

Was ist ein Alptraum?

Ein Alptraum ist ein gut erinnerbarer Traum, in dem das Gefühl so stark geworden ist, dass die Person davon aufwacht. Typische Beispiele sind Verfolgungs- oder Fallträume. Es ist nicht immer einfach zu entscheiden, ob der Traum zum Erwachen geführt hat, man könnte einfach so aufgewacht sein.

Alpträume sind abzugrenzen vom Pavor nocturnus, dem nächtlichen Aufschrecken aus dem Tiefschlaf. Dieses tritt meist eine Stunde nach dem Einschlafen auf. Wenn die Person nicht richtig wach wird, kann sie sich selbst nicht daran erinnern. Gelegentlich werden einzelne Bilder erinnert. Häufig tritt der Pavor nocturnus zusammen mit Schlafwandeln auf. Posttraumatische Wiederholungen sind eine Sonderform der Alpträume, da sie auf ein erlebtes Trauma (Krieg, Gewalttat, sexueller Missbrauch, Unfall) zurückgehen und diese Situation – mit Abweichungen – wiederholen.