

Ich schreib mir meinen Traum

Psychologie Wer wiederkehrende Albträume dauerhaft loswerden will, sollte die Rolle des Drehbuchautors übernehmen

VON IRIS MUHL

Ein seltsamer Schatten bewegt sich mit gerichteter Waffe auf ihn zu. Dann schießt er ihm in den Rücken. Reinhard Pietrowsky denkt jedes Mal erneut, sterben zu müssen. Und dies fast jede Nacht. Dieser Albtraum des Psychologen der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf löste vor einigen Jahren eine Suche aus. Er begann nach Lösungen für Albraumpatienten zu forschen. Pietrowsky stellte sich die einfache Frage: Wie kann ich selber meinen immer wiederkehrenden Albtraum beeinflussen? Nach einigen Enttäuschungen fand der Psychologe in Amerika eine Therapie, die gute Ansätze zeigte. In wenigen Therapie-sitzungen wurde sein Albtraum analysiert. Und nachts träumte er sich gesund.

Selbst in den Traum eingreifen

«Aber wie funktioniert das?», hätte sich wohl auch Sigmund Freud gefragt, wenn er noch lebte. Allerdings propagierte er vor hundert Jahren den Traum in seinem Buch «Die Traumdeutung» noch als Ort unbewusster Konflikte. Der Analytiker konstatierte, dass sich das Unterbewusstsein «verkleiden» müsse und Probleme im Traum als Symbole erscheinen würden. Der Träumer selbst würde diese Symbolik jedoch nicht entschlüsseln können, das sei nur dem Psychoanalytiker möglich, befand Freud. Heute machen Forscher ganz andere Erfahrungen. In Klarträumen, den sogenannten luziden Träumen, können sich Schlafende zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein bewegen.

In einem Klartraum weiss der Träumer, dass er träumt, er ist sich aber auch im Klaren, dass er Entscheidungsfreiheit hat. Es ist ein Traumzustand, der durch eine

«Albträume sind oft so stark, dass sich ihre Handlung in das Gedächtnis einbrennt und die Träumer Angst vor dem Schlafen haben.»

Victor Spoormaker Schlafwissenschaftler am Max-Planck-Institut für Psychiatrie, München

zweite Bewusstseinssebene beeinflusst wird. Und was auch Freud erstaunen würde: In den meisten Fällen ist es dem Träumenden möglich, in den Traum einzugreifen.

Pietrowsky griff also in seinen eigenen Klartraum ein, um den schießenden Schatten loszuwerden. Interessant ist, dass Marie Jean Léon le Coq, ein französischer Traumforscher aus dem 19. Jahrhundert, schon lange vor Pietrowsky seine Klarträume sammelte, um sie kontrollieren zu können. Im Alter von 13 Jahren begann er seine Träume aufzuschreiben. Mit 45 Jahren, im Jahre 1867, veröffentlichte er anonym sein Buch «Les rêves et les moyens de les diriger», in denen er verschiedene Methoden zur Traumkontrolle beschreibt. 1898 schrieb Frederick van Eeden erstmals von luziden Träumen. Er hatte 500 Träume gesammelt und über die Hälfte davon als luzid beschrieben. Diese Forscher fanden heraus, dass es einem harten Training bedarf, luzide Träume regelmässig hervorzu-rufen, um sie zu beeinflussen.

Traum oder Realität?

Dafür werden heute dem Trauminteressierten verschiedene Methoden angedeutet: Beim Einschlafen erst gar nicht das Bewusstsein während des Schlafs verlieren und sogar tagsüber prüfen, ob man sich im Wachzustand befindet oder träumt. «Wir raten den Leuten, die sich für ihre luziden Träume interessieren, tagsüber 10 bis 15 Mal den Realitätstest zu machen», sagt Victor Spoormaker, Wissenschaftler am Max-Planck-Institut für Psychiatrie in München. Dabei stellt man sich tagsüber die Frage: Ist diese Situation Realität oder bin ich im Traum? «Das sind allerdings nur sehr interessante Spielereien. In der Albraumtherapie jedoch macht es Sinn, das Wissen für Patienten zu nutzen.»

Denn Albträume führen nicht nur zu Stresssymptomen, die sogleich wieder ab-



Chronische Albträume sind für Betroffene qualvoll. Regelmässiges Gedankentraining kann helfen.

PHOTOCASE

ALBTRAUM

Ein Dämon, der böse Träume macht

Das Wort «Albtraum» geht auf die germanische Mythologie zurück, wo dämonische Wesen, die Alben, für die bösen Träume verantwortlich sind. Bildlich sitzen diese nachts auf den schlafenden Menschen und drücken ihnen unangenehm auf die Brust. Nur eine Abwehrreaktion oder ein Schrei befreien die Träumenden vom nächtlichen Dämon. (LUK)

TRAUMFORSCHUNG

Gamer werden seltener von Albträumen geplagt

Zombies enthaupten und Kriege entfachen scheint für einen ruhigen Schlaf zu sorgen. Amerikanische Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Videospiele einen positiven Einfluss auf Träume haben. Bob Stickgold, Professor an der Harvard-Universität und eingefleischter Tetris-Spieler, fasziniert das Phänomen, dass Alltagserlebnisse im Traum wieder auftauchen. Bei einem Test, bei dem Probanden kurz vor dem Einschlafen «Tetris» spielen mussten, gaben 75 Prozent der Teilnehmer an, anschliessend vom kultigen Klötzchenspiel geträumt zu haben. Ähnliche Studien mit gewalttätigen oder pornografischen Inhalten zeigten dagegen, dass derartige Szenen nur in seltenen Fällen zum Gegenstand von Träu-

men werden. «Videospiele sind mit vielen Emotionen verbunden», erklärt Stickgold. Und weil Emotionen für das Gehirn ein wichtiger Indikator sind, finden diese oft den Weg in die Traumwelt. Jayne Gackenbach, Psychologieprofessorin an der MacEwan-Universität und Co-Autorin des Buches «Play Reality: How Videogames Are Changing Everything», hat sich dem gleichen Thema gewidmet. Anders als andere Medien konsumiert man Games nicht passiv, sondern interagiert mit ihnen. «Der hohe Grad an Interaktion verstärkt die Immersion und die emotionale Hingabe», erläutert Gackenbach. Darum spielt das Unterbewusstsein Erlebnisse beim Schlafen wieder ab. In Klarträumen ist sich der Schlafende bewusst, dass er träumt und kann manch-

klungen, sondern rufen bei rund einem Drittel der Patienten weitere Symptome hervor. Aber nicht nur das. «Die Albträume sind oft so stark, dass sich die Handlung in das Gedächtnis einbrennt und die Träumer Angst vor dem Schlafen haben», sagt Wissenschaftler Spoormaker.

Laut einer Studie des Psychologen Michael Schredl am Zentralinstitut für seelische Gesundheit in Mannheim, der 2000 Probanden befragte, sind die bekanntesten und schlimmsten Albträume das Fallen in ein Loch (40 Prozent der Träume), Verfolgung und Lähmung (25 Prozent) und der Rest Gewalteinwirkung, nackt vor einer Menschenmenge zu stehen, ausfallende Zähne und vieles mehr. Zudem ist man den Bildern hilflos ausgeliefert, kann nicht adäquat auf Angriffe, Geschehnisse und auf Geräusche reagieren, und schätzt die Lage nicht richtig ein. Auch reden können wir darin oft nicht. Obwohl wir meinen, Sprachen, Geräusche oder Schreie zu hören, bleiben wir selbst sprachlos.

Erfolgreiche Drehbuchtherapie

Die Imagery Rehearsal Therapy (Mentale Therapie oder Drehbuchtherapie), die heute immer öfters bei Albraumpatienten angewendet wird, sorgt für Entlastung und nimmt den Betroffenen die Angst. «Wenn der Patient spürt, dass er seinen wiederkehrenden Albtraum beeinflussen kann, gibt ihm das ein Gefühl von Sicherheit», stellt Spoormaker fest.

Die Therapie beginnt mit einem täglichen Traumtagebuch, das auch Reinhard Pietrowsky schreiben musste, in dem er nach dem Aufwachen akribisch genau seine Träume niederschrieb. Danach nimmt der Patient seinen Traum und schreibt ihn um. Dieses umgeschriebene Skript wird täglich 15 bis 20 Minuten lang verinnerlicht. Dabei ruft er die im Traum mehrmals erlebten traumatischen Szenen wiederholt ins Gedächtnis und lässt sich für sie angemessene Bewältigungsstrategien einfallen.

Der Forschung stellen sich jedoch viele methodische Probleme. Geschätzt wird, dass jeder Mensch fünf bis sieben Träume pro Nacht hat, in denen er ohne Bewusstsein träumt. Die bewussten Klartraumphasen sind also sozusagen gleich null und müssen erst eingeübt werden. «Wenn man erfolgreich sein will, muss man sein Bewusstsein stets mit dem Realitätstest schärfen», so Spoormaker. Das Vorgehen lohnt sich. Die Erfolgsquoten der Drehbuchtherapie sind hoch. Innerhalb von 8 bis 12 Sitzungen können 60 bis 70 Prozent der Patienten ihre Albträume weitgehend kontrollieren. Je jünger der Patient, desto erfolgreicher die Therapie.

Auf die Frage, wie die Journalistin sich von ihrem immer wiederkehrenden Albtraum, im Wasser zu versinken, entfliehen könne, entgegnet der Wissenschaftler: «Stellen Sie sich einfach vor, davonzufliegen, und trainieren Sie diesen Gedanken täglich ein. Dann könnte sich der Traum schon bald ändern.»