

Hintergrundinformationen zum Bild

Alpträume

Historische Gesichtspunkte

Alpträume sind so alt wie die Menschheit. Davon kann man wohl ausgehen. Deshalb wird man auch seit jeher versucht haben, solche
5 beängstigenden Phänomene zu deuten oder gar zu erklären.

In der griechischen Antike wurden Alpträume von dem Hirtengott Pan geschickt, der durch seine Bocks-Gestalt erschreckte (und weibliche
10 Betroffene durch seine ungestümen Beischlaf-Wünsche schockierte). Kurz: Von der Antike bis zur Neuzeit galten Alpträume als Überfall von Dämonen, die unter dem Deckmantel sexueller Verführung Unheil bringen sollten.

Später dachte man vor allem an körperliche Ursachen. Beispiele: Falsche oder zu viel Nahrung, generelle Diätfehler, Magen-Darm-Störungen, bestimmte Schlafpositionen oder Bett-Unterlagen u. a. m. Aber auch der Glaube an Geister, die
20 nächtlich in den Körper eindringen und Angsttacken oder gar Alpträume verursachen, ist noch immer in so manchen Kulturen lebendig, bis heute.

Das beginnt sich erst langsam zu ändern, vor etwa hundert Jahren mit den Erkenntnissen der Psychoanalyse und seit etwa einem halben Jahrhundert durch die technisch immer versier-

ter werdend naturwissenschaftliche Schlafforschung. [...]

30 Begriff

Der Begriff Alptraum oder auch Albtraum geht auf das Althochdeutsche „alp“ oder „alb“ zurück, etymologisch mit dem Wort *elfen* verwandt. Das waren im germanischen Volksglauben kleine,
35 unterirdisch lebende Erdgeister, die später im Christentum als böse Dämonen und Gespenster abgewertet wurden.

Alp war deshalb schon im Mittelalter auch die Bezeichnung des so genannten „Nachtmahrs“, eines bösen Geistes, der sich nachts auf die Brust setzt und die Luft abdrückt. Dadurch entstehen angstbesetzte Träume, nämlich das Alpdrücken oder die Alpträume (im englischen auch als „night mare“ erhalten). Heute spricht man in der Allgemeinheit und Wissenschaft vom Alptraum (häufiger mit p als b) und gelegentlich gleich bedeutend mit Angsttraum. Wissenschaftlich macht man allerdings einen Unterschied zwischen beiden [...].

Volker Faust: Psychiatrie heute: Seelische Störungen erkennen, verstehen, verhindern, behandeln. Alpträume, S. 3–4, unter: www.psychosoziale-gesundheit.net/psychiatrie/inhalt.html [09.01.2015]

Bild des Monats: Johann Heinrich Füssli „Nachtmahr“

[...] Der zunächst in der Schweiz als evangelischer Prediger ausgebildete Künstler schuf mit seinem vielzitierten Gemälde „Der Nachtmahr“
5 [...] das Sinnbild der schwarzen Romantik. Schon zu Lebzeiten rankten sich wilde Geschichten um Füssli: Er fluche unverständlich mit Schweizer Akzent und verderbe die Moral mit seinem ominösen Okkultismus. Vor dem Schlafengehen äße er blutiges Schweinefleisch und oft konsumiere er Opium, um seine düsteren Visionen heraufzubeschwören. [...]

Füssli zeigt uns weder einen Albtraum noch die reale Wirklichkeit eines Schlafzimmers. Stattdessen zeigt er uns das, was auf der Grenze
15 zwischen Traum und Wirklichkeit sitzt und sich

unserer Seele bemächtigen will. Es sind jene Wesen, die sich der direkten Wahrnehmung des Menschen entziehen, die aber auf die Befindlichkeit und den menschlichen Körper einwirken. Uns durchfährt ein eisiger Schauer ob der grauenhaften Vorstellung selbst des Nachts von diesen Wesen heimgesucht zu werden: Denn hämisch grinsend hockt ein nächtlicher Dämon – der Alb oder Incubus – mit seinem ganzen Gewicht in der Magenkuhle der schlafenden Frau. Ergeben hängt sie kopfüber auf der Bettkante, die durchwühlte Decke zeugt von ihrem vergeblichen Kampf gegen das Grauen, welches nun vor ihrem inneren Auge abläuft.
30 Der Alb, der sie „besitzt“, bringt Träume schrecklichster Art. Schrecklich? Eher wirkt es,

als genieße sie. Sanft streicht ihr Arm über den Boden und sie reckt sich der Last entgegen, die sie doch quälen sollte. Lust und Leiden liegen hier dicht beieinander. Dazu passt auch der Volksmund, der sagt, der Incubus bringe Lustträume. Getragen würde er von einem Pferd, welches im Bild durch den Vorhang des zeitgenössischen Schlafzimmers blickt – mit gebundenen Augen, wie besessen. Fast hört man das schrille Wiehern des lüsternen Tieres, dessen Mähne in einem gespenstischen Wind weht. Durch diesen voyeuristischen Moment verliert die düstere Szene ihre Intimität und bekommt stattdessen einen Bühnencharakter. Doch nicht nur das Pferd ergötzt sich an dem Horror der Leichtbekleideten. Auch wir, die Betrachter, erblicken das offen Dargebotene und auch unser Blick wandert über ihren Körper. Somit wer-

den wir Teil des fiesen Spiels, welches die Teufelischen mit ihrem Opfer treiben.

[...] Durch die zurückgenommene Farbgebung wird die Szene in ein gespenstisches Licht getaucht und der Hell-Dunkel-Kontrast zwischen dem Fell des Dämons und dem bleichen Inkarnat des Mädchens betont Gut und Böse. Die Gewandfalten, die Locken und die gestreckten, fließenden Gliedmaße sind Füsslis Stil unterworfen. Dabei ist die menschliche Figur nicht naturgetreues Abbild, sondern Träger von Empfindung, die durch gestischen Ausdruck in die Komposition fließt. Effektiv gesteigert ist der dramatische Moment eingefangen. [...]

Paula Schwerdtfeger: Bild des Monats: Johann Heinrich Füsslis „Nachtmahr“. In: Städel Blog, Eintrag vom 02.10.2012. <http://blog.staedelmuseum.de/kunst-der-moderne/bild-des-monats-johann-heinrich-fusslis-nachtmahr> [19.01.2015]

Traumforschung: „Wie Psychotherapie im Schlaf“

Träume sind Schäume? Von wegen. Wer sich mit dem nächtlichen Kopfkino gründlich auseinandersetzt, kann etwas über sich lernen. Denn Träume spiegeln nicht nur Grundmuster der eigenen Person wider – sie lassen sich auch beeinflussen.

„Was sollte das denn bedeuten?“ Morgens nach dem Aufwachen ist die Verwirrung bei vielen erst einmal groß. Die nächtlichen Bilder aus dem Kopfkino machen nur bedingt Sinn – manchmal erscheinen sie auch völlig chaotisch. Dabei sind sich viele Experten für Schlaf- und Traumforschung einig: Träume spiegeln Erfahrungen aus dem Alltag wider. Die Dinge, die uns wichtig seien, kämen auch im Traum vor, erklärt der Psychologe Michael Schredl vom Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim.

Allerdings lasse sich diese Verbindung zu den Alltagserfahrungen nicht immer direkt erkennen, die Träumer müssen ein wenig tiefer blicken. „Es geht nicht um die Bilder an sich, sondern um die Grundmuster“, erklärt Schredl. Damit meint er die Stärken und Schwächen einer Person, ihre Fähigkeiten. Diese Muster seien im Traum erkennbar: Welche Aufgaben hat man im Traum, wie handelt man? „Die Wachpersönlichkeit und die Erfahrung spiegeln sich im Traum wider“, sagt Schredl.

Für Brigitte Holzinger, Leiterin des Instituts für Bewusstseins- und Traumforschung in Wien, spielen Gefühle beim Träumen eine ganz entscheidende Rolle. „Träume sind Gefühle in bewegten Bildern dargestellt“, sagt Holzinger, die mehrere Bücher zum Thema veröffentlicht hat. Wer sich mit den Träumen auseinandersetze und sie lesen lerne, könne die Gefühle aus der Nacht bewerten und daran wachsen. „Der Traum ist so etwas wie eine kleine Psychotherapie.“

Was durchlebt das Traum-Ich?

Neben dieser Theorie gibt es natürlich andere. Manche Verhaltensforscher seien auch der Meinung, Träume hätten keine Funktion oder Bedeutung, erklärt Hans-Günter Weeß, Leiter des Interdisziplinären Schlafzentrums am Pfalz-klinikum Klingenmünster. Einige Psychoanalytiker dagegen vermuteten, dass sich in den Träumen die unterbewussten Wünsche oder Triebe äußern. Diese These werde heute aber nicht mehr vertreten, so Holzinger.

Die Erinnerung an die REM-Träume ist am stärksten – falls sich die Träumer überhaupt erinnern. Im Schnitt tun sie das nämlich nur an einem Morgen pro Woche, sagt Schredl. Allerdings können alle Menschen es trainieren, sich die nächtlichen Bilder öfter wieder ins Gedächtnis zu rufen. Dafür müssen sie direkt nach dem

60 Aufwachen die Aufmerksamkeit auf die Träume lenken. Sich an alle Träume aus einer Nacht zu erinnern, schaffe aber keiner. Wer genau beobachtet, was das Traum-Ich durchlebt, könne daraus auch Handlungsanweisungen für den Wachzustand folgern.

65 Alpträume können die Stimmung längerfristig drücken, wenn sie die Betroffenen immer wieder plagen. Rund fünf Prozent der Bevölkerung leiden unter Alpträumen, sagt Schredl. „Die meisten versuchen, es direkt wieder zu vergessen.“ Für das direkte Weiterschlafen oder den Tag funktioniere das vielleicht auch. Aber bewältigen können Betroffene ihr Alpträumproblem so nicht.

75 ***Den Alptraum zu einer harmlosen Geschichte verändern***

Dafür müssen sie sich mit dem Traum auseinandersetzen. Eine Methode ist die sogenannte Imagery Rehearsal Therapy. „Die Grundidee ist, sich für die Alpträumsituation eine Bewältigungsstrategie zu überlegen“, sagt Schredl. Im Wachzustand überlegen sich Betroffene eine alternative Lösung für den Alptraum und stellen sich wiederholt diese Variante vor. Das Ziel ist, den Alptraum so in eine harmlose Geschichte zu verändern.

Eine andere Möglichkeit ist die Technik des luziden Träumens. Das bedeute, sich im Traum bewusst zu werden, dass man träumt, erklärt

90 Holzinger. Dann könne man ihn beeinflussen. Das luzide Träumen sei trainierbar, zum Beispiel durch Entspannungstechniken oder Hypnose. Wichtig sei, auch bei Alpträumen zu erkennen, welche Gefühle und Erfahrungen zugrunde liegen und sich mit ihnen auseinanderzusetzen, um sich weiterzuentwickeln, hebt Holzinger hervor. „Auch der Alptraum will uns auf etwas aufmerksam machen und im Grunde heilen.“

100 Ein physiologischer Erklärungsansatz lautet, dass Träume wichtig seien für die Gehirnentwicklung und -reifung. Diese Theorie wird daraus abgeleitet, dass bei Neugeborenen der sogenannte REM-Schlaf extrem hoch sei. REM leitet sich ab von „Rapid Eye Movements“, zu 105 Deutsch schnelle Augenbewegungen und ist eine der insgesamt vier Schlafphasen. „Da sind wir am schwersten zu wecken“, erläutert Weeß. Das Gehirn sei während dieser Phase hochaktiv. Die Träume seien sehr emotional – im Positiven wie im Negativen. Die Träume aus den 110 Non-REM-Perioden seien dagegen eher sachlicher Natur, deshalb erinnerten sich viele auch nicht an sie. Aber: „Geträumt wird in allen Phasen“, betont der Psychologe Schredl.

Lea Sibbel: Traumforschung: „Wie Psychotherapie im Schlaf“.
www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/traumforschung-was-traeume-und-alptraeume-ueber-die-person-sagen-a-988530.html [28.08.2014]