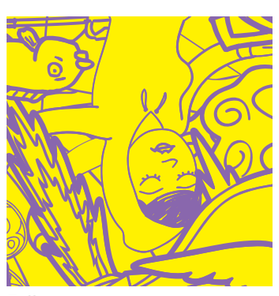
WELT AM SONNTAG NR. 22 | 1. JUNI 2014

Traum unter Kontrolle

Opfer von Albträumen können jetzt hoffen. Bisherige Therapien erforderten viel Geduld. Doch nun haben Schlafforscher herausgefunden, wie man böse Träume abwenden kann. Das geht sogar, ohne aufzuwachen

DIE FÜNF HÄUFIGSTEN ALBTRÄUME



Fallen

Verfolgt werden

Gelähmt sein

Sterben

Zu spät kommen

Es war mitten in der Nacht, als Simon Rausch im bayerischen Trostberg in seinem Zimmer erwachte. Irgendetwas stimmte nicht, das spürte der junge Mann. Er setzte sich auf, drehte sich nach rechts und links – und erschrak fürchterlich. Neben seinem Bett standen zwei finstere Gestalten und starrten ihn an. „Sie wirkten so bedrohlich. Ihre Haut hatte eine grünliche Farbe, ebenso ihre Augen“, erinnert er sich. Er bekam es mit der

VON FANNY JIMENEZ

Angst zu tun. Die zwei kamen näher und näher. Als einer der beiden plötzlich nach seiner Hand griff und in sie hineinbiss, wurde Rausch wütend. „Halt, nein, ich will keinen Schmerz spüren!“, dachte er. Und überhaupt, was machten die hier? Sie gehörten hier nicht hin, sie sollten weg! Mit einem Mal war Rausch klar, dass er träumte. Und ihm war auch klar, wie er jetzt weiterträumen sollte: Er schnappte sich die Fernbedienung seines Fernsehers und schaltete einfach um. Und weg waren die grünen Gestalten. Weg war der Albtraum.

Den 22-Jährigen hatte ein Klartraum gerettet, der erste in seinem Leben. Ein solcher Traum ist ein Paradoxon: Man träumt, ist sich dessen aber völlig bewusst – und kann daher alles beeinflussen, was geschieht, während der Körper ruhig liegt und schläft.

Rausch profitiert von den neuesten Methoden der Schlafforschung. Sie könnten eine Rettung sein für all jene, die unter chronischen Albträumen leiden. Etwa fünf Prozent der Bevölkerung haben mindestens einmal alle zwei Wochen einen belastenden Traum, in dem die eigene Sicherheit, der Selbstwert oder gar das Leben bedroht ist. Das ergab eine repräsentative Studie des Zentralinstituts für seelische Gesundheit in Mannheim im Jahr 2010. Der Psychologe Michael Schredl befragte in der Studie 2000 Teilnehmer nicht nur, wie häufig Albträume ihren Schlaf stören, sondern auch darüber, was genau in diesen schlechten Träumen geschah. Mit fast 40 Prozent stand das tiefe Fallen ganz oben auf der Liste der häufigsten Albträume. Je 25 Prozent der Albträume drehten sich um Verfolgung und Paralyse, also das Gefühl, gelähmt zu sein. Auch das Zuspätkommen zu einem wichtigen Termin und der Tod eines Angehörigen waren mit 24 und 21 Prozent wichtige Themen in Albträumen. Es fand sich aber insgesamt eine große Bandbreite von Themen in Albträumen. So träumten Frauen eher von sexueller Gewalt, sterbenden Angehörigen oder ausfallenden Haaren und Zähnen, während es in den Albträumen der Männer um körperliche Gewalt, Jobverlust und Kriegserleben ging.

Nicht immer war dabei das zentrale Gefühl das der Angst. In etwa 20 Prozent aller Albträume waren auch Wut, Scham, Ekel oder Trauer Thema. Doch egal, woher der Albtraum letztlich rührt und welche Horrorszenarien er den Schläfer erleiden lässt: Sicher ist, dass er den nächtlichen Schlaf ruiniert und zusätzlich den darauffolgenden Tag belastet.

Ob Albträume einen tieferen Sinn haben, eine wirkliche Bedeutung, ist eine alte Frage. Bis heute gibt es jedoch lediglich Hypothesen dazu, warum Menschen schlechte Träume haben und wofür sie stehen. Sicher ist nur, dass Menschen in allen Kulturen und zu allen Zeiten unter Albträumen litten – und dass sich Themen wie Verfolgung, Fallen und Lähmung in allen finden lassen. In der Antike galt ein Traum noch als Botschaft der Götter, der sehr ernst genommen und von professionellen Traumdeutern auf Marktplätzen unter die Lupe genommen wurde. Später bezeichnete man mit dem „Alb“ einen Dämon, der sich auf die Brust von Schlafenden setzte, ihnen den Atem nahm und ihre Träume kontrollierte, also den „Albdruck“ verursachte. Der Schlaf der Vernunft gebiert Ungeheuer, heißt es in einem bekannten Bild des spanischen Künstlers Francisco de Goya aus dem 18. Jahrhundert: Wenn das Bewusstsein eine Pause einlegt, übernehmen Monster die Macht.

Im Jahr 1899 pries Sigmund Freud in seinem Buch „Die Traumdeutung“ den Traum als Königsweg zum Unbewussten: Im Traum sollten sich unterdrückte und also unbewusste Wünsche und Gefühle widerspiegeln, die sich mithilfe der Psychoanalyse aufdecken ließen. Obwohl es bis heute keine konkreten Beweise für diese Theorie gibt, griffen viele Experten und Laien Freuds Idee vom Traum als Botschaft aus dem Unterbewusstsein auf. Auf die Ära der Traumdeutung folgte schließlich die Ernüchterung in den 80er-Jahren. Allen Hobson, damals Psychiater an der Harvard Medical School und ein bekannter Schlafforscher, sprach Träumen jeglichen Symbolwert oder verborgene Bedeutungen ab. Er glaubte, dass Träume während des Schlafes durch überschießende und völlig willkürlich entstehende Signale aus dem entwicklungsgeschichtlich älteren Hirnstamm entstehen. Die jüngere und höher entwickelte Großhirnrinde versuche dann, etwas halbwegs Sinnvolles aus dem neuronalen Bombardement zusammenzubauen. Sein Fund von Nervenkomplexen im Hirnstamm, die über Botenstoffe die Wach- und Schlaffunktion regulieren, schien zu bestätigen, dass Träume nur eine Art Panne im Wirrwarr neurobiologischer Prozesse waren. Doch spätere Untersuchungen zeigten, dass außer dem Hirnstamm noch weitere Areale des Gehirns beim Träumen beteiligt sind.

> „Träume sind dazu da, Erlebtes zu verarbeiten. Albträume zeigen eine Überlastung dieser Funktion an“
>
> **Michael Schredl,** Schlafforscher

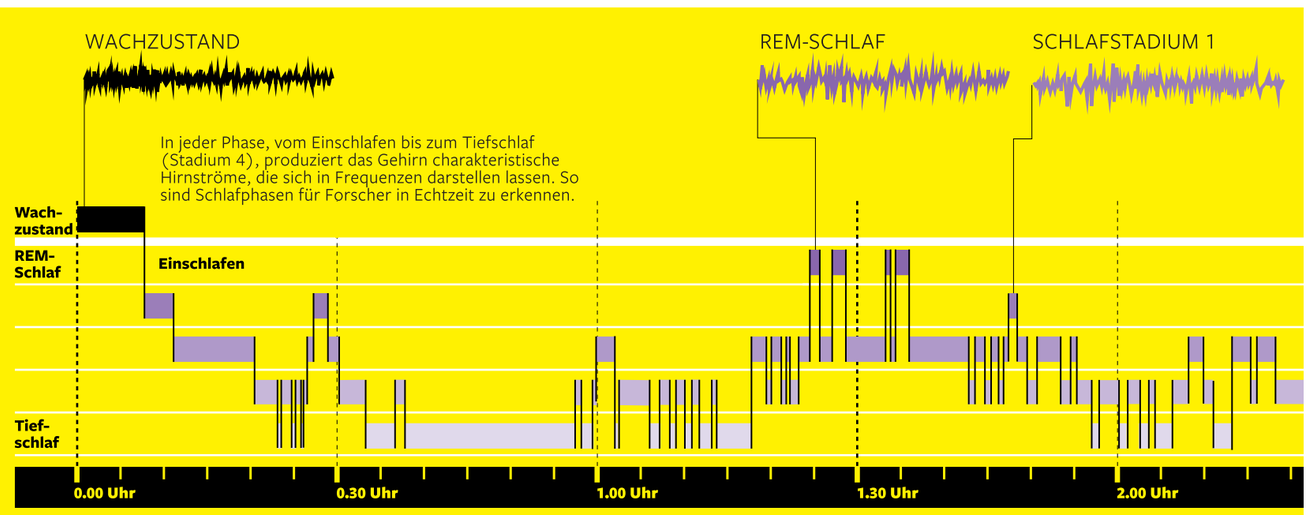
Inzwischen ist die Forschung zu einem Kompromiss gekommen. Auch wenn das Deuten jedes einzelnen Symbols den meisten Experten zu weit geht, glauben sie doch, dass sich bedeutsame persönliche Erfahrungen und Konflikte in Träumen spiegeln. Schlafforscher Michael Schredl hat mehr als 5000 Träume untersucht. „Träume sind dazu da, Erlebtes zu verarbeiten“, sagt er. „Ich glaube daher, dass Albträume eine Überlastung dieser Funktion anzeigen.“ Das gelte besonders dann, wenn Albträume vermehrt auftreten oder sich wiederholen, sagt der Psychologe. Emotional einschneidende und belastende Erlebnisse der gerade vergangenen Tage tauchen daher besonders häufig in Albträumen auf. So versucht das Gehirn, Konflikte zu lösen, sich an sie anzupassen oder sich ihnen zu stellen. Das Gehirn widmet dieser Arbeit der Einordnung und Bewältigung viel Zeit: Etwa 20 Prozent des Nachtschlafs ist allein der REM-Schlafphase gewidmet. In dieser Phase der schnellen Augenbewegungen (Rapid Eye Movement, kurz REM) träumt man am meisten.

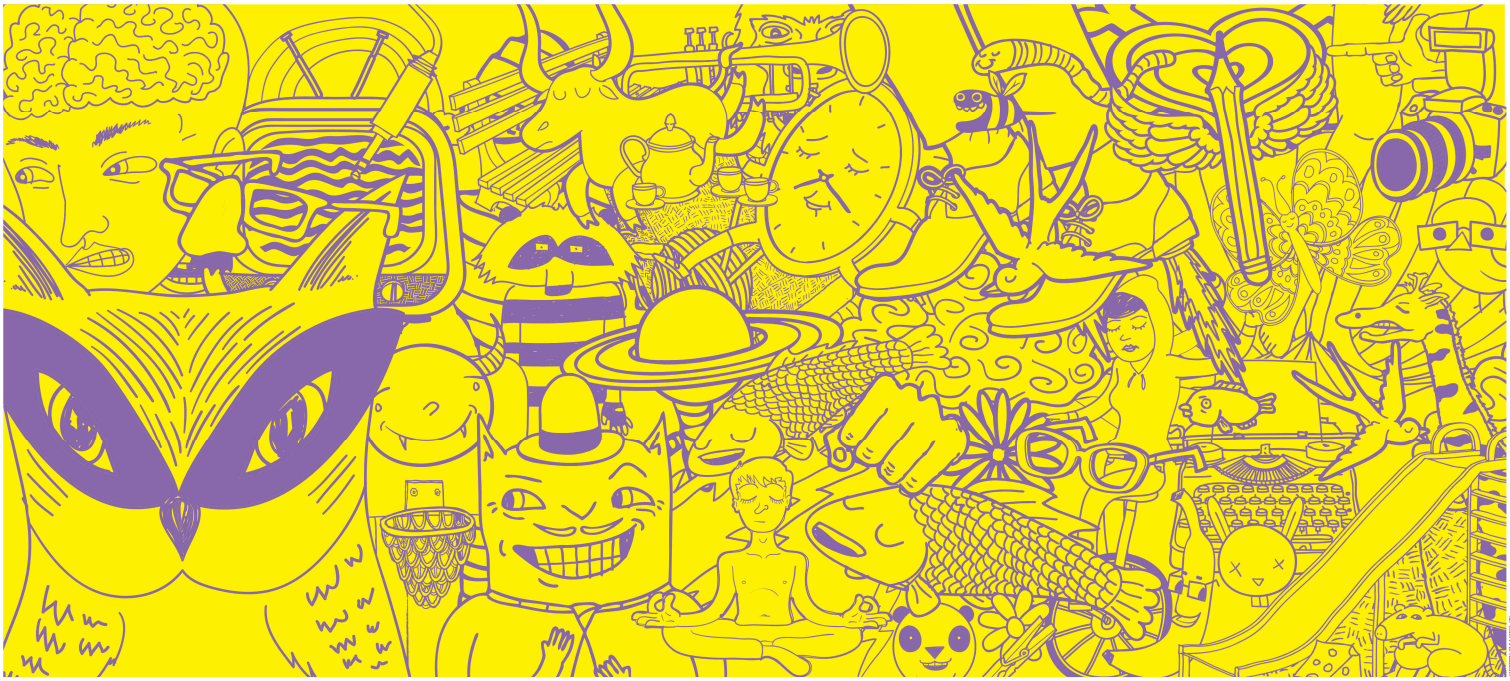
Das luzide Träumen, wie das Phänomen des Klarträumens auch genannt wird, wurde von der Wissenschaft lange Zeit stiefmütterlich behandelt, zu sehr galt es dem Reich der Mythen und der Esoterik zugehörig. Doch nun interessiert sich ausgerechnet die nüchterne Neurowissenschaft für den Klartraum. Denn in der Forschung weiß man noch nicht viel über die flüchtige Welt der Träume. Das liegt in ihrer Natur: Man kann sie nicht von außen beobachten, nicht aufzeichnen, nicht einmal detailgetreu wiedergeben lassen und schon gar nicht gezielt manipulieren, wie es die Standards guter wissenschaftlicher Praxis verlangen.

Der einzige Weg, an die Träume heranzukommen, führt also über Menschen, die regelmäßig klarträumen – und sich dort wie auf einer Spielwiese austoben können. Das Interesse der Wissenschaftler richtet sich dabei vor allem auf die schweren, dunklen Träume. Jene, in denen man ins Bodenlose fällt, von Schatten verfolgt wird, plötzlich nackt vor Publikum steht oder einem alle Zähne ausfallen. Wer seine Träume steuern kann, der braucht sich vor Albträumen nicht zu fürchten. Er baut sie sich ganz einfach um, sodass sie ihren Schrecken verlieren. Ganz verhindern

DIE FÜNF SCHLAFSTADIEN

Der Schlaf läuft in mehreren Phasen ab, die sich mehrmals pro Nacht wiederholen





GETTY IMAGES (2)

lassen sie sich zwar nicht, aber doch ins Positive verwandeln. Das Problem war bislang aber: Es ist alles andere als leicht, das Klarträumen zu erlernen – und vielen gelingt es einfach nicht. Doch nun verdichten sich die Hinweise, dass sich Klarträume im Schlaflabor künstlich erzeugen lassen.

Die Wissenschaftlerin Ursula Voss beschäftigt sich am Institut für Psychologie der Johann Wolfgang Goethe Universität in Frankfurt bereits seit Jahren damit. Als gesichert gilt, dass das Gehirn in der REM-Schlafphase fast genauso aktiv ist wie im Wachzustand – aber eben nur fast. Denn ausgerechnet der frontale Cortex, das Areal direkt hinter der Stirn, ist im Traum so gut wie gar nicht aktiv. „Alles, wofür er steht, also logisches Denken, Planung, und Kontrolle über die eigenen Handlungen, ist daher im Traum ausgeschaltet“, erklärt Ursula Voss. „Was bleibt, ist nur das Gefühl, dass der Traum real ist.“ Voss will herausfinden, welche Rolle dieses Gehirnareal im normalen Traum einnimmt – und wie sich dies im Klartraum ändert. Dass wir durch die nächtliche Traumwelt ohne kritisches Bewusstsein, ohne Reflexion, ohne Abstand zum Geschehen spazieren, das mag uns normal erscheinen, weil wir es nicht anders kennen. Aus neurowissenschaftlicher Sicht aber ist es ein Kuriosum. Denn ohne die Vernunft des Stirnlappens nehmen wir Träume, egal wie schön oder grausam sie sein mögen, einfach so hin. Wir hinterfragen sie nicht, wundern uns nicht über Gesetze der Physik, die plötzlich aufgehoben sind, nicht über Monster oder darüber, dass wir fliegen können, oder plötzlich Mann statt Frau sind. Ist der Traum schön, macht das nichts. Ist man aber in einem Horrortraum gefangen, handlungsunfähig und ohnmächtig, dann wünscht man sich hinterher schon, der Verstand würde die bösen Geister vertreiben.

Genau das passiert bei Menschen, die klarträumen können. „Bei luziden Träumen bleibt im hinteren Teil des Kopfes alles wie beim normalen Traum“, so Voss. „Aber vor allem im Frontallappen gibt es eine Veränderung: Dieser Teil des Gehirns schaltet sich plötzlich wieder zu – als würde der Schlafende halb wieder erwachen.“ Im Labor fand sie mit ihrem Team bereits 2009 heraus, dass das Klarträumen mit einer deutlichen Veränderung der Hirnstrommuster einhergeht, die über Elektroden auf der Kopfhaut aufgezeichnet wurden. In diesen Mustern fanden sich vermehrt sogenannte Gamma-Wellen im Bereich um 40 Hertz, sobald ein Traum zum Klartraum wurde. Diese Wellen treten sonst nur auf, wenn Menschen wach und sehr konzentriert sind, etwa bei der Meditation.

Die Wissenschaftler hatten eine Idee: Was, wenn sich durch die Stimulation mit Gamma-Wellen künstlich Klarträume provozieren ließen?

> „Kontrolle über seine Albträume zu haben erhöht das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten“
>
> **Reinhard Pietrowsky,** klinischer Psychologe

Inzwischen, vier Jahre später, ist es Voss und ihren Kollegen gelungen. Im renommierten Journal „Nature Neuroscience“ berichten sie nun, wie durch eine schwache elektrische Stimulation mit 40 Hertz über Eletroden am Kopf normale Träumer plötzlich zu Klarträumern wurden – buchstäblich auf Knopfdruck schaltete sich ihr Bewusstsein in den Traum ein. Zwar probierten die Wissenschaftler auch andere Frequenzen aus, aber 77 Prozent der luziden Träume entstanden bei exakt 40 Hertz. Michael Schredl, der Schlafforscher aus Mannheim, hält das für einen beachtlichen Erfolg und eine absolut vielversprechende Technik – gerade für Menschen, die an immer wiederkehrenden Albträumen leiden. Denn aus seiner eigenen Erfahrung mit Albtraumpatienten weiß er, dass Klarträume bestens geeignet sind, um schlimme Träume abzuwenden oder zu verändern.

Doch momentan kann man sich die Klarträume noch nicht so einfach in den Kopf holen, wie Voss’ Probanden es in dieser ersten Studie getan haben. Wer im Schlaf das Bewusstsein wecken will, muss fleißig üben. „Viele Menschen brauchen sehr viel Ausdauer, um das luzide Träumen zu erlernen und anzuwenden“, sagt Schredl.

Simon Rausch hatte diese Ausdauer. Er informierte sich über Techniken, die das Klarträumen trainieren. Die Grundidee dabei ist folgende: Durch sogenannten Reality-Checks überprüft man über einen längeren Zeitraum mehrmals täglich, ob man gerade träumt oder nicht. Diese routinierten Verhaltensmuster übernimmt man irgendwann auch im Traum – weil sie zum normalen Alltag dazugehören. „Wenn man das tagsüber oft genug und über einen längeren Zeitraum macht, dann macht man es irgendwann automatisch auch im Traum“, sagt Rausch.

Zu diesen Reality-Checks zählt alles, was einen Traum als solchen entlarven kann. Man kann beispielsweise einmal pro Stunde die eigenen Finger zählen. Das kann helfen, weil der Körper und die Körperwahrnehmung im Traum oft falsch repräsentiert werden. Hat man also nur vier Finger, kann man sich sicher sein: Dies ist ein Traum. Simon Rausch nutzte die Übung, sich häufig die Nase zuzuhalten. Konnte er dann nicht atmen, war er wach. Im Traum aber kann man auch mit zugehaltener Nase atmen – auch hier nutzt man die ungenaue Körperwahrnehmmung im Traum aus. Bei Rausch war es nach zwei Wochen so weit: Er verscheuchte gleich mit seinem ersten Klartraum einen Albtraum. „Das war relativ schnell zu meinem Glück“, sagt er. „Der Moment, wenn es zum ersten Mal klappt, ist einfach unglaublich und lässt sich kaum beschreiben.“

Es gehören also viel Beharrlichkeit, Training und auch eine Portion Glück dazu, mit dieser Methode in einen Klartraum einzusteigen. Bislang ist daher die häufiger gewählte Behandlung beim chronischen Albtraum eine andere. Die Imagery Rehearsal Therapy (IRT) zählt ebenfalls darauf, einen schrecklichen Traum möglichst so zu verändern, dass er weniger bedrohlich wird. In acht wöchentlichen Sitzungen wird dort der Albtraum analysiert. Man schaut sich genau an, welche Elemente im Traum es sind, die Angst erzeugen, und überlegt sich für sie harmlose Alternativen. Etwa 20 Minuten lang muss der neue Traum dann täglich vor dem Einschlafen visualisiert werden. Reinhard Pietrowsky, klinischer Psychologe an der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf, hat das aus den USA stammende Verfahren 2010 in Deutschland bekannt gemacht – und das bislang einzige Therapiemanual gegen Albträume verfasst, das hierzulande für Ärzte und Psychotherapeuten zur Verfügung steht. Anlass war ein furchtbarer Albtraum, durch den Pietrowsky selbst nachts hochgeschreckt wurde: In dem Traum wurde ihm von hinten in die Wirbelsäule geschossen, und er war sich sicher, sterben zu müssen. Bei der Recherche zur Hilfe gegen Albträume stellte er dann fest, dass es zu diesem Thema nur wenig gab, was man Betroffenen anbieten konnte. „Oft ist der Hausarzt der erste und einzige Ansprechpartner, dem sich Betroffene mit chronischen Albträumen anvertrauen“, sagt er. „Viel zu oft ist dessen Antwort an die Ratsuchenden dann: ‚Da kann man leider nichts gegen machen – Sie müssen einfach lernen, damit zu leben.‘ “

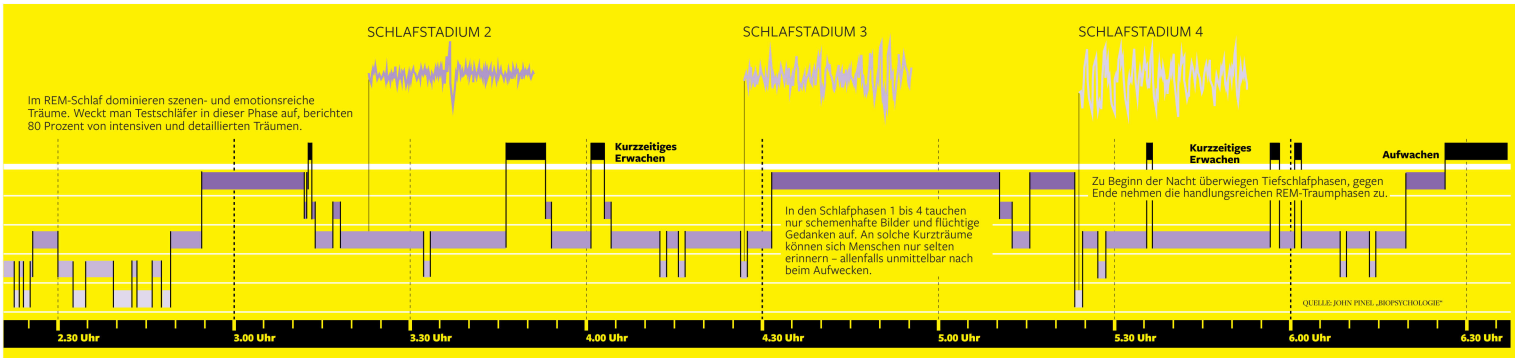
Wie Michael Schredl in einer im vergangenen Jahr veröffentlichten Studie herausfand, ist die Schwelle, sich an einen Therapeuten zu wenden, ohnehin hoch: Nur jeder Achte mit chronischen Albträumen sucht professionelle Hilfe auf. Mit der IRT-Methode kann man den Betroffenen inzwischen aber sehr gut helfen. „Das Schöne ist: Es ist eine sehr einfache Methode“, sagt Pietrowsky. „Und unserer Erfahrung nach funktioniert sie tatsächlich bei jedem.“ Für viele Betroffene, die lange an wiederkehrenden Albträumen litten, sei es überraschend, wie schnell der Albtraum verschwinde. Oft habe das auch Auswirkungen auf das Wachleben. „Wir wissen, dass sich etwa Depressive durch diese Erfahrung, dass sie Beängstigendes kontrollieren können, auch insgesamt weniger hilflos und ausgeliefert fühlen“, sagt der Psychologe. „Außerdem erhöht das Wissen, selbst Kontrolle über seine Albträume zu haben, auch generell das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.“ Auf der von ihm mit entwickelten Webseite albtraumcoach.de kann man die IRT auch in der Online-Variante ausprobieren. Pietrowsky hält Ursula Voss’ Studie zur künstlichen Erzeugung von Klarträumen zwar für einen vielversprechenden Ansatz. Doch bis zur Therapiereife des Verfahrens werde es noch etwas dauern. Solange gelte: „Klarträumen ist eine sehr elegante Methode, Albträume abzuändern – wenn man es kann.“

Simon Rausch kann es. Momentan hat er etwa drei bis vier Klarträume pro Monat, etwas weniger, wenn er im Stress ist. „Seit ich klarträume, machen mir Albträume keine Angst mehr“, sagt er. „Daraus wird dann eher eine gespannte Neugier – so, als würde ich einen guten Krimi lesen.“

Delta-Wellen sind typisch für die meist traumlose Tiefschlafphase. Sie weisen eine niedrige Frequenz von 0,1 bis maximal 3 Hertz auf

Alpha-Wellen liegen im Frequenzbereich zwischen 8 und 13 Hertz. Sie treten in einem Zustand entspannter Wachheit auf, wenn die Augen geschlossen sind

Gamma-Wellen wurden erst spät entdeckt und sind noch wenig erforscht. Sie treten nur bei bei starker Fokussierung und Konzentration auf, im Frequenzbereich zwischen 30 und 80 Hertz



WAMS_Di-/WAMS/WORF VPO

Abgezeichnet von:
Abgezeichnet von:
Abgezeichnet von:
Abgezeichnet von: