

## Warum Kinder unsichtbare Freunde haben und Erwachsene Selbstgespräche führen.

Von Mag. Gabriele Gruber, Klinische- und Gesundheitspsychologin im Kinderhilfswerk, Kinder- und Jugendlichentherapeutin (Klientenzentrierte Spieltherapie).

Veröffentlicht in der Vereinszeitung des Kinderhilfswerks 04/2012.

Es ist die Kraft der Vorstellung, die Fantasie, die uns schon von Kindesbeinen an erlaubt, uns in fremde Welten zu denken oder unsere Welt mit Fantasiefiguren zu bereichern. Manchmal geht es soweit, dass unserer Kleinen, einen für uns „unsichtbaren Freund“ nicht nur in ihr Spiel, sondern auch ins alltägliche Leben einbauen. Anlass zur Sorge ist das aber nicht.

Der dreijährige Edwin\*) besucht seit einigen Wochen (eher ungerne) den Kindergarten und vor zwei Monaten hat er einen kleinen Bruder bekommen. Beim gemeinsamen Nachhauseweg scheint es der Mutter, Edwin sei öfters ganz im Selbstgespräch vertieft. Zuhause angekommen schreit der kleine Junge plötzlich, als die Mutter die Tür schließen will: „Du hast Bingo draußen vergessen!“ Verdattert öffnet die Mutter die Tür und kann nichts Ungewöhnliches entdecken. Aber Edwin atmet erleichtert auf: „Komm Bingo, wir gehen ins Zimmer spielen“.

Besonders bei drei- bis siebenjährigen Kindern kann man immer wieder solche imaginären Begleiter beobachten. So pflegt etwa jedes dritte Kind eine Freundschaft, die nur in der Fantasie existiert. Dabei kann es sich um ein ausgedachtes Tier, einen Zauberer oder eben auch einen „Freund“ samt Namen und Persönlichkeit handeln. Mit zunehmendem Alter ändert sich meist die Beschaffenheit und Wichtigkeit dieser Begleiter. Während Kleinkinder diesen auch zu „sehen“ scheinen, geben sich Volksschulkinder eher in Tagträumen und Selbstgesprächen ihren imaginären Gefährten hin. Als „Tagebuchfreundin“ können diese auch bis ins Jugendalter hilfreich sein.

### **Ein Hund namens Bingo**

Edwin hat sich in einer für ihn schwierigen Situation einen kleinen Hund namens Bingo ausgedacht. Dieser begleitet ihn in den Kindergarten und spielt mit ihm, wenn die Mutter den kleinen Bruder stillen muss. Bingo muss gefüttert und gestreichelt werden, aber am liebsten spielt er mit den Autos. Und was Bingo gar nicht mag, ist vor der Tür stehengelassen zu werden. Das hat Edwins Mama bald gelernt.

Kinder denken sich aus ganz unterschiedlichen Gründen verschiedenartige Spielgefährten aus. So können unsichtbare Gefährten vielerlei Aufgaben für ihre Erfinder übernehmen. Sie sind Spielgefährten, Wunscherfüller, verlässliche Begleiter und Gesprächskameraden. Manchem Kind dienen sie auch als Ausredenerfinder oder Anstifter für Verbotenes. Mit dem unsichtbaren Freund bietet sich für das Kind so die Möglichkeit, Neues vorerst in Gedanken – in der Fantasie – auszuprobieren. Kinder üben sich damit bereits in der Selbstreflexion: „Wie würde es mir gehen, wenn...?“ Und sie lernen, mit Gefühlen umzugehen. Unsichtbare Freunde helfen den Kindern aber auch, sich in die Lage eines anderen hineinzusetzen, und üben damit sogenanntes empathisches, also einführendes Verhalten, eine wichtige Fähigkeit, um Freundschaften und Beziehungen aufrecht zu erhalten. In der Fantasie werden so von den Kindern Probleme, Streitereien oder Machtkämpfe vorweggenommen. Das

Kind kann ein Verhalten einfach ausprobieren und wenn es schief geht, war's bestimmt der „Freund“.

Bingo zeigt auch mal ganz deutlich wenn ihm was nicht passt. Als Edwins Mutter einen ungewöhnlichen nassen Fleck im Keller entdeckt, meint der Junge sehr verständig: „Wahrscheinlich hat sich Bingo geärgert“. Tatsächlich hatten die Eltern am Vortag ihr Versprechen, die Großeltern zu besuchen, nicht eingehalten. Mit einem verständnisvollen Nicken forderte die Mutter aber Edwin auf, beim Saubermachen zu helfen, denn schließlich sei Bingo ja sein Hund.

### **Sprechende Begleiter**

Die ausgedachten Gefährten erzählen uns viel über die Vorstellungswelt und die Gefühle eines Kindes, für die es noch keine Worte hat. Stellt sich die Frage, wie wir Erwachsene auf diese unsichtbaren Begleiter reagieren. Auch wenn sie nicht zu sehen sind, so sind sie doch in den Köpfen unserer Kinder da und wollen beachtet werden. Dr. Norbert Neuß empfiehlt in seinem Buch „Unsichtbare Freunde“, sich ruhig auf dieses Als-ob-Spiel einzulassen und den Gefährten, soweit das Kind das fordert, ins Alltagsleben einzubauen. Denn auch mit schier unlösbaren Problemen lernen die Kinder umzugehen.

Was tun, wenn keine Leine und kein Maulkorb für Bingo zu finden sind und Bingo aber unbedingt mit der Straßenbahn mitfahren will? Als Edwins Mutter sich schon resignierend auf einen langen Fußmarsch eingestellt hat, ließ sich plötzlich mit der Kraft von Edwins Gedanken Bingo in einen so kleinen Hund verwandeln, dass er leicht in der Jackentasche versteckt werden konnte und sicher nicht mal eine Fahrkarte brauchte. Seit diesem Tag konnte Edwin seinen Freund kommen und gehen lassen wie er wollte oder es brauchte.

### **Die Freunde gehen, die Fantasie bleibt**

Mit zunehmenden kognitiven und sprachlichen Fähigkeiten treten die imaginären Freunde immer mehr in den Hintergrund. Worte oder Bilder für Gefühle zu finden bringt nicht nur uns Erwachsene, sondern bereits Kinder der Lösung eines Problems näher. Neueste Ergebnisse der Hirnforschung zeigen: Innere Bilder haben eine wichtige Funktion. Die Erzeugung innerer Vorstellungen können das psychische Wohlbefinden und das Selbstwertgefühl eines Menschen wesentlich beeinflussen. Auch im Alltag greifen wir oft selbstverständlich zu diesen Techniken. Mit Selbstgesprächen begleiten wir uns in schwierigen Situationen oder nehmen in inneren Dialogen mit uns selbst Gespräche und Argumentationen vorweg. Wir „spielen die Situation durch“, um uns auf bevorstehende Herausforderungen vorzubereiten und alternativen Handlungsmöglichkeiten nachzuspüren. Genauso wie unsere Kinder in ihren fantasievollen Rollenspielen oder mit ihren unsichtbaren Freunden.

\*) Das Beispiel steht in keinem Zusammenhang mit einer Therapie am Kinderhilfswerk und wurde deswegen gewählt, weil es das Symptom sehr gut illustriert.

---

## Über das Kinderhilfswerk

### Unsere Mission

#### **Die Seele stärken & Entwicklung fördern!**

Das Kinderhilfswerk ist Schnittstelle von Familie, Kindergarten, Schule, Jugendwohlfahrt sowie Kinder- und Jugendpsychiatrie.

Wir unterstützen Kinder- und Jugendliche mit psychosozialen Problemen sowie deren soziales Umfeld. Unser Angebot richtet sich überwiegend an sozial schwächer gestellte Familien, welche sich aus finanziellen Gründen Hilfe nicht leisten könnten. Wir fördern Kinder und Jugendliche in ihrer psychischen, emotionalen und sozialen Entwicklung und stärken Eltern sowie Bezugspersonen in ihrer Erziehungskompetenz.

### Unsere Prinzipien

#### **Gemeinsam mehr bewirken!**

Zum Wohle des Kindes bieten wir möglichst unbürokratisch und schnell Hilfe. Wir unterstützen vertraulich, finanziell leistbar und auf Wunsch anonym. Bei unserem breiten Spektrum an Leistungsangeboten ist das Einbeziehen aller relevanten Bezugspersonen ein zentrales Element. Wir setzen keine Begrenzung bei der Behandlungsdauer und sind durch unsere Kooperationstherapeuten in ganz Österreich vertreten. Wir stehen für Transparenz, Sicherheit und die Einhaltung strenger Kriterien.

## Kontakt

Verein Kinderhilfswerk  
Stifterstraße 28/4  
4020 Linz  
Telefon: +43 732 791617  
Email: [linz@kinderhilfswerk.at](mailto:linz@kinderhilfswerk.at)

---