

# Alpträume

Was kann ich dagegen tun?

**Verfasser:**

AG Traum der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM)

Sprecher: PD Dr. Michael Schredl (Mannheim)

Stellvertretender Sprecher: Dr. Jürgen Hoppe (Hamburg)

Kontakt: PD Dr. Michael Schredl, Schlaflabor, Zentralinstitut für Seelische Gesundheit, J 5,  
68159 Mannheim, Tel.: 0621/1703-1782, e-mail: [Schredl@zi-mannheim.de](mailto:Schredl@zi-mannheim.de)

## Was sind Alpträume?

Unter einem Alptraum wird ein Traum verstanden, der so starke negative Gefühle, z. B. Angst, Ekel, Trauer, Ärger enthält, dass er zum Erwachen führt. Allerdings gibt es auch belastende Träume ohne direktes Erwachen. Häufig treten Alpträume in der zweiten Nachthälfte auf und beinhaltet eine gut erinnerbare Traumhandlung. In einer Stichprobe von Jugendlichen waren die häufigsten Themen: Verfolgung (50 %), Etwas Bedrohliches (20 %), Verletzung oder Tod nahe stehender Personen (20 %), Eigener Tod (15 %), Fallen ins Bodenlose (10 %).

Von den Alpträumen wird der so genannte **Pavor nocturnus** unterschieden. Dies ist ein nächtliches Aufschrecken aus dem Tiefschlaf, meist in der ersten Nachthälfte. Die betroffene Person kann sich meist nicht an einen Traum erinnern, sondern meist nur einzelne bedrohliche Bilder, und wenn sie weiterschläft ist das nächtliche Geschehen komplett aus dem Gedächtnis verschwunden. Nicht selten tritt bei diesen Personen auch Schlafwandeln auf.

## Wie häufig sind Alpträume?

In großen Umfragen geben fast alle Erwachsenen an, in ihrer Kindheit/Jugendzeit ab und an Alpträume erlebt zu haben, so dass sich die Frage stellt, wann Alpträume eine Belastung darstellen. Als Faustregel kann eine Häufigkeit von ca. 1 x pro Woche oder häufiger gelten. Zusätzlich kann noch erfragt werden, ob die Person Angst vor dem Einschlafen (aufgrund möglicher Alpträume) hat.

Bei ca. 5 % der Kinder treten Alpträume mit einer Häufigkeit von einmal pro Woche oder öfter auf. Am häufigsten treten Alpträume zwischen dem 6. und 10. Lebensjahr auf. Mädchen scheinen häufiger gelegentliche Alpträume zu haben, während Mädchen und Jungen gleich oft unter häufigen Alpträumen leiden. Obwohl die Häufigkeit im Erwachsenenalter geringer ist, geben trotzdem bis zu 5 % der Befragten in großen, repräsentativen Studien an, unter Alpträumen zu leiden.

## Wie entstehen Alpträume?

In einer großen Zwillingstudie konnte gezeigt werden, dass bei dem Auftreten von Alpträumen ein genetischer Faktor eine Rolle spielt. Ein amerikanischer Forscher hat festgestellt, dass Personen mit so genannten dünnen Grenzen häufiger Alpträume haben als andere Personen. Personen mit dünnen Grenzen sind kreativ, empathisch, offen, sensibel und üben häufig ungewöhnliche Berufe aus, allerdings können sie sich gegen Stress schlecht abgrenzen. Nach einer neuen Studie scheint das aktuelle Stressniveau einen großen Einfluss auf die Häufigkeit von Alpträumen zu haben, d.h., bei Personen mit einer Veranlagung bewirken z. T. „normal“ stressige Erlebnisse Alpträume. Ebenso

### Ursachen von Alpträumen

- genetische Faktoren
- Persönlichkeit
- Stress
- Traumata
- Aufrechterhaltende Faktoren

wichtig bei der Entstehung von Alpträumen sind Traumata. Darunter werden negative Erlebnisse verstanden, die die Verarbeitungskapazität der Person übersteigt, z. B. sexueller Missbrauch, körperliche Misshandlung, Kriegserlebnisse, Vergewaltigung. In vielen Fällen kommt es zur so genannten Posttraumatischen Belastungsstörung, bei der Alpträume häufig ein Leitsymptom sind. Aber auch ohne Vollbild der Posttraumatischen Belastungsstörung können Alpträume auftreten.

Bisher am wenigsten beachtet wurde der letzte Faktor. Aus der Therapie von Ängsten weiß man, dass die Vermeidung von Angst zur Aufrechterhaltung der Angst beiträgt. Wenn sich jemand zum Beispiel vor Hunden fürchtet und den Kontakt mit Hunden vermeidet, kann diese Person nicht lernen, die Angst zu erleben und zu bewältigen. Es entsteht eine Angst vor der Angst. Auch im Falle der Alpträume versuchen viele betroffene Personen, die erlebte Angst im Traum zu vermeiden, z. B. mit dem Ausspruch „Das war nur ein Traum.“ Wie Sie im Anschluss sehen werden, ist ein bewusstes Auseinandersetzen mit der Alpträumenangst die wirksamste Form der Therapie.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Entstehung von Alpträumen meist auf viele Faktoren zurückzuführen ist, die miteinander in Wechselwirkung stehen.

### **Alpträume aufgrund anderer Faktoren**

Alpträume können auch als Nebenwirkung von Medikamenten auftreten oder im Rahmen einer anderen psychischen Erkrankung, z. B. der Depression. Hierbei ist es wichtig zu beachten, dass die Grunderkrankung vorrangig behandelt wird bzw. ein Umsetzen der Medikamente erfolgt. Allerdings kann die vorgeschlagene Alpträumtherapie zusätzlich durchgeführt werden. Die ist auch möglich für das Auftreten von Alpträumen im Rahmen einer Posttraumatischen Belastungsstörung, hier stellt die Alpträumtherapie eine sinnvolle Ergänzung der Standardtherapie der Posttraumatischen Belastungsstörung dar.

### **Was kann ich gegen Alpträume tun?**

Zunächst ist es wichtig, sich klarzumachen, dass Alpträume ein Angstphänomen darstellen. Bezüglich der Therapie von Ängsten bzw. Angststörungen liegen viele Erfahrungen vor. Das Therapieprinzip ist dabei denkbar einfach. Im ersten Schritt geht es um die Konfrontation mit der Angst und im zweiten Schritt um das Erlernen einer Bewältigungsstrategie.

Für die Anwendung auf den Alpträum sind diese Schritte sehr einfach umsetzbar (siehe nebenstehenden Kasten). Die Wachphantasie wird dazu genutzt, eine Lösungsstrategie zu finden und das Training bewirkt, dass diese

#### **Therapie-Wirkprinzip**

1. Konfrontation: Aufschreiben bzw. Aufzeichnen
2. Bewältigung: Ausdenken einer neuen Strategie, mit der Situation umzugehen.
3. Einüben der neuen Strategie über 2 Wochen.

Strategie in die nachfolgenden Träume integriert wird. Interessanterweise zeigt

sich, dass das allgemeine Prinzip „Angst im Traum führt zum Suchen nach aktiven Lösungsstrategien“ auch auf Alpträume mit anderen Themen wirkt. Die alte „Denkweise“ wird durch die neu eingeübte Denkweise erweitert, d.h., ein Durchbrechen des Angstkreises findet statt.

### **1. Schritt: Konfrontation durch Aufschreiben bzw. Aufzeichnen.**

Für erwachsene Personen ist es am günstigen, wenn sie ein Traumtagebuch führen, d.h., die Alpträume werden nachts oder morgens aufgeschrieben. Dabei ist es wichtig, sich das Therapieprinzip klar vor Augen zu führen. Auch wenn das Aufschreiben belastend sein kann, wird bei vielen betroffenen Personen die Alptrahmhäufigkeit gesenkt. Wenn jedoch klar ist, dass es um das Erlernen von neuen Strategien geht, sind das Aufschreiben und das Wiedererleben der Angst leichter zu bewerkstelligen. Für Kinder empfiehlt sich das Zeichnen des Traumes, der wichtigsten Szene. Dabei sollte darauf geachtet werden, dass das Kind sich selbst (das Traum-Ich) auch einzeichnet.

### **2. Schritt: Ausdenken einer neuen Lösung**

Wählen Sie für diesen Schritt einen Alptraum aus. Welchen Traum Sie auswählen, spielt zunächst keine Rolle, da das allgemeine Vorgehen (Angst ist gleich Suchen nach aktiven Lösungen) gelernt werden soll.

Stellen Sie sich die Traumsituation nochmals vor und denken Sie darüber nach, wie Sie die Situation aktiv bewältigen können. Ungünstig sind Fluchtreaktionen wie Weglaufen, Wegfliegen oder Aufwachen, da diese eher eine Vermeidung darstellen. Günstig sind Strategien wie Ansprechen einer bedrohlichen Traumfigur, sich Helfer vorzustellen usw. Schreiben Sie dann die neue Lösungsstrategie auf.

Nach dem Zeichnen des Alptraums wird dem Kind die Frage gestellt, was es einzeichnen kann, damit es weniger Angst hat.

### **3. Schritt: Einüben der neuen Lösung**

Damit sich das neu erlernte Muster auf die Träume auswirkt, ist es wichtig, die Strategie einmal pro Tag (im Laufe des Tages) durchzugehen und sich möglichst gut in der Vorstellung auszumalen, die neue Bewältigungsstrategie anzuwenden. Dabei soll über zwei Wochen immer der gleiche Traum mit der gleichen Lösung verwendet werden, wobei durchaus weitere Details hinzugefügt werden können.

### **Weitere Bemerkungen zum Vorgehen**

Wenn die erste Traumarbeit nicht den gewünschten Erfolg hat, kann diese ein- bis zweimal wiederholt werden. Ist dann nicht eine deutliche Besserung eingetreten, ist es sinnvoll, sich an einen professionellen Helfer (VerhaltenstherapeutIn, PsychiaterIn, schlafmedizinisches Zentrum) zu wenden. Für Fragen stehen wir Ihnen als Ansprechpartner zur Verfügung.