

Pietrowsky · Thünker



Ratgeber

Alpträume

Informationen für Betroffene
und Angehörige

HOGREFE



Ratgeber Alpträume

Ratgeber zur Reihe Fortschritte der Psychotherapie

Band 31

Ratgeber Alpträume

von Prof. Dr. Reinhard Pietrowsky und Dr. Johanna Thünker

Herausgeber der Reihe:

Prof. Dr. Kurt Hahlweg, Prof. Dr. Martin Hautzinger,
Prof. Dr. Jürgen Margraf, Prof. Dr. Winfried Rief

Begründer der Reihe:

Dietmar Schulte, Klaus Grawe, Kurt Hahlweg, Dieter Vaitl

Ratgeber Alpträume

Informationen für Betroffene
und Angehörige

von Reinhard Pietrowsky
und Johanna Thünker

HOGREFE



GÖTTINGEN · BERN · WIEN · PARIS · OXFORD · PRAG
TORONTO · BOSTON · AMSTERDAM · KOPENHAGEN
STOCKHOLM · FLORENZ · HELSINKI

Prof. Dr. Reinhard Pietrowsky, geb. 1957. Seit 1997 Professor für Klinische Psychologie an der Universität Düsseldorf, dort Leiter der Psychotherapeutischen Institutsambulanz und des Weiterbildenden Studiums „Psychologische Psychotherapie“.

Dr. Johanna Thünker, geb. 1985. 2013 Approbation als Psychologische Psychotherapeutin. Seit 2013 niedergelassen in einer psychotherapeutischen Praxisgemeinschaft in Bottrop.

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autoren bzw. den Herausgebern große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

© 2015 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Göttingen · Bern · Wien · Paris · Oxford · Prag · Toronto · Boston
Amsterdam · Kopenhagen · Stockholm · Florenz · Helsinki
Merkelstraße 3, 37085 Göttingen

<http://www.hogrefe.de>

Aktuelle Informationen · Weitere Titel zum Thema · Ergänzende Materialien

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Umschlagabbildung: © full_frame - Fotolia.com

Satz: ARThür Grafik-Design & Kunst, Weimar

Format: PDF

ISBN 978-3-8409-2586-3

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Anmerkung:

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
1 Alpträume – Was ist das?	11
1.1 Träume und Alpträume verstehen	12
1.2 Das Wesen von Träumen und Alpträumen	13
1.3 Die Biologie von Träumen und Alpträumen	14
1.4 Was sind keine Alpträume?	16
1.5 Wer leidet unter Alpträumen?	18
2 Wie entstehen Alpträume und warum gehen sie nicht wieder weg?	21
2.1 Typische Auslöser von Alpträumen	22
2.2 Warum gehen chronische Alpträume häufig nicht von alleine weg?	24
3 Was kann man gegen Alpträume tun?	27
3.1 Kann man Alpträume überhaupt behandeln?	27
3.2 Die Schlafhygiene verbessern	28
3.3 Entspannungsverfahren	32
3.4 Durch luzides Träumen auf Alpträume einwirken	39
3.5 Den Alptraum verändern – die Imagery Rehearsal Therapy	42
3.5.1 Einen Alptraum identifizieren und rekonstruieren	43
3.5.2 Die eigene Vorstellungskraft schulen	45
3.5.3 Den Alptraum modifizieren – die Alptraumgeschichte umschreiben	48
3.5.4 Den modifizierten Alptraum üben	54
3.5.5 Besonderheiten bei posttraumatischen Alpträumen	57
3.6 Medikamentöse Behandlung	59
3.7 Was ist bei der Behandlung von Alpträumen bei Kindern zu beachten	60
3.8 Was kann ich von der Behandlung erwarten?	62

4	Fallbeispiele	64
4.1	Der „Klassiker“: Verfolgungsträume	64
4.2	Der posttraumatische Alptraum	67
5	Tipps für Angehörige	72
	Anhang	75
	Literaturempfehlungen	75
	Wo finden Sie Hilfe	75
	Arbeitsblätter	81

Vorwort

Alpträume sind ein Phänomen, das fast jeder schon einmal erlebt hat. Man erlebt während des Schlafes Szenen, die einem Horrorfilm ähneln und wacht oft schweißgebadet daraus auf. Wenn Sie dieses Buch gekauft haben, gehören Sie oder einer Ihrer Angehörigen vermutlich zu denjenigen Menschen, die häufig unter Alpträumen leiden. Bei diesen häufigen oder chronischen Alpträumen handelt es sich um eine *psychische Störung*. Das bedeutet, dass die Betroffenen seelisch und zum Teil auch körperlich stark belastet und eingeschränkt sind. Sie *leiden* unter ihren Alpträumen. Nachts ist der Schlaf gestört, morgens sind sie weniger erholt und den Tag über unkonzentriert und weniger leistungsstark. Manchmal sind Alpträume so bedrohlich, dass man sich gar nicht mehr ins Bett traut. Kurz: Das Wohlbefinden ist gestört und der Alltag kann nicht mehr auf die gewohnte Art und Weise bewältigt werden.

Woher kommt der Begriff „Alptraum“ eigentlich? Das Wort leitet sich von „Alb“ ab. In der germanischen Mythologie waren die Alben (Elfen) für die schlechten Träume zuständig. Es handelte sich dabei um kleine Erdgeister in Menschengestalt, die sich nachts auf die Brust der Träumenden setzten, und ihnen die Luft abdrückten. So sollten das bedrückende Gefühl (Alpdruck) und die damit verbundene Gefühle von Angst und Panik erklärt werden. Seit der letzten Rechtschreibreform sind beide Schreibweisen „Albtraum“ und „Alptraum“ zulässig. Da die zweite traditioneller ist, haben wir diese gewählt. Gelegentlich findet man auch den Begriff „Angsttraum“, der meist die gleiche Bedeutung hat.

Dass es Alpträume gibt, ist zwar fast jedem bekannt, dennoch wissen viele Menschen nicht, dass man erfolgreich etwas gegen sie tun kann. Auch in der Psychotherapie wurden sie von vielen Therapeutinnen und Therapeuten lange vernachlässigt. Darum kann es gut sein, dass Sie zwar bereits versucht haben, Hilfe zu bekommen, aber keinen passenden Ansprechpartner gefunden haben. Während die verhaltenstherapeutische Behandlung von Alpträumen in den USA seit fast 30 Jahren bekannt ist, gibt es erst seit einigen Jahren auch deutsche Fachliteratur zu diesem Thema.

Dieser Ratgeber soll Ihnen dabei helfen, Alpträume besser zu verstehen und sich einen Überblick über ihre Behandlung zu verschaffen. Im Einzelnen beinhaltet er Informationen darüber:

- was Alpträume sind, wie häufig sie vorkommen und wer besonders gefährdet ist,
- wie Alpträume entstehen und warum sie nicht von alleine wieder weggehen,
- wie Alpträume behandelt werden können,
- und was Angehörige tun können.

Diese Informationen werden für einige vielleicht schon ausreichen, um in Eigenregie ihre Alpträume zu bekämpfen – manchmal gelingt das. Oder Sie schöpfen den Mut, sich eine Psychotherapeutin oder einen Psychotherapeuten zu suchen, der dieses Projekt mit Ihnen gemeinsam angeht.

Sich mit seinen Alpträumen auseinanderzusetzen ist ein mutiger Schritt, denn im Alptraum befinden sich der oder die Träumende in der Rolle des hilflosen Opfers. Im Rahmen eines der vorgestellten Therapieverfahren soll sich dies ändern. Im Wachzustand soll die Rolle des Opfers eingetauscht werden gegen die des Drehbuchautors oder der Regisseurin. In dieser Rolle kann Einfluss auf die Handlung genommen werden, der Rotstift wird angesetzt und die Traumgeschichte umgeschrieben. Das Ziel: Ein Drehbuch oder eine Traumgeschichte, bei der man gut schlafen kann. In Hollywood kann man so zwar kein Geld verdienen, aber dem Wunsch nach ruhigen Nächten ein Stück näher kommen. Die neue Traumgeschichte wird dann „vor dem inneren Auge“ (in Form von Vorstellungsübungen) immer wieder geübt und ersetzt schließlich den ursprünglichen Alptraum.

Dieser Ratgeber basiert auf unseren Erfahrungen, die wir in den vergangenen acht Jahren gemacht haben. Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, die sogenannte *Imagery Rehearsal Therapy* nach Deutschland zu holen. Das Verfahren wurde an die deutschen Verhältnisse (meist ambulante Einzelsitzungen) angepasst und an verschiedenen Gruppen von Betroffenen auf ihre Durchführbarkeit und Effektivität getestet. Eine besonders positive Erfahrung dabei war die Zusammenarbeit mit den Betroffenen, die zu Beginn nicht nur viel Geduld mit uns hatten, sondern auch mit guten Ideen zur Gestaltung von Arbeitsmaterialien beigetragen haben. Entstanden ist dabei ein Therapiekonzept, das auch von deutschen Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten problemlos angewandt werden kann.

Ihnen als Leserinnen und Lesern wünschen wir nun, dass Sie von diesem Ratgeber profitieren und vielleicht gar den Mut fassen, Ihre Alpträume endlich anzugehen. Lassen Sie sich dabei nicht von anfänglichen Misserfolgen entmutigen.

Viel Erfolg und einen erholsamen Schlaf!

Düsseldorf, im Juni 2014

R. Pietrowsky und J. Thünker

1 Alpträume – Was ist das?

Alpträume sind eine Unterform von *Träumen*, die mit *starken negativen Gefühlen* wie Angst, Wut, Scham oder Ekel einhergehen. Häufig sind diese negativen Gefühle so bedrohlich, dass man aus dem Alptraum *aufwacht*. Danach weiß man schnell, dass es „nur ein Traum war“, man weiß wieder wo man ist, kann sich aber an die Inhalte des Traums noch gut erinnern. Häufig fällt es aufgrund der durch den Traum verursachten Aufregung anschließend schwer, wieder in den Schlaf zu finden. Die meisten Menschen kennen Alpträume vor allem aus der Kindheit. Auch im Erwachsenenalter treten Alpträume auf, bei einigen nur ganz selten, bei einigen aber auch fast jede Nacht. Treten Alpträume regelmäßig über einen längeren Zeitraum auf, so spricht man von *chronischen Alpträumen*. Die Folgen sind häufig Tagesmüdigkeit, eine verringerte Leistungsfähigkeit am Tag sowie häufiges Nachdenken (Grübeln) über den Alptraum. Manchmal sind die Alpträume so unangenehm, dass die Betroffenen sich abends scheuen, ins Bett zu gehen.

Um Alpträume im Sinne einer behandlungsbedürftigen psychischen Störung zu diagnostizieren, müssen die unten genannten Diagnosekriterien erfüllt sein. Typischerweise treten Alpträume, die das subjektive Gefühl von Leiden nach sich ziehen, mit einer gewissen Regelmäßigkeit auf. Allerdings gibt es keine feste Regel bezüglich der Dauer oder Häufigkeit der Symptomatik. Das heißt, wer den Eindruck hat, durch seine Alpträume beeinträchtigt zu sein, sollte psychotherapeutischen Rat suchen.

Diagnosekriterien auf einen Blick

- Lebhafte Erinnerung an einen sehr negativen Traum, meistens verbunden mit Erwachen, typischerweise in der zweiten Nachthälfte.
- Die Träume sind meistens mit einer Bedrohung des Lebens, der Sicherheit oder des Selbstwertgefühls verbunden.
- Nach dem Aufwachen ist die betroffene Person rasch orientiert und munter.
- Das Traumerlebnis und die daraus resultierende Schlafstörung verursachen einen deutlichen Leidensdruck.

Mit Hilfe der Checkliste in [Arbeitsblatt 1](#) (vgl. Anhang, S. 83) können Sie prüfen, ob die Diagnosekriterien auf Sie zutreffen.

Bei den Alpträumen lassen sich zwei Arten unterscheiden. Da sind zum einen die „normalen“ Alpträume, also Alpträume, die wir fast alle als Kinder hatten und die auch mehr oder weniger häufig noch bei Erwachsenen vorkommen. Diese Alpträume werden als „*idiopathische*“ Alpträume bezeichnet, was meint, dass sie durch keine andere Erkrankung oder Störung verursacht sind. Dann gibt es die Alpträume, die bei Menschen auftreten, die ein psychisches Trauma erlebt haben und immer wieder von dem erlebten Trauma träumen. Diese Alpträume, bei denen im Gegensatz zu den idiopathischen Alpträumen, ja ein tatsächliches Ereignis immer wieder geträumt wird, werden als „*posttraumatische*“ Alpträume bezeichnet.

1.1 Träume und Alpträume verstehen

Die Frage, wie Träume und speziell Alpträume entstehen, beschäftigt schon seit langer Zeit Philosophen, Psychologen, Ärzte und Laien. Dabei gibt es ganz unterschiedliche Vorstellungen. Eine extreme Vorstellung von naturwissenschaftlich geprägten Theoretikern ist es, dass alles, was wir im Schlaf erleben, völlig unwillkürlich passiert, dass im Gehirn ungesteuerte Prozesse ablaufen, die eine wirre Zusammensetzung von Bildern und Vorstellungen erzeugen, die keinerlei Zusammenhang aufweisen. Das andere Extrem ist eine Vorstellung, die von der Psychoanalyse kommt und besagt, dass Träume unbewusste Konflikte widerspiegeln und man somit jeden Traum deuten kann. Die Wahrheit liegt vermutlich irgendwo in der Mitte. Heute weiß man, dass im Traum viele Dinge, die wir im Alltag erleben, verarbeitet werden. Auch Gedanken, Ängste oder Befürchtungen, die man am Tag hat, können in Träume eingebaut werden. Das theoretische Modell, das dieser Vorstellung zugrunde liegt, wird *Kontinuitätshypothese* genannt. Allerdings werden einzelne „Bruchstücke“ als Alltagswahrnehmungen, Erinnerungen, Gedanken und Gefühlen zum Teil wahllos miteinander verknüpft, so dass Träume häufig für den Träumenden keinen Sinn ergeben (können) und auch nicht interpretierbar sind.

Kontinuitätshypothese: Das Traumgeschehen ist eine kontinuierliche Fortsetzung des Wachlebens und Wacherlebens. Demzufolge besteht eine konsistente Übereinstimmung zwischen Wach- und Traumgeschehen. Ängste

im Traum würden, gemäß dieser Hypothese, tatsächliche Ängste im Wachzustand widerspiegeln.

Eine weitere Überlegung ist, dass man im Traum bestimmte Verhaltensweisen und Lösungsstrategien ausprobiert (sogenanntes *Probehandeln*). Demnach hätten die Träume eine „therapeutische Funktion“. Alpträume dienen also beispielsweise dazu, zu lernen, mit bestehenden Ängsten besser umzugehen oder Lösungswege und Verhaltensalternativen für bedrohliche Situationen zu durchleben, zu durchdenken und durchzuspielen. Mit dieser Theorie kann allerdings nicht das Auftreten sich gleichförmig wiederholender Alpträume, die zu einem ausgeprägten Gefühl von Hilflosigkeit, jedoch nicht zu einer besseren Bewältigung der bedrohlichen Gefühle oder Situationen führen, erklärt werden.

Man kann ebenso nicht pauschal sagen, dass man Alpträume braucht, um traumatische Erfahrungen zu verarbeiten. Auch wenn Alpträume nach traumatischen Erfahrungen ein häufiges Phänomen sind, so gibt es doch kaum Hinweise darauf, dass sich ständig wiederholende posttraumatische Alpträume einen heilungsfördernden Effekt haben. Im Gegenteil wirkt die ständige Konfrontation mit traumatischen Inhalten häufig im Traum eher destabilisierend.

1.2 Das Wesen von Träumen und Alpträumen

Auch wenn die Inhalte von Alpträumen sehr verschiedenartig sind, so lassen sie sich doch bestimmten Bereichen zuordnen. Die häufigsten Inhalte von Alpträumen sind: Verfolgung, Tod anderer, der eigene Tod, Fallen, eigene Verletzungen, Versagen, furchterregende Personen und andere Wesen. Damit unterscheiden sich Alpträume nicht nur bezüglich der Intensität negativer Gefühle sondern auch bezüglich ihres Inhalts von anderen Träumen. Umfassende wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass die auftretenden Personen häufig Männer sind, selten handelt es sich um bekannte oder vertraute Personen. Die sozialen Interaktionen sind häufiger durch Aggression und Feindseligkeit gekennzeichnet. Die Aggressoren sind häufig auch nicht menschliche Kreaturen wie Monster, Tiere oder Phantasiewesen. Bei Kindern sind solche Angreifer eher die Regel als die Ausnahme.

Neben den beschriebenen Alpträumen, in denen das eigene Leben oder das eigene Ich bedroht oder der bzw. die Träumende Zeuge von Gewalt oder