

# Umschreiben oder konfrontieren?

## Psychologen nehmen Alpträumen den Schrecken

Nacht für Nacht für Nacht schleicht sich das Grausen in den Schlaf: Alpträume bringen schätzungsweise fünf Prozent der Menschen regelmäßig um ihre Nachtruhe. Psychologen der Verhaltenstherapie-Ambulanz der Universität Frankfurt verglichen jetzt in einer Studie zwei Behandlungsansätze, um herauszufinden, welcher Weg den Menschen wirkungsvoll hilft. Bislang beteiligen sich 50 Patienten an der Studie, 90 streben die Wissenschaftler an.

Ergebnisse einer Pilotstudie deuten auf eine Methode, die dem schlechten Traum im Gehirn eine neue, positive Richtung gibt. „Der Traum wird imaginativ umgeschrieben, sein Inhalt verändert und das umgewandelte Bild aufgeschrieben“, fasst Studienkoordinatorin Charlotte Weißlau die Therapie zusammen. Das Umschreiben des Traumdrehbuchs bringen die Psychologen ihren Patienten in nur einer von vier Sitzungen bei, drei dienen der Diagnostik und Überprüfung des Therapieerfolges. Zusätzlich erhalten die Studienteilnehmer ein Programm mit Übungen für Zuhause. Sie „imaginieren“ die zweite Geschichte, bis ihr Gehirn den „neuen Traumpfad automatisch geht“. Eine Frau, die in ihrem Alptraum immer wieder ins Wasser fiel und nicht schwimmen

konnte, stellte sich im Rahmen der Frankfurter Pilotstudie zur Imagery Rehearsal Therapy (IRT) vor, wie ein Fisch zu schwimmen. Sie genoss es, zu tauchen und schwerelos zu sein.

zufallen. Furcht, zur Zielscheibe von Spott zu werden, vor Verlust des Arbeitsplatzes oder das Gefühl, ausgeliefert zu sein, lässt Menschen ebenfalls schlecht träumen. „Sie

tischer Belastungsstörungen entwickelte IRT an.

Alpträume gelten als chronisch, wenn sie innerhalb von sechs Monaten mindestens einmal pro Woche

wenig erforscht. Eine Vermutung ist, dass die Menschen Unangenehmes verdrängen. Weißlau: „Je mehr ich etwas unterdrücke, desto eher kommt es hoch.“

Für ihre Studie konfrontieren die Psychologen die andere Vergleichsgruppe mit ihren belastenden Träumen. Die Patienten halten sie detailliert in einem Traumtagebuch fest und setzen sich solange damit auseinander, bis der Gedanke daran keine Angst mehr macht – ein Gewöhnungseffekt tritt ein. Im Vergleich zu dieser herkömmlichen Methode führte das Umschreiben nach dem Ergebnis der Pilotstudie schneller zum gewünschten Erfolg, so das Team um die wissenschaftliche Leiterin Dr. Regina Steil. „Die Alpträume wurden weniger, Depression und Angst ebenfalls, die Belastungen insgesamt haben sich reduziert“, bilanzieren die Wissenschaftler. Von der Behandlungstudie erhoffen sie weitere Aufschlüsse. Für diese Studie werden noch Teilnehmer gesucht. Interessenten können sich unter [alptraumstudiefrankfurt@gmail.com](mailto:alptraumstudiefrankfurt@gmail.com) oder unter 069-798-25107 (Anrufbeantworter) melden.

*Monika Hillemacher*



Francisco Goya,  
Torheit der Furcht  
(ca. 1815 – 1824).  
ullstein bild – Heritage  
Images / Art Media

Die beängstigenden Gefühle verschwanden.

### Chronische Alpträume beeinträchtigen den Alltag

Angst ist charakteristisch für einen Alptraum. Oft geht es um die Bedrohung des eigenen Lebens, darum, verfolgt zu werden, herunter-

schrecken auf und spüren die körperlichen Folgen: Herzklopfen, Schwitzen, Zittern“, beschreibt Weißlau die Symptome. Ein anderes Kriterium ist die lebhaftere Erinnerung an den Inhalt. Daran knüpft die Ende der 80er Jahre ursprünglich zur Behandlung von Alpträumen infolge Posttrauma-

wiederkehren. Im Laufe der Zeit beeinträchtigen sie den Alltag: Der gestörte Schlaf macht unkonzentriert, Depressionen können auftreten. Auslöser können zum Beispiel starker Stress, psychische Krankheiten oder traumatische Erlebnisse sein. Warum die einen Alpträume bekommen und die anderen nicht, ist