand gefressen, erschossen oder gefoltert wird, Kampf und Bilder von Leichen sind Eindrücke, die Kinder schon in kurzen Ausschnitten erschüttern. Insbesondere Szenen, die den Vorgang des Verletzens zeigen, lösen bei Kindern besonders starke Betroffenheit aus. Werden Kinder Zeugen, wie brutal Menschen oder andere Kreaturen miteinander umgehen können, sind Alpträume meist die Folge.

Unvorstellbar grausame Wesen

Kinder fürchten sich vor Wesen, Charakteren und Kreaturen, von denen im filmischen Kontext eine Gefahr ausgeht, deren Beweggründe eigentlich nicht nachvollziehbar sind, die übernatürliche Fähigkeiten besitzen, die böse Absichten verfolgen oder deren Aussehen bedrohlich wirkt. Das Auftauchen solcher Wesen ängstigt schon während der Rezeption und die Bilder bleiben oft noch lange im Kopf, weil sie als unberechenbar und daher beunruhigend

wahrgenommen werden. Wesen, die so böse und grausam sind, dass sie die Vorstellungskraft übersteigen, überfordern junge ZuschauerInnen und können in ihren Alpträumen wieder auftauchen.

Bedrohliche und verunsichernde Situationen

Szenen, in denen Charaktere einer Bedrohung ausgesetzt und ausgeliefert sind oder ihr hilflos und allein gegenüberstehen, können für Kinder sehr überfordernd sein und in Alpträumen nachempfunden werden.

Dazu gehören u. a. Situationen, in denen das Leben von ProtagonistInnen bedroht ist, Verfolgungsjagden, Kampfszenen oder die Tatsache, dass jemand in einer brenzligen Situation feststeckt, beispielsweise eingesperrt ist. Kinder gehen mit solchen Szenen ganz anders um als fernseherfahrene Erwachsene. Bereits ein beunruhigender Ton lässt sie Schlimmes erwarten. Auch bestimmte Szenerien wie z. B. abgeschiedene Orte oder Dunkelheit können zusätzlich ängstigen. Wird dann durch die Dramaturgie eine Spannung erzeugt, ist dies für Kinder oft schwer zu ertragen und es entsteht eine starke emotionale Anspannung. Erleben Kinder solche Szenen intensiv mit und erfahren, in welche bedrohlichen Situationen sie selbst hineingeraten könnten, können Alpträume die Folge sein. Noch stärker wird das emotionale Miterleben, wenn tiefer liegende Ängste wie Alleinsein oder Verlassenwerden angesprochen werden.

Realitätsnahe Bedrohungen

Während jüngere Kinder noch stärker bei fiktionalen Inhalten Ängste entwickeln, nehmen bei den älteren die Ängste im Hinblick auf realitätsbezogene Gefahren zu. Mit zunehmendem Alter und der Fähigkeit, klarer zwischen Realität und Fiktion zu unterscheiden, werden sich Kinder real existierender Bedrohungen bewusst. Die Angst vor Situationen wie Unfällen oder Naturkatastrophen wächst und kann sich in Alpträumen ausdrücken.

FAZIT

Den Blick für »Alptraumstoff« sensibilisieren

Fast alle Befragten hatten Angsterlebnisse und Alpträume vom Fernsehen und konnten diese sehr detailreich beschreiben und zeichnen. Die meisten Kinder haben Inhalte gesehen, die nicht altersgemäß waren und sie überforderten. Im internationalen Vergleich scheint in Deutschland sowohl im öffentlichen als auch privaten Kontext eine höhere Sensibilität für kindgerechte Fernsehinhalte als in den anderen teilnehmenden Ländern zu bestehen. In Deutschland gaben die Kinder am häufigsten an, noch nie einen Alptraum vom Fernsehen gehabt zu haben, und sahen auch am seltensten Programme, die für ihr Alter nicht angemessen waren. Dennoch gibt es in allen Ländern Kinder, die auch von altersgemäßen Programmen Alpträume bekommen. In Deutschland kommt dies im Vergleich der 5 Länder am häufigsten vor.

An sich können Alpträume auf wichtige Lebensthemen aufmerksam machen und somit eine positive Funktion erfüllen. Bei Kindern können soziale Ängste, wie zum Beispiel sich vor anderen zu blamieren oder in der Schule zu versagen, auf diese Weise sichtbar werden. Traum inhalte haben dann eine individuelle Bedeutung für das Leben der Kinder.

Die meisten Fernsehinhalte, die bei Kindern zu Alpträumen führen, sind jedoch nicht sinnhaft für ihre Lebensbewältigung. Es sind äußerst unrealistische und für sie lebensferne Ereignisse, die schockierend und überwältigend sind. Die Kinder sind überfordert und ohnmächtig und fühlen möglicherweise erstmals Grauen und Entsetzen. Diese Emotionen drücken immer ein spezielles Befremden aus und können nicht als entwicklungsfördernd angesehen werden. Kinder wissen nicht, wie sie das Gesehene einordnen können oder was es mit ihrem Leben zu tun haben könnte. Die Schutzmechanismen der Distanzierung versagen, sie werden von ihren Emotionen überrollt und die Rezeptionssituation wird zu einer traumatischen Fernseherfahrung. Alpträume sind die Folge.

Beinahe alle Alpträume von altersgerechten Filmen und Programmen drehten sich um bestimmte Furcht einflößende Charaktere, ihr Aussehen und ihre Wesensart. Hier ist es im Sinne einer Qualitätsförderung sinnvoll, bei der Gestaltung und Inszenierung von bösen Charakteren den Blick für möglichen »Alptraumstoff« und für die Perspektive der Kinder zu sensibilisieren. Wichtig ist, sich bewusst zu sein, dass Kinder auch von Inhalten Alpträume bekommen können, die aus Erwachsenenperspektive aufgrund der Realitätsferne vollkommen harmlos erscheinen. Denn was diese Studie und die intensive Auseinandersetzung mit der Perspektive von Kindern auf Programme erneut gezeigt hat, ist, dass sie ein unglaublich großes Vorstellungsvermögen sowie die Fähigkeit besitzen, sich in alles, was sie sehen, so hineinzusetzen, dass es ihnen erscheint, als würde es in ihrer Welt passieren und sie würden es selbst erleben.

Dies macht deutlich, wie wichtig es ist, Kinder vor Situationen der Überforderung zu schützen. Kinder sollten keine Fernsehinhalte sehen (müssen), die sie handlungsunfähig machen und durch

die sie sich wehrlos fühlen. Es muss klar zwischen einer Spannungslust, die von Kindern gut bewältigt und auch genossen werden kann (s. Unterstell & Müller in dieser Ausgabe), und traumatisierenden Fernseherlebnissen, die ihre Vorstellungskraft überschreiten, unterschieden werden. Diese können nur sehr schwer verarbeitet werden und länger anhaltende und belastende Furchtreaktionen zur Folge haben. ■

ANMERKUNGEN

¹ Für die Erhebung in den jeweiligen Ländern verantwortlich waren: Dr. Ruth Zanker und Judith Ducan (Neuseeland), Florence Namasinga (Uganda), Ana Lucia Lima (Brasilien), Kristen McGregor (Kanada) und Andrea Holler (Deutschland).

² Zur internationalen Vergleichbarkeit wurden hier jeweils nicht nur die länderspezifischen Altersfreigaben der gesehenen Filme und Sendungen, sondern so weit wie möglich auch die entsprechenden FSK-Freigaben ermittelt.

LITERATUR

Domhoff, William (1996). *Finding Meaning in Dreams. A Quantitative Approach*. New York: Plenum Press.

Pietrowsky, Reinhard (2011). *Alpträume*. Göttingen: Hogrefe.

Reddemann, Luise & Dehner-Rau, Cornelia (2008). *Trauma: Folgen erkennen, überwinden und an ihnen wachsen*. Stuttgart: Trias.

Schredl, Michael (1999). *Die nächtliche Traumwelt. Eine Einführung in die psychologische Traumforschung*. Stuttgart: Kohlhammer.

Stephan, Julia, Schredl, Michael, Henley-Einion, Josie & Blagrove, Mark (2012). *TV viewing and dreaming in children: The UK library study*. *International Journal of Dream Research*, 5, 130-133.

DIE AUTORINNEN



Andrea Holler, M.A. Medienpädagogik, Psychologie, Soziologie, ist wissenschaftliche Redakteurin, Amelie Müller, Dipl.-Psych., ist freie Mitarbeiterin am IZI, München.