

Albträume: Lernen, das Drehbuch neu zu schreiben

Bis zu fünf Prozent der Bevölkerung in Deutschland leiden unter chronischen Albträumen. Häufig suchen Betroffene keine Hilfe auf. Dabei kann Hilfe so einfach sein, meinen Psychologen der Universität Düsseldorf. Sie bieten ein Online-Coaching für chronische Albträumer an – und das sehr erfolgreich.

■ Von Silvia Halbmeier

Rund 100 Teilnehmer beteiligten sich bislang an der Albtraumstudie am Institut für Experimentelle Psychologie der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf. Dazu bearbeiten sie in einem passwortgeschützten Bereich, sechs Aufgabenpakete von zu Hause aus und lernen über einen Zeitraum von etwa vier bis sechs Wochen mit ihren Albträumen anders umzugehen.

„Das startet mit einer einfachen Traumbeobachtung“, erklärt Annika Gieselmann, Diplom-Psychologin an der Uni Düsseldorf. „Die nächsten Schritte sind dann, den Traum so zu verändern, dass er kein Albtraum mehr wird. Denn auf die verschiedenen Träume, von denen uns die Teilnehmer berichten, geben wir Feedback, wir sitzen quasi auf der anderen Seite des Bildschirms“, fügt sie hinzu. Ganz zu Beginn führen sie auch ein telefonisches Interview. Außerdem gibt es die Möglichkeiten, den Coach telefonisch zu erreichen, wenn es notwendig sein sollte.

Nicht mehr so bedrohlich

Bei der Methode der Imagery Rehearsal Therapy (Vorstellungs-Wiederholungs-Therapie) aus den USA, machen sich die Psychologen die Macht der Vorstellungskraft zunutze. Die Betroffenen schreiben das „Drehbuch“ ihres Traumes neu, so dass er langweilig wird oder witzig, jedenfalls nicht mehr so bedrohlich wirkt.

„Grundsätzlich kennen wir alle Albträume. Bei manchen setzen sie sich jedoch fest, das ist wie eine Gedächtnisschleife, die immer wieder

durchlaufen und irgendwann zum eigenständigen Problem wird“, beschreibt Gieselmann. Zudem gibt es Albtraumpatienten, bei denen irgendwann ein traumatisches Ereignis eintrat, das vermutlich bei jedem eine schwere Verstörung hervorriefe. Solche Dinge würden dann häufig in Albträumen verarbeitet.

„Ganz genau weiß man es noch nicht, woran es liegt, dass jemand eine Albtraumstörung entwickelt, die ihn dann belastet und worunter er leidet“, gibt die Wissenschaftlerin zu. Als chronisch stufen die Experten in Düsseldorf Albträume ein, die mindestens einmal pro Woche über einen Zeitraum von sechs Monaten vorkommen.

Wer abgewiesen wird

Es meldeten sich noch wesentlich mehr Interessenten zur Teilnahme an der Studie, wovon leider Personen mit Hinweisen von schweren depressiven Störungen oder posttraumatischen Belastungsstörungen abgewiesen werden mussten, weil Kriseninterventionen übers Internet sehr schwierig sind. „Wir können online wirklich nur Albträumen helfen, deren Albträume das Hauptproblem sind“, betont Gieselmann.

Zum Beispiel berichtete eine Patientin, dass sie im Sommer auf einer schönen Wiese gesessen war, mit Freundinnen picknickte und sich in die Hose pinkelte, was ihr sehr peinlich war und es entstanden daraus Maden, die drohten sie aufzufressen. Dann wachte sie wieder auf.

„Wir überlegten uns, dass die Maden lustig zu tanzen anfangen und ihre Freundinnen darüber lachen mussten und es nicht mehr so eklig fanden, und aus den Maden wurden bunte Schmetterlinge“, erinnert sich die Trainerin an die Behandlung. Das Erfreuliche ist, dass das Training die Albtraumhäufigkeiten nach Gieselmanns Angaben um rund 50 bis 60 Prozent reduzierte und sie anschließend nicht mehr so schrecklich und bedrohlich wirkten.