

Nur wenige wissen Alpträume lassen sich effektiv behandeln

Frankfurt am Main (17. Oktober 2011) - Etwa fünf Prozent aller Menschen leiden regelmäßig unter Alpträumen – und das meist über Jahre. Damit gehören diese belastenden Träume, die die Betroffenen oft den ganzen Tag über verfolgen, zu einer weit verbreiteten Schlafstörung. „Dass Alpträume psychotherapeutisch schnell und effektiv behandelt werden können, wissen die wenigsten“, so Prof. Stagnier, vom Institut für Psychologie der Goethe-Universität. In der dortigen Verhaltenstherapie-Ambulanz läuft zurzeit eine groß angelegte Studie, in der die Wirksamkeit von zwei Behandlungskonzepten miteinander verglichen werden soll.

In der ersten Therapie sollen sich die Betroffenen unter geschützten Bedingungen mit den Inhalten ihrer Alpträume auseinandersetzen. Eine andere therapeutische Methode zielt darauf ab, dass die Betroffenen versuchen, in ihrer Vorstellung die Inhalte des Alptraums zu verändern. Diplom-Psychologin und Psychotherapeutin Kathrin Hansen nennt ein Beispiel: „Eine Studienteilnehmerin quälte sich nächtens mit folgendem Traum: Sie geht an einer Straße entlang, ein Auto mit verdunkelten

Scheiben rollt langsam näher, plötzlich ist die Straße sehr steil, so dass sie nicht weglaufen kann. Von dem Auto geht eine große Bedrohung aus. Ihre Beine werden so schwer, dass sie gar nicht mehr gehen kann, das Auto bleibt direkt neben ihr stehen, maskierte Männer steigen aus.“ An diesem Punkt erwacht die Frau mit Herzrasen. In der Therapie lernt sie den Traum zu verändern, sie wählt eine Variante, in der Freunde aus dem Auto aussteigen.

Was bezeichnen die Psychologen als Alptraum? Träume, aus denen die Betroffenen erwachen und an die sie sich sehr detailliert und lebhaft erinnern; in diesen Träumen geht es zumeist um Themen wie Bedrohung des eigenen Lebens, der persönlichen Sicherheit oder der Selbstachtung. Nach dem Aufwachen erleben diese Menschen Furcht oder Angst, die oft auch mit körperlichen Reaktionen wie Herzrasen einhergehen. „Alpträume wirken sich nicht nur negativ auf den Schlaf und das Ausmaß der Erholung aus, sondern können auch zu einer deutlichen Belastung in anderen Lebensbereichen führen. Beispielsweise lösen sie depressive Verstimmungen, Angst und ein erhöhtes Stressempfinden aus“, erläutert Hansen. „Betroffene haben aus diesem Grund häufig starke Angst vor dem Einschlafen.“

Für die geplante Vergleichsstudie suchen die Psychologinnen betroffene Personen. Insgesamt sollen 90 Personen im Rahmen dieser Untersuchung behandelt werden. „Natürlich informieren wir die Mitwirkenden auch ausführlich darüber, wie diese Alpträume entstehen“, ergänzt die Studentherapeutin Diplom-Psychologin Tana Kröner.

Informationen: Dipl.-Psych. Tana Kröner und Dipl.-Psych. Kathrin Hansen, Abteilung Klinische Psychologie und Psychotherapie, Fachbereich Psychologie und Sportwissenschaften, Campus Bockenheim, Tel.: (069) 798 – 25107, studie-alptraum@stud.uni-frankfurt.de

Quelle: [Goethe-Universität Frankfurt am Main](#), 17.10.2011 (tB).