

## **P r e s s e m i t t e i l u n g**

### **Albtraum: Wenn die Monster der Nacht den Schlaf rauben**

**VÖCKLABRUCK.** Ich laufe und laufe, aber irgendwie scheinen meine Beine am Boden zu kleben. Wie in Zeitlupe bewege ich mich vorwärts und schon streckt mein Verfolger seinen Arm nach mir aus und ... Mit dem plötzlichen Aufschrecken aus dem Schlaf findet der Albtraum, der auch im wachen Zustand noch gegenwärtig ist, sein Ende.

Alpträume sind Träume mit bedrohlichen, meist angstausslösenden Inhalten. Wir alle kennen solche Träume, die uns so manchen ruhigen Schlaf rauben und ein Indikator dafür sind, dass uns etwas Unerledigtes bzw. Unbewältigtes in unserem tiefsten Inneren belastet. Sie können aber auch ein Zeichen unterdrückter Fantasien und Wünsche sein. *„Alpträume drücken das Gefühl einer Angst aus. Besonders häufig sind deshalb auch Patientinnen und Patienten mit posttraumatischen Belastungsstörungen, wie z. B. nach Gewalterfahrungen, sexuellem Missbrauch oder nach Unfällen, betroffen. Wenn Alpträume gehäuft auftreten und zu anhaltenden Schlafstörungen führen, besteht Handlungsbedarf, wobei eine Abklärung im Rahmen eines psychiatrischen Gesprächs erfolgen sollte“*, erklärt Prim. Dr. Christoph Silberbauer, Leiter der Abteilung für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin am Salzkammergut Klinikum Vöcklabruck.

#### **Psychotherapie als Mittel der Wahl**

Alpträume können nur in einem begrenzten Maß medikamentös behandelt werden. Die Therapie der Wahl, mit guten Behandlungserfolgen, stellen psychotherapeutische Methoden dar. Spezielle Verfahren, wie die einfach anwendbare „Imagery Rehearsal Therapy“ (Methode, die hilft, Träume bewusst zu verändern), zeigen ebenfalls eine gute Wirkung.

Alpträume sind meist ein Symptom für verborgene Ängste und sollten so gesehen als wertvolle Wegweiser betrachtet werden: *„Die Träume können Indikatoren dafür sein, dass etwas schwer auf einem lastet. Die Beschäftigung mit dem Traum bzw. mit den Träumen im Zuge einer Psychotherapie dient damit der Bewältigung der Stressoren und der angstauslösenden Faktoren und in weiterer Folge der Genesung“*, verweist Prim. Silberbauer auf die Wichtigkeit einer professionellen Behandlung.

Grundsätzlich können Alpträume bei einer Vielzahl psychischer Erkrankungen auftreten, oft gemeinsam mit weiteren Schlafstörungen. Die Träume können dann als Frühwarnzeichen bewertet werden, die eine Optimierung einer bestehenden medikamentösen Behandlung durch die Fachärztin bzw. den Facharzt erfordern.

### **Corona und Alpträume**

Die Pandemie muss nicht für jede/n eine große belastende Wirkung haben. Falls sie aber existenzbedrohende Folgen nach sich zieht und man seine Miete aufgrund finanzieller Einbußen nicht mehr bezahlen kann, kann sich diese Stresssituation natürlich negativ auf den Schlaf auswirken und Alpträume zur Folge haben. Auch hier rät der Experte bei anhaltenden und wiederkehrenden Alpträumen zu einer psychiatrischen Abklärung, um Schlimmeres zu verhindern: *„Permanente Schlafstörungen sind ein Risikofaktor, weil sie die Entwicklung einer Depression fördern können. Aber auch körperliche Erkrankungen wie Diabetes oder Herz-erkrankungen können die Folge sein.“*

Vöcklabruck, am 17. Juni 2021

### **Bildtexte:**

**Bild 1:** Prim. Dr. Christoph Silberbauer, Leiter der Abteilung für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin am Salzkammergut Klinikum Vöcklabruck.

**Fotocredit:** OÖG (honorarfrei)

**Bild 2:** Schlafräuber Alptraum: Die Träume können Indikatoren dafür sein, dass etwas schwer auf einem lastet, aber auch ein Zeichen für unterdrückte Fantasien und Wünsche.

**Fotocredit:** Shutterstock/Tero Vesalainen

### **Rückfragen bitte an:**

Wolfgang Baihuber

PR & Kommunikation, SK Bad Ischl. Gmunden. Vöcklabruck

E-Mail: [wolfgang.baihuber@oog.at](mailto:wolfgang.baihuber@oog.at), Tel.: 05 055471-22250