

Alpträume und Nachtmahre

Vom Umgang mit Angstträumen



Meine nächtlichen Abenteuer sind für mich heute so wichtig, dass ich in meinen Büchern immer ein Kapitel für sie reserviere und sie auch gern in meine Geschichten einbaue. Inzwischen bereichern sie mein Leben, aber lange haben sie mich genau wie meine Ängste fast nur gequält. Man wird wohl nicht zufällig zur Spezialistin für Ängste und „Nachtmahre“.

Von Beate Felten-Leidel

Wie belastend Alpträume sein können, erlebte ich schon sehr früh. Dass Kinder mehr und intensiver als Erwachsene träumen, ist völlig normal, doch bei mir war es so schlimm, dass ich als Kleinkind extreme Angst vor der Nacht entwickelte. Denn mich plagten entsetzliche Träume, in denen ich erstickte oder ertrank, in die Tiefe stürzte und sogar auf den Boden aufschlug. Außerdem wurde ich von „bösen Männern“ mit Knüppeln, Messern und anderen Waffen verfolgt. Ich versuchte verzweifelt wegzulaufen, doch ich kam einfach nicht mehr von der Stelle, während sie immer näher kamen und nach mir griffen, und erwachte weinend. Oft hatten meine Verfolger keine Gesichter, was mich besonders verstörte. Wer waren sie? Warum wollten sie mich töten?

Meine „bösen“ Kinderträume waren verknüpft mit Hilflosigkeit und intensiver Angst und verfolgten mich auch nach dem Aufwachen durch den Tag. Wenn es anfang, dunkel zu werden, ging der Stress los. Ich fürchtete mich vor dem Zubettgehen und dem Einschlafen. Ich wusste ja, was mich erwartete. Meine Eltern waren überfordert. Offenbar kannten sie Alpträume zwar aus eigener Erfahrung, konnten sich aber nicht erklären, warum auch ich darunter litt. Dass mein traumatisierter Vater häufig vom Krieg träumte, ließ sich nicht verheimlichen, weil er dabei schreiend erwachte. Doch wenn ich nachfragte, wurde mir jedes Mal versichert, dass alles in Ordnung sei. Meine Wahrnehmung wurde als falsch dargestellt, was mich verunsicherte. Meine Mutter litt unter Schlafstörungen

und plagte sich nachts mit Sorgenketten. Tagsüber war beiden von ihren Problemen nichts anzumerken. Aber warum durchlitt ihr Kind nachts Todesängste? Nicht mal der Kinderarzt wusste Rat, aber er hatte auch keine Ahnung von den Problemen meiner Eltern. Ich war „gestört“ und „nicht normal“. Auch das machte mir Angst.

Angst im Schlaf zu sterben

Meine ersten Albtraumerinnerungen reichen bis in mein viertes Lebensjahr zurück. Es war so schlimm, dass meine Mutter oder meine Oma bei mir im Zimmer blieb, damit ich besser einschlief. Doch das klappte längst nicht immer. Oft lag ich mit wild klopfendem Herzen im Bett und hatte Angst, bald wieder allein mit dem Horror zu sein. Dass meine Mutter die Tür einen Spalt breit offen ließ, half mir nicht, denn die Bedrohung kam ja aus mir selbst. Ich fürchtete mich vor meinen eigenen Nachtgespenstern. Außerdem hatte ich Angst zu sterben, sobald ich einschlief.

Wahrscheinlich hätte mir ein guter Kinderpsychologe helfen können, doch diese Möglichkeit gab es damals nicht. Heute glaube ich, dass die Probleme meiner Eltern die Albträume mitverursacht haben. Meinen Vater plagten fast identische Verfolgungsträume, wie er mir später einmal erzählte. Aber seine Mörder hatten Gesichter und trugen feindliche Uniformen. Habe ich als Kind seine Traumhalte „übernommen“? Da mein Vater im Krieg Fallschirmjäger gewesen war, hatte er zeitlebens intensive Fall- und Flugträume. So geht es mir auch. Ich wunderte mich lange über meine merkwürdige Art zu fallen und zu fliegen, bis ich eines Tages in einem Lehrfilm Fallschirmjäger aus dem Flugzeug springen sah. Übrigens habe ich auch den „Flugrausch“ von meinem Vater „geerbt“. Ich bin in Flugzeugen völlig angstfrei und kann mich im Traum mühelos in die Luft schwingen. Wenn es ausnahmsweise mal nicht klappt, ist das ein Hinweis dafür, dass ich gerade krank bin oder etwas im Wachleben falsch läuft und geändert werden muss.

Erste Panikattacke nachts im Bett

Es war sicher kein Zufall, dass ich meinen ersten Panik-anfall im Alter von sechs Jahren nachts im Bett hatte. Ein Muster, das sich danach leider oft wiederholte. Nachts sind Ängste offenbar stärker als tagsüber, vielleicht weil man sich allein in der Dunkelheit besonders ausgeliefert und ohnmächtig fühlt und im Liegen ja auch tatsächlich wehrloser ist. Da die Welt um einen herum schläft, klingen selbst harmlose Geräusche fremd und bedrohlich. Schon Treppenknarren kann fantasievolle, sensible Menschen dann in Panik versetzen. Die Dunkelangst könnte vielleicht sogar ein Erbe aus grauer Vorzeit sein, als die Menschen nachts tatsächlich in Gefahr schwebten, weil sie von wilden Tieren oder Feinden angegriffen werden konnten.

DIE AUTORIN

Beate Felten-Leidel

ist Schriftstellerin, Dozentin und freie Übersetzerin. Ängstlichkeit, Panikattacken sowie auch Hochsensibilität begleiten sie schon seit ihrer Kindheit. Wie sie trotz allem ihr Leben meistert, schilderte sie in ihrem Buch „Hasenherz und Sorgenketten“. In ihrem neuesten Buch „Von wegen Mimose“ schreibt sie über das Thema Hochsensibilität und wie sie lernte, diese Veranlagung als Stärke wahrzunehmen. Zu beiden Büchern hat sie eine öffentliche Facebook-Seite erstellt, auf der User zur Autorin auch Kontakt aufnehmen können.

Foto: privat



Nacht – Dunkelheit – Alpträume

Nächte, Dunkelheit und Albträume waren für mich lange ein Riesenproblem. In Zeiten innerer Krisen oder Konflikte, vor Prüfungen oder bei großem Stress schlief ich oft erst ein, wenn es draußen hell wurde. Erst der Morgen vertrieb die Nachtgespenster. Mit den Nachwehen der Albträume lernte ich nach und nach umzugehen. Wenn ich schlecht geträumt hatte, fand ich es hilfreich, das Licht anzumachen und ein Glas kaltes Wasser zu trinken oder aufzustehen, mich aufrecht hinzusetzen und mich auf meinen Atem zu konzentrieren. Manchmal tat es auch gut, langsam im Zimmer umherzugehen oder mich ans geöffnete Fenster zu stellen, um frische Luft zu schnappen. Mir half in diesen Situationen – wie auch bei Panikanfällen tagsüber – zuverlässig und schnell alles, was kühl oder kalt ist. Es kann überaus beruhigend sein, einfach ein Eisstückchen im Mund zergehen zu lassen.

Dass ich nicht allein war mit meinen Albträumen, wurde mir klar, als ich mich intensiver mit dem Thema beschäftigte. Die bedrohlichen Traumotive, die ich bisher für meine ureigenen gehalten hatte, waren alles andere als einmalig, wie ich erleichtert feststellte. In ihrem Buch „The Universal Dream Key“ hat die amerikanische Traumforscherin Patricia Garfield die häufigsten Traumotive weltweit zusammengestellt. Ich fand lauter alte Bekannte:

- Träume vom Fallen
- Träume vom Ertrinken
- Verfolgungsträume
- Verletzungsträume
- Verlustträume
- Trennungsträume
- Versagensträume
- Träume vom Umherirren
- Träume vom Eingesperrtsein
- Träume vom Verlaufen
- Träume vom Zuspätkommen.

Solche Motive quälen offenbar viele Menschen in ihren Träumen. Auch „unheimliche“ Träume von Verstorbenen oder „peinliche“ Träume, in denen man sich spärlich oder unbekleidet in der Öffentlichkeit wiederfindet, gibt es in allen Kulturen. Kein Grund zur Beunruhigung also. Dass die unangenehmen Motive bei mir auf den ersten Blick besonders häufig aufzutreten schienen, lag zum einen daran, dass ich mich so deutlich an meine Nachtabenteuer erinnere, und zum anderen, dass ich früher fast nur auf meine schlimmen Träume achtete. Die angenehmen vergaß ich, die unangenehmen behielt ich.

Ein Traumtagebuch – auch für schöne Träume

Durch das Traumtagebuch, das ich seit langem führe, weiß ich heute, wie selektiv meine Wahrnehmung damals war. Ich habe nämlich viel mehr positive als negative Träume – Wohlgefühlträume, Flugträume, Heilträume und archetypische Träume mit Symbolen aus Religionen, Mythen und Märchen. Die weitaus meisten Träume sind neutral, harmlos, bunt und bizarr.

Trotz meiner intensiven Albtraumvergangenheit bin ich heute eine leidenschaftliche Träumerin und erlebe alle

meine Träume intensiv. Ich habe wunderbare Träume, die mich stundenlang in Hochstimmung versetzen, genau wie mich früher die Albträume in Panik versetzt haben. Heute weiß ich auch, dass ängstliche, kreative und künstlerische Menschen häufiger von Albträumen heimgesucht werden, weil sie „dünne Grenzen“ haben, detaillierter und lebendiger träumen und sich an ihre Träume besser erinnern. Ich sehe sie inzwischen als spannende Filme an, in denen ich die Hauptrolle spiele.

Allnächtliche Panik – unmissverständliche Hinweise

Albträume gehören zu den Schlafstörungen und können geradezu zermürend sein, wenn sie chronisch werden und man sie einfach nicht in den Griff bekommt. Dabei kann es im Traum genau wie im Wachzustand zu Panikattacken und klaustrophobischen Gefühlen kommen. Bei mir hat vor vielen Jahren eine Serie von besonders intensiven Horrorträumen, die ich einfach nicht loswerden konnte, dazu geführt, dass ich endlich Hilfe in einer Psychotherapie suchte und etwas gegen meine Angstprobleme unternahm. Ich hielt die allnächtliche Panik irgendwann nicht mehr aus. Dafür bin ich meinen Träumen bis heute dankbar, denn sie haben mir unmissverständlich gezeigt, dass ich mit meiner Kraft am Ende war und Hilfe brauchte. Offenbar mussten sie so drastisch werden, damit ich mich endlich zu diesem Schritt aufraffte. Meine Leidensfähigkeit war früher erschreckend groß, und in gewisser Weise war ich sogar stolz darauf, dass ich so viel aushalten konnte.

Unterstützt von meiner Therapeutin lernte ich innerhalb der Therapie nicht nur, mit den Albtraumwesen „richtig“ umzugehen, sondern auch zu akzeptieren, dass ich als hochsensibler, fantasievoller Mensch wohl zeitle-



Little Nemo (dt. „Kleiner Niemand“) heißt der kleine Junge aus der Comicreihe „Little Nemo in Slumberland“ von Winsor McCay (1871–1934), der immer wieder aus schrecklichen Albträumen hochschreckt. Der Comic erschien wöchentlich von 1905–1911 in der Tageszeitung „New York Herald“ sowie ab April 1911 bis 1913 im „New York American“ unter dem Namen „In the Land of Wonderful Dreams“.

Albtraum oder Alptraum?

Laut Duden sind beide Schreibweisen möglich, empfohlen wird aber die Schreibweise mit „b“. „Nachtalben“ wurden in der germanischen Mythologie für schlechte Träume verantwortlich gemacht. Man stellte sich die Alben meist in menschenähnlicher Gestalt auf der Brust des Schlafenden hockend vor, was ein unangenehmes Druckgefühl auslöste. Daher rührt auch die ältere Bezeichnung Alb- oder Alpdruck. Das alte Wort „Alb“ ist eng verwandt mit den „Elben“ und „Elfen“, den positiv besetzten Faibelwesen und Lichtgestalten aus der nordischen Mythologie.

bens ein erhöhtes Angst- und Albtraumrisiko haben werde. Das ist für mich „normal“ und nicht weiter schlimm und ich habe aufgehört, es negativ zu bewerten. Während der Therapie achtete ich übrigens ganz besonders auf die Träume, die ich in der Nacht vor der nächsten Sitzung hatte. Sie haben mir mehrfach regelrecht die Augen geöffnet.

ging sogar noch einen Schritt weiter und besuchte einen Selbstverteidigungskurs, um mich auch im wahren Leben besser wehren und verteidigen zu können. Mit verblüffendem Erfolg. Plötzlich konnte ich mich gegen die Albtraumfeinde nicht nur hervorragend wehren, ich schlug sie sogar in die Flucht. Sie wurden immer kleiner und lächerlicher und waren kurze Zeit später verschwunden. Meine neue Wehrhaftigkeit war zu viel für sie.

Traumbotschaften verstehen lernen

Viele Jahre lang hatte ich Ruhe. Die Eindringlinge kehrten erst wieder zurück, als ich mich in einer besonders schwierigen Lebensphase befand. Doch diesmal verstand ich sie. Ihre Traumbotschaft war klar und deutlich: Du musst etwas ändern, du musst dich von den Menschen, die dir weh tun, klar abgrenzen. Du solltest dich sogar von ihnen trennen, wenn sie dir schaden, so schwer es dir auch fällt. Dieser Prozess war stark angstbesetzt, genau wie die Albtraumsituation. Als ich es geschafft hatte, war sofort Schluss mit den Traumtätern.

Mit Träumen therapeutisch arbeiten

Die Traumserie mit aggressiven Mördern, die fast jede Nacht in mein unverschlossenes Zimmer eindringen und mich bedrohten, war damals sogar das erste Problem, das wir in der Therapie angingen, weil sie mich so sehr in Schrecken versetzten. Mein Therapeutin wählte einen für mich schockierenden Weg: Sie konfrontierte mich direkt mit den Traumfiguren. Sie ließ mich meinen Traum genau beschreiben und forderte mich schließlich sogar auf, mich in den Anführer der Schlägertruppe hineinzusetzen. Ich sollte in diesen gewalttätigen Kerl schlüpfen? Schon der Gedanke machte mir Angst. „Er ist nichts Fremdes, er ist ein Teil von Ihnen“, sagte meine Therapeutin, „Sie sind hier in Sicherheit, er kann Ihnen nichts tun.“ Im nächsten Moment sah ich mich tatsächlich mit seinen Augen: Zusammengekauert hockte ich auf dem Bett, ängstlich, bleich, zitternd. Erschrocken spürte ich sogar seine enorme Wut und Aggression. Dabei war ich doch niemals aggressiv! Ich konnte mich doch nicht mal richtig aufregen oder ärgern! Aggressionen ließ ich bei mir nie zu, es war ein fremdes Gefühl. Vielleicht hatten sie sich deshalb so „abgespaltet“? Meine Angst schien den Angreifer besonders zu reizen, denn als ich ihn fragte, warum er mich bedrohte, antwortete er verächtlich: „Weil du dich nicht wehrst.“ Sein Kumpan antwortete gar: „Du hast uns doch selbst gerufen!“ Ich war zutiefst erschrocken. Irgendetwas in mir war offenbar völlig aus dem Lot geraten.

Dass ich lernen musste, mich besser zu wehren und abzugrenzen, war mir eigentlich schon seit langem klar. In den Therapiestunden arbeiteten wir mehrere Sitzungen lang mit den aggressiven Eindringlingen, die auf diese „Behandlung“ komischerweise sofort reagierten. Ich

Ein Buch für die nächtlichen Quälgeister

Ich habe meine Träume schon immer ernst genommen. Je mehr man sich mit ihnen beschäftigt, desto klarer und verständlicher werden sie. Ich schreibe sie jeden Morgen auf, erzähle sie gleich nach dem Aufwachen meinem Mann, kann sie durch das Erzählen und Schreiben ablegen und archivieren. Wenn ich das Gefühl habe, dass sie mir etwas Wichtiges sagen wollen, versuche ich sie umfassend zu deuten. Ich kann allen Vielträumern und besonders denjenigen, die von Albträumen geplagt werden, nur raten, über ihre nächtlichen Quälgeister Buch zu führen.

Schon die Vorbereitungen sind entspannend: Man kauft sich ein besonders hübsches leeres Buch und einen schönen Stift, der gut in der Hand liegt, und platziert beides griffbereit neben dem Bett, so dass man seine Träume gleich nach dem Wachwerden aufschreiben kann. Sie sind leider so fein und fragil, dass sie sich sofort in Luft auflösen, wenn man sie nicht rechtzeitig festhält. Alternativ kann man auch sein Smartphone nehmen und sie als „Nachricht“ eintippen; das hat den Vorteil, dass man den Traum auch mitten in der Nacht im Bett liegend notieren kann. Man kann ihn aber auch gleich nach dem Aufstehen auf Karteikarten oder in ein Heft schreiben. Doch ein gebundenes Traumtagebuch, in dem man alle Träume nachverfolgen kann, ist am schönsten.

Der Traumeintrag sollte genau strukturiert sein. Zuerst kommt das Datum, dann die passende Überschrift (Titelsuchen macht mir immer besonders viel Spaß), danach folgt eine möglichst genaue Inhaltsangabe. Wer mag, kann darunter noch spontane Assoziationen schreiben, z. B. mögliche Tagesreste oder Gründe für den Traum auflisten oder überlegen, an wen einen die Traumfiguren erinnern.

Eine zeitaufwändige Deutung ist meist gar nicht nötig. Viele Träume erklären sich beim Aufschreiben von selbst oder sind nur witziger oder unterhaltsamer „Unsinn“. Einige wenige sind allerdings echte Füllhörner, und es fällt einem beim Schreiben immer mehr dazu ein. Dass man mit seiner Deutung richtig liegt, erkennt man an dem intensiven „Aha-Erlebnis“: Ach so, das also wollte mir der Traum sagen!

Traum inhalte individuell deuten

Ich kann nur davon abraten, Traumsymbole „nachzuschlagen“. Traumlexika, in denen Tausende von Symbolen mit ihren angeblichen Bedeutungen aufgelistet sind, bringen leider gar nichts. Ein Hund im Traum steht nicht automatisch für Liebe und Treue, und der Verlust eines Zahns bedeutet keineswegs, dass bald ein geliebter Mensch oder gar man selbst stirbt. So leicht kommt man seinen Traumsymbolen nicht auf die Schliche. Jeder Mensch hat individuelle Symbole, die geprägt sind von persönlichen Erfahrungen, Vorlieben und Abneigungen. Man sollte auch nicht hinter jedem Traum etwas Mystisches vermuten. Die meisten Träume haben keine geheimnisvolle tiefere Bedeutung. Telepathische und prophetische Träume gibt es zwar, aber sie sind extrem selten. Doch auch so ist jeder Traum ein persönliches kleines Kunstwerk, und jeder Träumer schafft sich eigene Figuren, zu denen nur er den Schlüssel besitzt.

Luzides Träumen

Alpträume kann man übrigens auch gut durch luzides Träumen bewältigen, weil man dann in der glücklichen Lage ist, die Traumgestalten noch im Traum zu entschärfen und die Handlung nach Belieben zu verändern (siehe auch S. 8). In luziden Träumen (nach lat. *lux, lucis*, Licht) weiß man genau, dass man träumt und hat Zugang zu all seinen Erinnerungen und Erfahrungen. Man ist mit allen Sinnen präsent und weiß, dass die bedrohlichen Wesen, die einem begegnen, nur Traumgebilde sind, und hat daher auch keine Angst vor ihnen. Man kann sich frei entscheiden, das Traumgeschehen aktiv beeinflussen und quälende und bedrohliche Situationen vermeiden oder verändern. Da das Bewusstsein ungetrübt ist, spricht man auch von Klarträumen. Die Erinnerung an diese Träume ist fast so gut wie bei richtigen Erinnerungen. Es gibt zu diesem Thema viele gute Bücher und auch etliche Einträge im Internet mit Tipps, wie man die Technik erlernen kann.

Dummerweise funktioniert sie nicht immer; so sind meine eigenen Träume meist „halb-luzide“. Ich weiß zwar genau, dass ich träume, kann mich auch nach Belieben aufwecken oder Bedrohungen entziehen, aber ich schaffe es selten, die Traum inhalte so zu verändern, wie ich gern möchte. Aber vielleicht passt das auch gar nicht zu mir. Ich war noch nie ein Kontrollfreak, und bei Träumen ist es wie bei Filmen: Ich mag es spannend und lasse mich gern überraschen.



Alpträumen ein neues „Drehbuch“ schreiben

Man kann Alpträume im Wachzustand auch erfolgreich beeinflussen, indem man ein detailliertes Traumsript anfertigt, es wie ein Drehbuch sorgfältig umschreibt und das neue Script immer wieder durchgeht. So kann man aus einem Horrorfilm eine Komödie oder einen Kinderfilm machen. Die beängstigenden Elemente werden dabei wie beim Klarträumen durch neutrale oder angenehme ersetzt, so wird etwa eine einsame dunkle Straße mit bedrohlichen Verfolgern zu einer gut beleuchteten, belebten Straße mit freundlichen Menschen. Dann stürzt man nicht mehr in den Abgrund, sondern landet weich in einem Heuhaufen. Die neue Handlung kann man sich in allen Einzelheiten mehrmals täglich genau vorstellen und immer wieder durchspielen, und fast immer verändert sich dann auch bald der Traum. Diese Methode heißt „Imagery Rehearsal Therapy“ oder IRT (siehe S. 7f.).

Auch die Expositionsbehandlung funktioniert recht gut. Man setzt sich dabei den Alpträumelementen in seiner Vorstellung so lange aus, bis sie einen nicht mehr ängstigen – ganz ähnlich wie bei der Behandlung einer Phobie. Oder man schreibt den Traum genau auf und liest ihn so lange durch, bis man auf die angstmachenden Bilder oder Wesen nicht mehr mit Aufregung, Herzklopfen und Schweißausbrüchen reagiert. Das habe ich schon mehrfach mit sehr gutem Erfolg gemacht. Hilfreich scheint auch die Hypnotherapie zu sein, aber damit habe ich bisher noch keine Erfahrung.

Briefe aus dem eigenen Inneren

Träume, auch Alpträume, sind für mich wichtige Botschaften meiner Seele, die ich mit Respekt behandle. Sie sind wie Briefe aus meinem Inneren, die mich unterhalten, warnen, trösten, mir die Augen öffnen und mir helfen wollen. Wenn sie erschreckend sind, habe ich entweder gerade Riesenstress oder es stimmt etwas nicht in meinem Leben, und ich muss versuchen herauszufinden, was es ist. Kein Mensch sollte Angst vor den eigenen Träumen haben. Wenn man die kunstvollen Nachtgebilde gut behandelt und nicht jeden Morgen achtlos verblissen lässt, danken sie es einem mit beglückenden Begegnungen und faszinierendem Bildern.