

Zwischen Schlaf- und Wachzuständen: Von Elben, Druiden, Nachtmaren, Kobolden und anderen Ungeheuerlichkeiten: Alpträume

Dr. Luise Reddemann

Vortrag, 21. April 2005, im Rahmen der
55. Lindauer Psychotherapiewochen 2005 (www.Lptw.de)

Bedeutung des Wortes

Seltsamerweise wird das Wort Alptraum sowohl mit „p“ wie mit „b“ geschrieben. Jedenfalls ist das Wort Alb eine Abwandlung von „Elb“ oder auch „Elf“, womit wir beim Elfenkönig oder Erlikönig sind. Das Wort Erlikönig beruht übrigens auf einer Fehlübersetzung durch Johann Gottfried Herder des dänischen Wortes Ellerkinge oder Elverkinge, was so viel heißt wie Elfenkönig.

Dem Volksglauben nach sitzt auf der Brust des Träumenden ein Schreckgeist, Alb, auch Drud genannt, der den Schläfer so bedrückt, dass ihm die Luft wegbleibt. Alben sind also sog. „Druckgeister“ und die Bezeichnung ist ein Sammelname für kleine Geisterwesen wie Zwerge, Unterirdische, Moosweibel, Kobolde, die sich teils hilfreich und teils böse verhalten. Zum Teil verwandelten sich die guten Geister auch durch die Christianisierung in böse. Ein bekanntes Beispiel ist „Frau Holle“, die Göttin des Lichtes, die sich in eine böse Hexe verwandelte. Solche Verwandlungsprozesse können auch innerseelisch geschehen, dann hätten wir es z.B. mit dem Phänomen zu tun, dass sich ein Wunschtraum in einen Alptraum verwandelt.

Bedrückungsängste kennt fast jeder. Was Ursache, was Wirkung ist, wird unterschiedlich interpretiert. Sind es ängstigende, schmerzhaftere Erinnerungen und Empfindungen, die einen eng machen und einem die Luft nehmen, um dann den Alptraum auszulösen oder sind es Wesen aus anderen Welten, die – wie manche meinen – einen nachts heimsuchen, oder ist es der Alptraum selbst? Sicher ist jedenfalls dass die ursprüngliche Bedeutung des Wortes sich auf den Alb, Elb oder Drud bezieht. Als sicher kann auch gelten, dass Atemnot keine Alpträume verursachen muss (Schredl 1999). Neben den genannten Begriffen ist auch noch von Nachtmaren die Rede, dieses niederdeutsche Wort findet sich im englischen Wort „nightmare“ wieder.

Im Duden ist heute übrigens nur noch die Schreibweise mit „p“ vorgesehen, so dass das Bewusstsein für den Hintergrund dieses Wortes wohl mehr und mehr verschwinden wird.

Allgemeines

Alpträume kann man sich vorstellen als „intensive Angsterlebnisse, die mit einem jähen Aufwachen verbunden sind. Dieses plötzliche Aufwachen geht einher mit Schreien und um sich Schlagen, mit intensiver körperlicher Erregung und mit Schwierigkeiten, sich in der wachen Umwelt zurechtzufinden“. (Strauch u. Meier S.151) Die beiden Traumforscherinnen Inge Strauch und Barbara Meier gehen davon aus, dass Alpträume an den Tiefschlaf gebunden sind, und uns zeigen, dass auch Erlebnisse aus dem Tiefschlaf spontan ins Wachbewusstsein treten können, wenn sie besonders intensiv sind (Strauch und Meier, S.247). Andere Autoren, wie z.B. Schredl (1999, 2002) definieren den Alptraum dagegen als REM-Traum mit stark negativem Affekt, der zum Erwachen führt und unterscheiden diese Art Alptraum von Posttraumatischen Wiederholungsträumen (Hartmann 1998). Wichtig ist, sich klar zu machen, dass es zwei verschiedene Sorten von Träumen gibt, die landläufig als Alpträume bezeichnet werden, und dass diese auch physiologisch voneinander zu unterscheiden sind. (Strauch, persönliche Mitteilung). Im ICD-10 wird eher auf den Angst-Alptraum als auf die posttraumatischen Alpträume abgehoben, was dazu führen kann, dass beide nicht genügend voneinander unterschieden werden. Etwa 10% der Bevölkerung haben Alpträume, Frauen häufiger als Männer, die Alptraumhäufigkeit nimmt von der Kindheit bis ins hohe Alter stetig ab (Schredl 1999).

Der New Yorker Psychoanalytiker Charles Fisher hat mit seinen Kollegen als erster das Phänomen der Alpträume eingehend im Schlaflabor untersucht und herausgefunden, dass die Alpträume ausschließlich an den Tiefschlaf gebunden waren. „Er konnte bei vielen Schläfern, die unter Alptraumattacken litten, beobachten, wie während des ruhigen Tiefschlafs ganz unvermittelt der Puls auf das Zweifache anstieg, die Schläfer hoch schreckten und Minuten brauchten, bis sie realisierten, wo sie sich überhaupt befanden. Das Alptraumerleben war dann besonders intensiv, wenn die vorangehende Tiefschlafphase lange gedauert hatte.“ (Strauch und Meier, a.a.O.)

Bei Alpträumen scheinen allgemeine Prinzipien des Träumens zu gelten, nämlich dass sie „in Struktur und Inhalt viele Parallelen mit unseren Phantasien im Wachzustand“ zeigen, „indem sie die gleichen Gestaltungsmittel benutzen und ihre Bausteine ebenso aus der Wacherfahrung nehmen. Träume und Wachphantasien sind in ihrem Erfindungsreichtum miteinander verwandt, sie bauen neue Welten auf, die jedes Mal anders belebt sind. Die Beobachtung, dass das Gedächtnismaterial kreativ umgearbeitet wird, gilt nicht nur für den Traum, hier kommt eine grundlegende Fähigkeit der Psyche zum Ausdruck, Erfahrungen neu zu ordnen. Allerdings wirken Träume in ihrer Gestalt und in ihrem Verlauf eigentlich immer echt und unmittelbar, während Wachphantasien gelegentlich gewollt oder distanziert erscheinen können.“ (Strauch und Meier S.254)

In einer prospektiven Studie (Ross Levin et al. 2002) konnte gezeigt werden,

Seite -2-

L. Reddemann

„Von Elben, Druiden, Nachtmaren, Kobolden und anderen Ungeheuerlichkeiten: Alpträume“
Vortrag im Rahmen der 55. Lindauer Psychotherapiewochen 2005 (www.Lptw.de)

dass die Tatsache, dass jemand in einer bestimmten Nacht einen Alptraum hat, mehr damit zusammenhängt, wie jemand sein Traumverhalten insgesamt einschätzt, als mit den Qualitäten eines einzelnen Traumes, d.h. wenn jemand damit rechnet, Alpträume zu haben, dann wird er eher solche träumen. Dass gerade Menschen, die Traumata erlitten haben, mit viel Schlimmem, also auch mit Alpträumen, rechnen, mag eine Erklärung für die häufigen Alpträume dieser Menschen sein, insbesondere dann, wenn die Träume sich nicht weiter entwickeln, was wir ja stets für ein ungünstiges Zeichen halten. (s.u.)

Alpträumen hat etwas mit der Fähigkeit bzw. Unfähigkeit Grenzen nach innen zu ziehen, zu tun (Pietrowsky u. Köthe 2003). Dieses Forschungsergebnis bestätigt klinische Erfahrung, dass nämlich die Fähigkeit nach außen Grenzen zu ziehen häufig auch mit der Fähigkeit, nach innen Grenzen zu ziehen, korreliert ist. Die Unfähigkeit traumatisierter Patienten, inneres Geschehen als kontrollierbar zu erleben, ist für viele bereits „ein Alptraum“. Ernest Hartmann hat den Begriff der „dünnen Grenzen“ geprägt (Hartmann 1991), was am ehesten dem deutschen Ausdruck „dünnhäutig“ entspricht.

Andererseits konnte die jüngste Forschung zu Alpträumen nach dem 11. September besonders deutlich zeigen, dass Träumen dem „meaning-making“ dienen kann (Bulkeley 2003, S.ix), das heißt, wir Menschen sind grundsätzlich mit der Fähigkeit ausgestattet, im Traum innerlich Dinge zu verarbeiten und ihnen eine für uns stimmige Bedeutung zu verleihen. In diesem Zusammenhang möchte ich die Geschichte vom Traumfresserchen von Michael Ende erwähnen. Das Traumfresserchen ernährt sich nämlich am liebsten von Alpträumen, ja, es benötigt sie geradezu, um sich wohl zu fühlen. Sehen wir das Traumfresserchen als seelische Instanz auf unserer inneren Bühne, mag der Gedanke nahe liegen, dass wir einen Teil in uns haben, der sich „gerne“ von Schreckensbildern und Schrecklichem nährt und damit immer wieder aufs Neue Ordnung in unserer Psyche schafft. (Bild aus dem Buch „Das Traumfresserchen“)

Alpträume können also sowohl belastende wie heilsame Aspekte haben.

Wir können das Alpträumen, wie jeden Traumvorgang, als eine dynamische Interaktion von physiologischen, psychologischen, kulturgebundenen und spirituellen Kräften verstehen. Skepsis verdienen Theorien, die für sich in Anspruch nehmen, eine einzige Antwort gefunden zu haben auf die Frage, was Träume meinen. Nach Bulkeley (2003) ist Träumen ein Mysterium und so kreativ wie das Leben selbst. Träume seien einmalig wie ein Fingerabdruck. So kann dasselbe Traumbild sehr viel Verschiedenes bedeuten. Dies dürfte der allgemeinen klinischen Erfahrung entsprechen, wenn man bereit ist, Träumen unvoreingenommen zuzuhören.

Alpträume können auch durch Medikamente ausgelöst werden. Es wird vermutet, dass es sich hier um eine Dysbalance in den verschiedenen Transmittersystemen handeln könne. So finden wir Alpträume relativ häufig nach der Einnahme von trizyklischen Antidepressiva, Serotoninwiederauf-

nahmehemmern, Acetylcholinesteraseinhibitoren und Beta-Blockern. Auch können Alpträume einen Hinweis auf Medikamenten- und Alkoholabusus geben. (Hoppe 2002)

Unterscheidung verschiedener Typen von Alpträumen

Wie bereits erwähnt, kann man grob zwei Arten von Alpträumen unterscheiden: In den einen verarbeiten wir Frustrationen und setzen uns mit Angst auseinander, in den anderen geht es um weit Bedrohlicheres: Einwirkungen traumatischer Art spielen in diesen Alpträumen eine wichtige Rolle. Dabei wird heute unterschieden zwischen: nightmares und night-terrors, wobei night-terrors mit traumatischem Stress zusammenhängen. Angstträume sind in der Regel REM-Träume. Auf die physiologischen Unterschiede habe ich schon hingewiesen.

So weit ich feststellen konnte, kommen in Märchen Alpträume nicht vor. Vielmehr geht es häufig um alptraumartige Lebensbedingungen, die sich dann verwandeln, wobei heilsame, hellsichtige Träume oft eine Wende bewirken.

Bei kleinen Kindern sind Alpträume relativ häufig. Die Aggressoren im Traum sind an erster Stelle menschliche Figuren (36,2%), bössartige Phantasiewesen wie Monster (15,5%) und Tiere (11,3%) (Schredl 1999). Es bewährt sich besonders, die Kinder zu beruhigen und zu entängstigen. Dazu gibt es einige sehr hilfreiche Bilderbücher, eines der schönsten ist Michael Endes: „Das Traumfresserchen“. In einer italienischen Geschichte von Asensio „Die Traumbäckerin“ fliegt eine alte weise Frau „Nana Bunilda“, ein gute Hexe, überall hin, wo gerade Angstträume geträumt werden, sammelt diese ein, kocht sie und macht daraus köstlichen Schokoladenkuchen. Kinder nehmen solche oder auch selbsterfundene tröstende Geschichten gut an. Immer wieder wird betont, dass Kinder, die Angst- und Alpträume haben, viel Geborgenheit benötigen.

Ich habe mich gefragt, wie ich das Atmosphärische von Alpträumen am besten vermitteln kann, und habe mich entschlossen, Ihnen neben Alpträumen, die mir berichtet wurden, einige literarische sowie musikalisch-literarische Beispiele vorzustellen.

So will ich mit den Alpträumen aus Frustration aufgrund von Konflikten anhand eines Gedichts von Mascha Kaleko beginnen:

Angsttraum

„ ...Erst lief man nachts am sonnenhellen Tag
durch endlos lange Säulen, Wandelhallen,
um dann – im Traum nur – aus dem Bett zu fallen.

Seite -4-

L. Reddemann

„Von Elben, Druiden, Nachtmaren, Kobolden und anderen Ungeheuerlichkeiten: Alpträume“
Vortrag im Rahmen der 55. Lindauer Psychotherapiewochen 2005 (www.Lptw.de)

(...Was wohl Herr Freud von einem denken mag?)
Dann hatte man sein Rechenbuch vergessen
Und wusste nichts von einem Konjunktiv.
Der Schularzt war ein Mikrofon, das rief:
„...Zur Strafe wirst du Haferflocken essen!“

Nun musste man sehr viele Treppen steigen,
Da war ein Mann mit Namen Lebenslauf
Der saß hübsch oben auf der Spitze drauf
Und grinste nur: euch werde ich' s schon zeigen!

Jetzt sollte man zehn Spalten aufaddieren,
und stets kam „Rheingau 1300“ raus.
Dann wieder lag man still im Krankenhaus,
und hatte es laut Zeugnis an den Nieren.

Und plötzlich sah man sich dann selbst als Toten
Und weinte bitterlich (...Es war ein Traum).
Die Freunde pflanzten einen Trauerbaum.
Neun Schupos sangen den Choral „Verboten“.

...Da merkte man, dass alles nur geträumt war,
und wachte auf. Und dachte allerhand.
Und als der Wecker dann auf neune stand,
da wusste man, dass das Büro versäumt war.

Natürlich ist hier bereits durch die Traumerzählerin eine – ironische –
Verfremdung vorgenommen worden. Viele Tagesreste, die konflikthaft waren
und geängstigt haben, scheinen verarbeitet zu werden und das Wissen, das ist
ja alles nur ein Traum hilft, nicht in tiefere Ängste hineinzugeraten.
Schauen wir uns jetzt einen Traum an, der sich bei genauerer Hinsicht bald als
ein Wunscherfüllungstraum herausstellt, der Text stammt von Heinrich Heine,
die Musik von Robert Schumann:

„Ich hab' im Traum geweinet,
Mir träumte, du lägest im Grab.
Ich wachte auf, und die Träne
Floss noch von der Wange herab.

Ich hab im Traum geweinet,
Mir träumt', du verließest mich.
Ich wachte auf, und ich weinte
Noch lange bitterlich.

Ich hab' im Traum geweinet,
Mir träumte, du wärst mir noch gut.

Ich wachte auf, und noch immer
Strömt meine Tränenflut.“

In diesem Gedicht kommen zwei der häufigsten Affekte in Alpträumen vor:
Angst und Trauer. Was ging diesem Alptraum voraus? Wir erfahren Folgendes:

Im wunderschönen Monat Mai,
als alle Knospen sprangen,
Da ist in meinem Herzen
Die Liebe aufgegangen.

Im wunderschönen Monat Mai
Als alle Vögel sangen
Da hab' ich ihr gestanden
Mein Sehnen und Verlangen.

Aber der Dichter wird abgewiesen und scheint traurig zu sein:

Am leuchtenden Sommermorgen
Geh ich im Garten herum.
Es flüstern und sprechen die Blumen,
Ich aber wandle stumm.

Es flüstern und sprechen die Blumen
Und schau' n mich mitleidig an;
Sei unsrer Schwester nicht böse,
Du trauriger, blasser Mann!

Nein, noch ist er ihr nicht böse, sondern träumt seinen Alptraum, in dem er die Liebste im Grab sieht. Aber vielleicht hilft ihm der Alptraum ein Stück weiter in seinem inneren Ablösungsprozess, damit er die Liebe begraben kann. Schauen wir, wie es weitergeht:

Zunächst flüchtet er sich in die Welt der Märchen und sucht dort Trost, so wie er zuvor in der Natur Trost sucht, schließlich aber findet er – im Tagtraum – eine Lösung, die auch die unterschwellige Aggression verdeutlicht:

Die alten, bösen Lieder,
Die Träume bös und arg,
Die lasst uns jetzt begraben;
Holt einen großen Sarg.

Hinein leg' ich gar manches,
Doch sag ich noch nicht, was'
Der Sarg muss sein noch größer
Wie's Heidelberger Fass.

Seite -6-

L. Reddemann

„Von Elben, Druiden, Nachtmaren, Kobolden und anderen Ungeheuerlichkeiten: Alpträume“
Vortrag im Rahmen der 55. Lindauer Psychotherapiewochen 2005 (www.Lptw.de)

Und holt eine Totenbahre,
Und Bretter fest und dick;
Auch muss sie sein noch länger
Als wie zu Mainz die Brück'.

Und holt mir auch zwölf Riesen,
Die müssen noch stärker sein
Als wie der starke Christoph,
Im Dom zu Köln am Rhein.

Die sollen den Sarg forttragen
Und senken ins Meer hinab,
Denn solchem großen Sarge
Gebührt ein großes Grab.

Wisst ihr, warum der Sarg wohl
So groß und schwer sein mag sein?
Ich senkt' auch meine Liebe
Und meinen Schmerz hinein.

Die Gedichtsequenz zeigt wie der Alp- oder Angsttraum die Voraussetzungen schafft, dass der Träumer schließlich auch eine Lösung finden kann. Diese Lösung des Dichters ist eine humorvolle und Schumann unterstreicht noch das – falsche – Pathos und steigert es ironisch. Mir scheint viel geradezu kindliche Wut und kindliche Abhängigkeit im Dichter und Träumer zu stecken und man könnte vermuten, dass sein Alptraum ihm den Raum zur Loslösung von der Geliebten öffnete. So dass wir hier auch das Wachstumsfördernde des Traumes gut erkennen können.

Ein Mann erzählt von einem ständig wiederkehrenden Alptraum, den er als Kind träumte: Er fällt vom Turm des Strassburger Münsters oder vom Turm von Notre Dame in Paris.

Manchmal deutet sich in Angstträumen „das Ungelebte, das leben will“ (Riedel) an. Damals, als Kind litt der Träumer unter den ständigen Streitereien seiner Eltern, die sich schließlich trennten, ihm also nicht genug Halt geben konnten. Das tröstende Element sieht er in den Kirchen, da ihm sein kindlicher Glaube damals viel Halt gegeben hat. Da er die Kirchen mit den Eltern besucht hat, ist für ihn in diesen Träumen aber gleichzeitig auch die Wut auf die Eltern untergebracht, denen er „es zeigen wollte“, wenn er vom Turm fällt, da sie ihn im Stich ließen.

Fallen ins Bodenlose kommt in kindlichen Träumern zu 10% vor, während es am häufigsten (50 Prozent) um Verfolgung geht. (Schredl 1999)

Bei Heine, der in den erwähnten Gedichten eine enttäuschende Liebe zu seiner Kusine verarbeitet hat, könnte es im Alptraum, der ihn zum Weinen bringt, um die zu dem Zeitpunkt noch nicht bewusste Wut des Verlassenen und den Wunsch nach Autonomie gehen.

In Alpträumen fühlen wir uns häufig wie gelähmt, wie z.B. eine Patientin von Ingrid Riedel, die von einer Wüste träumte und nicht wagte, in diesen weiten

Seite -7-

L. Reddemann

„Von Elben, Druiden, Nachtmaren, Kobolden und anderen Ungeheuerlichkeiten: Alpträume“
Vortrag im Rahmen der 55. Lindauer Psychotherapiewochen 2005 (www.Lptw.de)

Raum hinein - oder hinauszugehen, sondern im Traum ohnmächtig wird und sich zurückgeworfen fühlt in den Sandkasten der Kindheit – und vermutlich sind dort die Wurzeln ihrer Angst zu entdecken. Kommt sie in Kontakt mit ihrem Zorn, ähnlich wie Heine, könnte sie möglicherweise kraftvoll neues Land betreten. Insoweit ist der Angsttraum notwendig, nämlich innere Not wendend, um mehr seelische Reife zu entwickeln.

Ein Mann träumt voller Entsetzen, das ihn auch noch im Wachen begleitet, davon, er sei in einer psychiatrischen Klinik und töte dort mit eigenen Händen die Insassen. Nach und nach mag er sich darauf einlassen, dass es sich um seine eigenen Verrücktheiten handelt, denen er da den Garaus machte, da sie ihn in seinem jetzigen Lebensalter mehr hindern als kreativ sein lassen. Dieser Träumer kann übrigens bereits handeln. Auch wenn ihn dieses Handeln ängstigt, so ist das als Fortschritt zu verstehen im Vergleich zur Patientin, die im Traum ohnmächtig wird.

Mit Angst - Alpträumen wie die beschriebenen, können wir und unsere Patienten im Allgemeinen gut arbeiten. Deutungen, z.B. der nicht zugelassenen Aggression, der Sehnsüchte, aber auch der Angst, sowie genetische Deutungen, die Bezüge zur Vergangenheit herstellen, sind hilfreich und erhellend. Ein solcher Alptraum kann den therapeutischen Prozess voranbringen.

Ein berühmter literarischer, vielleicht der berühmteste, Alptraum ist Kafkas „Verwandlung“.

Hier geht es bekanntlich um einen Mann, Gregor Samsa, der morgens als Käfer wach wird. Er ist ein Mensch, der sich für andere opfert, er versorgt seine Familie, die später, als er das nicht mehr kann, durchaus in der Lage ist, sich zu versorgen, das heißt er wird brutal ausgenutzt. Wir können ihn uns nach Kafkas Beschreibung als einen Menschen mit „dünnen Grenzen“ i.S. von Hartmann vorstellen, während seine Familienangehörigen offensichtlich über dicke Grenzen verfügen, „ein dickes Fell“ haben. Wundert es da, dass er sich einen Panzer zulegt – als Insekt – was ihn allerdings lähmt und schließlich sterben lässt.

Wenn man die biographischen Hintergründe Kafkas in Betracht zieht, so kann dieser literarische Alptraum auch als eine Art innerer Befreiungsschlag verstanden werden, der es ihm - vielleicht - ermöglichte, ein paar Jahre später den berühmten „Brief an den Vater“ zu schreiben. Hier finden wir auch bereits einen traumatischen Hintergrund des Alptraums, denn, was Kafka seinem Vater vorzuwerfen hatte, war dessen Gewalttätigkeit, unter der der Sohn zu leiden hatte und die über Konflikthafte weit hinausging. „Die Verwandlung“ weist Merkmale auf, wie wir sie bei posttraumatischen Träumen zu finden gewohnt sind: Hoffnungslosigkeit, eine quasi tödlich Dynamik, die einen spüren lässt, dass es hier buchstäblich um Leben und Tod geht. Damit komme ich zu

Traumabedingte Alpträume

In einer Studie von Hicks et al. (2002) konnte interessanterweise gezeigt werden, dass Studenten, die unter Alpträumen, posttraumatischen Alpträumen und night-terrors litten, eine stärkere Erregungsbereitschaft mitbrachten als eine Kontrollgruppe. Das passt zu der klinischen Erfahrung, dass größere Angst und Panik Alpträume auslösen können. Ebenso kennen wir die ständig übererregten PatientInnen mit ihrem traumatischen Stress, die häufig unter Alpträumen leiden.

Im Weiteren geht es mir vor Allem um nightterrors.

Initialalpträume direkt nach traumatischen Erfahrungen sind meist extrem lebhaft und als bedrohlich erlebte Wiedererinnerungen, aber je mehr Zeit vergeht, und je mehr sich der Träumer von den Traumafolgen erholt, woran das Alpträumen einen nicht unwesentlichen Anteil hat, desto mehr bekommen die Träume einen symbolischen Charakter, werden traumähnlicher („dreamy“) und nehmen immer mehr Bezug zum sonstigen Leben des Träumers. Alpträume sind ein Teil des auch mit Intrusion bezeichneten Vorgangs der Traumaverarbeitung, der in der Regel nach einigen Wochen bis Monaten abgeschlossen ist. Das immer traumartiger Werden ist dann ein wichtiger Hinweis, dass sich im Inneren des Traumatisierten heilsame Prozesse ereignen. Heute sieht man es auch als großen Heilungsfortschritt an, wenn die Träume von Menschen, die an PTSD leiden, sich vom „wörtlichen“ Wiederholen des Traumas zu symbolischer Imagination hin entwickeln, umgekehrt zeigen uns Träume, die immer auf die gleiche Weise ablaufen, dass hier ein Prozess stagniert und Selbstregulation nicht mehr gelingt. Auch hier finden wir Parallelen zum Wachbewusstsein: Wiederholte Traumerzählungen, in denen sich Kognitionen verändern in Richtung auf mehr Hoffnung und Sinn, deuten Heilungsprozesse an, stagnierende, sich immer gleich wiederholende Wortwahl lässt keine Heilung - ohne Hilfe - erwarten. Nach Hartmann haben Alpträume daher, wenn sie Entwicklungen durchlaufen, eine quasi therapeutische Funktion. Wie jede effektive Psychotherapie versorge das Träumen Menschen mit einem sicheren Ort an dem die schmerzlichen Gefühle der traumatischen Erfahrung nach und nach besänftigt und in den Rest des Lebens integriert werden können, meint Hartmann. (a.a.O.)

PTSD Alpträume können dazu dienen, zwischen den traumatischen Erfahrungen und dem sonstigen Leben des Träumers eine Verbindung zu schaffen, wodurch sich beim Träumer ein Gefühl für Sicherheit, Bedeutung und Ordnung der Welt wiederherstellen kann.

Alptraumartige Ereignisse

Die Alltagssprache kennt den Ausdruck, dass etwas ein Traum ist, ebenso wie den, dass etwas ein Alptraum ist. Äußere ist mit innerer Wirklichkeit und ebenso innere mit äußerer Wirklichkeit verwoben. Georg Samsa/Franz Kafka lebt unter alptraumartigen Bedingungen. Aus alptraumartigen Ereignissen können sich Alpträume entwickeln, um die Ereignisse zu verarbeiten. Kollektiv verbreitete Angst- und Alpträume werden manchmal wahr und scheinen in letzter Zeit immer häufiger wahr zu werden. So wird in einer Fernsehsendung vom Alptraum 1. Weltkrieg gesprochen. Gibt man den Begriff „Alptraum“ im Internet ein, so stößt man auf viele solcher Wortverbindungen. Auch der Tsumani wurde häufig als Alptraum bezeichnet.

Was bedeutet es, wenn „ein Alptraum wahr wird“? Bulkeley zitiert einen Alptraum des Autors Jonathan Franzen, den dieser kurz nach dem 11. September im „New Yorker“ veröffentlichte:

...“In a crowded, modern cityscape not unlike lower Manhattan, I’m flying a jetliner down an avenue where everything is wrong. It seems impossible that the buildings to either side of me won’t shear my wings off, impossible that I can keep the plane aloft while moving at such a low speed. The way is always blocked, but somehow I manage to turn a sharp corner or to pilot the plane beneath an overpass, only to confront a skyscraper so high that I would have to rise vertically to clear it. As I pull the plane into a dismayingly shallow climb, the skyscraper looms and rushes forward to meet me, and I wake up, with unspeakable relief, in my ordinary bed. Last Tuesday there was no awakening.” (New Yorker am 24.9.01, „Last Tuesday“ ist der 11.9.)

Bulkeley stellt die Frage, ob die Mörder des 11. September, mit ihrer Flugzeugattache unbewusste kollektive Urängste bedient haben? Auf ähnliches Wissen zielt wohl auch ab, wenn wir sprachlich einen Zusammenhang zwischen menschlichen Tragödien und Katastrophen also zwischen dem Ereignis und dem Alptraumhaften dieses Ereignisses herstellen. Dann geschieht im Außen, was auch im Innern geschehen kann: eine sich wiederholende Abfolge von Schreckensereignissen. Wie bereits erwähnt, werden diese Schreckensereignisse dann oft zunächst photographisch geträumt und verändern sich im Heilungsprozess dann mehr und mehr zum Traumhaften hin.

In der Kunst gibt es viele Beispiele, alptraumhafte Erfahrungen zu verarbeiten. Den schreibenden Meister auf diesem Gebiet, Franz Kafka, habe ich schon erwähnt. Man denke auch an Picassos Bild Guernica. Als Komponist hat Benjamin Britten in seinem „War Requiem“ Ähnliches angestrebt. Es ist eine Auseinandersetzung mit den Schrecken der beiden Weltkriege. Ich möchte Ihnen ein Stück aus dem War Requiem vorspielen. Der Text des Requiems und des hier zitierten „Liberate me“ drückt seit Jahrhunderten den Versuch der Menschen aus, äußere Schrecken – und menschliche Sündhaftigkeit im christlichen Sinn – zu bewältigen und sie im göttlichen Erbarmen zu bergen.

Viele große Musiker, wie z.B. Mozart, Verdi und Brahms haben erschütternde Musik zum Requiem - Text komponiert.

Die Geschichte des War Requiems, dieses großartigen musikalischen Werkes, ist bemerkenswert: Britten schrieb es zur Wiedereröffnung der Kathedrale von Coventry, die bekanntlich von den Deutschen im 2. Weltkrieg zerstört wurde. Neben den traditionellen Texten verwandte er solche des jungen englischen Dichters Wilfred Owen, der Ende des 1. Weltkriegs im Feuer der Maschinengewehre starb. In seinen Gedichten hat Owen nicht nur das Grauen des Krieges und den Wunsch nach Erlösung zum Ausdruck gebracht, sondern auch das Abschlachten junger unschuldiger Menschen angeklagt. Zur Uraufführung seines Requiems wünschte sich Britten einen englischen und einen deutschen Sänger (das war Dietrich Fischer-Dieskau) und eine russische Sängerin (was nicht gelang) als Geste der Versöhnung. Gibt es Musik, die genauer das Grauen spiegelt, die Hoffnungslosigkeit, den inneren Kampf, der zu keinem Ende zu führen scheint? Hören Sie, wie hoffnungslos der Ruf nach Erlösung klingt, es scheint keine zu geben. Und genau dies ist häufig das Erleben in Alpträumen, dass es keinen Ausweg gibt, man ist Gott verlassen, selbst wenn man ihn um Hilfe bäte. Auch hier ein aussichtslos erscheinender Kampf zwischen Leben und Tod.

Der Text lautet: „Libera me, Domine, de morte aeterna in die illa tremende, quando coeli movendi sunt et terra, Dum veneris judicare saeculum per ignem. – Tremens factus sum ego, et timeo, dum discussion venerit atque ventura ira.

Libera me, Domine, de morte aeterna. Quando coeli movendi sunt et terra. Dies illa dies irae, calamitati set miseriae, dies magna et amara valde. Libera me, Domine.“

Zu Deutsch: „Erlöse mich, Herr, vom ewigen Tod an jenem Tage der Schrecken, wann erschüttert werden Himmel und Erde, wann du kommen wirst, die Welt zu richten im Feuer.

Zitternd muss ich stehn und in Ängsten, wann die Rechenschaft naht und der drohende Zorn. Erlöse mich, Herr, vom ewigen Tod, wann erschüttert werden Himmel und Erde. Jener Tag, o Tag des Zornes; Tag voller Weh und Jammer, großer Tag, so bitter ohne Maßen! Erlöse mich Herr.“ Die Schrecken des Weltkrieges sind die des jüngsten Gerichtes, Abraham opfert seine Söhne – so sagt es Owen.

Man meint zu erleben, wie das Feuer des Krieges alles vernichtet und es keinen Ausweg mehr zu geben scheint:

(Hier folgt das Musikbeispiel)

Wenn nächtliche Alpträume sich auf die tatsächlich erlebten Alpträume des Tages beziehen ist es schwer, Hoffnung zu schöpfen, insbesondere dann, wenn der äußere Alptraum kein Ende zu nehmen scheint. So gibt es auch in Britten's Requiem nur die Erlösung durch den Tod. Damit gilt es zu leben!

Träume, die mit sexualisierter Gewalt zusammenhängen

Keine photographischen Abbildungen traumatischer Erfahrungen finden wir in aller Regel bei Menschen, die Opfer sexualisierter Gewalt waren. Kathryn Belicky und Marion Cuddy (1996) haben zu Träumen von Opfern sexualisierter Gewalt geforscht und gefunden, dass Träume von sexualisierter Gewalt allem Anschein nach gerade nicht das traumatische Geschehen genau wiedergeben, sondern lediglich die emotionale Wirklichkeit davon.

Oft tauchen zuerst in (Alp-)Träumen Lösungen auf, noch ehe sie im äußeren Leben sichtbar werden, so dass das Träumen als *der* Heilungsprozess angesehen werden kann. (Belicky und Cuddy, Bulkeley) Das Finden symbolischer Gestalten wäre damit der erste Lösungsschritt, der gerade dort, wo im Nahbereich schlimme Verletzungen erfahren wurden, im Traum zuerst eine Distanzierung ermöglicht.

Ich möchte Ihnen nun einen für mich immer wieder erstaunlichen literarischen Alptraum vorstellen: Das Gedicht „Der Erbkönig“. Ich frage mich, woher wusste Goethe das alles so genau und habe darauf bis jetzt keine Antwort gefunden. Jedenfalls ist es ihm auf unnachahmliche Weise gelungen, das Grauen eines Alptraums darzustellen, der mit sexualisierter Gewalt zusammenhängt. Verstärkt wird dieses Grauen noch durch Schuberts Musik und Fischer-Dieskaus unübertroffener Interpretation. Hört man Text und Musik, so erleben wir ganz andere Gefühle als zuvor bei Heine/Schumann, aber vergleichbar jenen, die Brittens Requiem auslösen kann, nämlich Todesangst, Panik, Grauen, Ohnmacht, die typischen Gefühle traumatischer Erfahrungen:

Wer reitet so spät durch Nacht und Wind?
Es ist der Vater mit seinem Kind.
Er hat den Knaben wohl in dem Arm,
Es fasst ihn sicher, er hält ihm warm.

Mein Sohn, was birgst du so bang dein Gesicht? -
Siehst, Vater, du den Erbkönig nicht?
Den Erbkönig mit Kron und Schweif? -
Mein Sohn, es ist ein Nebelstreif. -

„Du liebes Kind, komm, geht mit mir!
Gar schöne Spiele spiel' ich mit dir.
Manch bunte Blumen sind an dem Strand,
Mein Mutter hat manch gülden Gewand.“

Mein Vater, mein Vater, und hörest du nicht,
Was Erbkönig mir leise verspricht? -
Sei ruhig, bleibe ruhig, mein Kind:
In dürren Blättern säuselt der Wind. -

„Willst, feiner Knabe, du mit mir gehn?
Meine Töchter sollen dich warten schön;
Meine Töchter führen den nächtlichen Reihn
Und wiegen und tanzen und singen dich ein.“

Mein Vater, mein Vater, und siehst du nicht dort
Erlkönigs Töchter am düstern Ort? –
Mein Sohn, mein Sohn, ich seh' es genau:
Es scheinen die alten Weiden so grau. -

„Ich liebe dich, mich reizt deine schöne Gestalt;
Und bist du nicht willig, so brauch ich Gewalt.“
Mein Vater, mein Vater, jetzt fasst er mich an!
Erlkönig hat mir ein Leids getan! -

Dem Vater grauset's, er reitet geschwind,
Er hält in den Armen das ächzende Kind,
Erreicht den Hof mit Müh und Not –
In seinen Armen das Kind war tot.

Der folgende Kommentar zu diesem Gedicht stimmt nachdenklich, wenn man bedenkt, dass er von Golo Mann stammt: „Der Eingeweihte könnte argumentieren: Es war alles nur ein Fiebertraum des Knaben, todkrank schon, als der Vater ihn aufs Pferd hob. Was er träumt, ist kindlicher Narzissmus, die Lust und die Angst, verführt zu werden.“ Dem widerspricht der Kommentator, aber: „Liebeserklärung und Gewaltanwendung sind eines. Das „jetzt fasst er mich an“ hat etwas Indezentes ... Das Indezente verbindet sich mit dem Mörderischen ...“

Das Kind ist einsam mit seiner Angst, der zur Vernunft mahnende Vater erreicht es nicht. Vielleicht weil er selbst für das Kind bedrohlich ist? Im Alptraum wäre dann eine heilsame Spaltung gelungen: Hier der „gute“ beruhigende Vater, dort der „böse“ Vater, der das Kind verführt und ausbeutet. Der Elb, der hier Erlkönig genannt wird, und seine Töchter repräsentieren die Verführung. Die homosexuelle Verführung wird darüber hinaus noch dadurch, dass Erlkönigs Töchter ins Spiel gebracht werden, verborgen.

Wie in Alpträumen von Opfern sexualisierter Gewalt, die eine Psychotherapie aufsuchen, könnte der Täter symbolhaft verkleidet sein, so dass wir vor einem Rätsel stehen, um wen es sich da handelt, und selbst der Träumer könnte vor einem Rätsel stehen. Ist ihm dies wirklich widerfahren, ist es ein schlechter Traum?

Bildet sich hier auch ab, dass die Täter ihren Opfern oft sagen, du bildest dir das ein, so dass sie die Opfer glauben machen, alles sei nur ein „böser Traum“?

Von Alpträumen allein sollte man keine Rückschlüsse auf etwas tatsächlich Geschehenes ziehen, sondern wir brauchen mehr Informationen über die träumende Person und ihre Geschichte.

Was Golo Mann betrifft: Die Homosexualität seines Vaters und dessen mehr oder weniger verhülltes Begehren seines Sohnes Klaus und später des Enkels Frido – wenn auch nie manifest ausgelebt - ist inzwischen durch Thomas Manns Tagebücher belegt. Würde also ein Patient einen Alptraum á la Erlkönig mitbringen und ihn wie Golo Mann kommentieren, so wäre dies alles kein „Beweis“ für einen tatsächlich stattgehabten Übergriff, aber vielleicht doch ein Hinweis, dass der Erwachsene als Junge sich bedroht fühlte. Zu Recht würden wir heute sagen.

Da Alpträume sehr quälend sein können, und es häufig viel Zeit braucht, bis sich Sachverhalte aufklären und verarbeiten lassen, empfiehlt es sich, den Patientinnen und Patienten Handwerkszeug anzubieten, wie sie zunächst mit solchen Träumen umgehen können: Wir schlagen in Übereinstimmung mit anderen (z.B. Hartmann, a.a.O.) vor, dass die Träumer sich zunächst im Wachtraum vorstellen, wie sie für diesen Traum einen „guten“ Ausgang finden, z.B. indem sie sich wehren.

Die in Malaysia lebenden Senoi – Indianer empfehlen etwas Ähnliches: Man solle sich den Gegnern im Traum gegenüberstellen und selbst angreifen. Nur solange die Furcht da sei, habe der Traum Macht über den Träumenden. Die Senoi-Indianer pflegen übrigens eine Tradition, wonach sich alle Mitglieder des Stammes jeden Morgen ihre Träume erzählen. Unsere klinische Erfahrung hat gezeigt, dass PatientInnen, die sich auf die Traumbearbeitung im Wachen einließen, nach und nach Ruhe von ihren Alpträumen fanden, (dazu auch Krakow et al 1995).

Wenn wir uns noch einmal erinnern, dass die Erwartung, einen Alptraum zu träumen, diesen eher hervorbringt, so leuchtet es ein, dass der Entschluss vor dem Einschlafen, gute Träume zu träumen, durchaus auch Wirkung zeigen kann. Erst wenn Patienten durch solche Interventionen mehr innere Stärke entwickelt haben, sollte man sich mit den traumatischen Traumgehalten als solchen beschäftigen.

Eine wichtige Möglichkeit, Alpträume zu verstehen, ist zu fragen, wo und wie im Körper der Traum verbunden und ausgedrückt wird, um auf diesem Weg Lösungen zu finden. (Bulkeley a.a.O.) Wenn wir bedenken, dass bei traumatischen Erfahrungen, sich vor allem der Körper – genauer das Körpergedächtnis – erinnert, ist die Einbeziehung des Körpers mit Hilfe genaueren Wahrnehmens eine wichtige Hilfe zum Verständnis von Alpträumen. Gleichzeitig gilt es hier behutsam zu sein, um nicht dazu beizutragen, dass sich Patienten von Traumgehalten überflutet fühlen. Der Einbezug der Körperebene kann vor allem dafür genutzt werden, dem Patienten zu helfen, wieder in Bewegung, sprich aus der Erstarrung heraus zu kommen. So erlebt der Patient, dass er jetzt nicht mehr gänzlich hilflos ist.

In der von mir geleiteten Klinik in Bielefeld, konnten wir immer wieder beobachten, dass Alpträume von Folteropfern nicht leicht zu behandeln sind und eingebunden sein sollten in den Kontext einer umfassenden Traumatherapie (dazu auch Dötsch 2005). Manche Formen sexualisierter Gewalt weisen die gleichen Merkmale wie Folter auf und stellen uns

Seite -14-

L. Reddemann

„Von Elben, Druiden, Nachtmaren, Kobolden und anderen Ungeheuerlichkeiten: Alpträume“
Vortrag im Rahmen der 55. Lindauer Psychotherapiewochen 2005 (www.Lptw.de)

behandlungstechnisch vor ähnliche Schwierigkeiten. Es ist dann besonders lohnend nach Anzeichen von Lösungen in den Alpträumen zu suchen und das Finden von Lösungen im Wachtraum anzuregen.

Dötsch berichtet von einem sehr typische Traumgeschehen: „Herr N....wird verfolgt von Männern in Uniformen, deren Gesichter nur schwarze Schatten sind. Männer mit Gewehren und Messern. Er läuft und läuft, durch Straßen, Felder, durch den Wald. Er läuft immer schneller, keucht, stolpert, fällt hin, rappelt sich auf und flieht weiter. Die Verfolger kommen näher, immer näher. Er legt noch einen Zahn zu und läuft noch schneller. Trotzdem kommen sie näher. Er weiß: Wenn sie ihn erwischen, geschieht Fürchterliches. Er hat es schon einmal erlebt, was sie mit ihm machen, wenn er gefangen genommen wird. Er kennt die Folter in allen Variationen. Die Angst treibt ihn an. Kurz bevor sie ihn erreichen, kurz bevor ihre ausgestreckten Arme ihn fassen können, wacht N. auf.“ Im Ulmer Forteropferzentrum wird den Träumern Ähnliches empfohlen, wie in der Bielefelder Klinik: Die Patienten sollen sich laut sagen, wo sie sind, sich bewusst machen, welcher Tag ist, wie alt sie sind, sich umsehen, einige Gegenstände laut nennen, um sich so erst einmal wieder im Hier und Jetzt sicher zu verankern, vielleicht auch umher gehen. Patienten hilft es auch, wenn man ihnen sagt, dass das Aufwachenkönnen eine Stärke ist, und sich bewusst machen, es war ein Traum hat ebenfalls heilsamen Charakter. Anteile des luziden Träumens in dem Sinn, dass Patienten lernten, sich im Traum bewusst zu werden, „das ist nur ein Traum“, konnten einige von ihnen ebenfalls nutzen.

Immer mehr wird Psychotherapeuten klar, dass nicht ausgesprochene Traumata der Eltern zu Alpträumen bei den Kindern führen und diese so umfassend beeinflussen können. Unverarbeitete Bilder der Eltern verfolgen Söhne und Töchter im Traum. So schreibt die Psychoanalytikerin Christa Schmidt von sich selbst „Sie (die Traumata der Eltern, L.R.) offenbarten sich auch in meinen Träumen, in denen ich häufig bedrohlichen Situationen schutzlos ausgeliefert war, und führten zu vielen Ängsten.“ (Schmidt S.11) Um hier zu verdeutlichen, wie verschieden Trauminhalte interpretiert werden können, möchte ich das o.g. Beispiel des Mannes, der träumt er bringe mit eigenen Händen psychiatrische Patienten um, noch einmal aufgreifen. Gäbe es in seiner Familie eine Euthanasiegeschichte, so könnte dieser Traum ein erster Hinweis darauf sein und der Traum könnte helfen, sich diesem Familientrauma anzunähern.

Eine äußerst kreative, wenn auch sehr erschütternde Form der Verarbeitung elterlicher Traumata und Alpträume fand ich bei Lily Brett in ihrem Buch „Zu viele Männer“. Hier beschreibt sie, die Tochter von Auschwitz-Überlebenden, wie ihre Romanheldin mit stark autobiographischen Zügen im Tagtraum mit Rudolf Höss spricht. Diese Szenen wirkten auf mich, als Leserin, wie ein Alptraum, etwas, was mich teilweise so schockiert, dass ich erstarre, und doch findet hier eine Entwicklung statt, eine gewisse Befreiung der Tagträumerin, eine ironische Distanzierung von der Last die die „second generation“ trägt, wird ermöglicht.

Christa Schmidt berichtet in eindrucksvollen Fallschilderungen davon, wie sie gemeinsam mit ihren Patientinnen anhand von deren Träumen nach und nach ganze Lebensgeschichten rekonstruiert und so die Träume ihre Schrecken nach und nach verlieren können. Dabei geht es ihr vor allem darum, Prozesse der Introjektion und Projektion aufzudecken und verstehbar zu machen. Träume können dazu dienen, neue Bedeutungen zu erschaffen, neue Dimensionen der Realität zu erkunden und Visionen für neue Zukunftsmöglichkeiten zu entwickeln.

Sogar der schlimmste Alptraum birgt in sich das Potential, Gesundheit und Ganzheit auf den Weg zu bringen. Wenn man über ein Problem träumen kann, dann hat man bis zu einem gewissen Grad auch die Stärke und Ressourcen, um damit fertig zu werden. Auch in den schlimmsten Alpträumen können Zeichen von Licht aufscheinen, Zeichen von Stärke, von Lebendigkeit und kreativer Energie. (Bulkeley a.a.O)

Vielleicht ist es daher einer der schlimmsten aller Alpträume, wenn man nicht mehr träumen kann, so wie man nicht mehr weinen kann, wie es Mascha Kaleko nach dem Tod ihres geliebten Mannes beschreibt.

Ich träume nicht mehr,
Seit du nicht mehr aufwachst am Morgen
Wenn die Morgenlandsonne glühend schreit
In deinem Balkonzimmer.
Kann keiner meine Träume deuten,
Nur der das Lächeln aufkeimen sah
In meinem Herzen
Und die Tränen reifen
Hinter meinen Augen

Du hörtest mein Gras wachsen.

Schon fast dreihundert
Morgenlandsonnen-
Und du wachtest nicht auf.

Ich träume nicht mehr.
Wem sollte ich meine Träume erzählen?

Kaleko starb ein gutes Jahr nach ihrem Mann. Von seinem Tod konnte sie sich nicht mehr erholen, sie, die schon so viele traumatische Verluste erlitten hatte. In gewisser Weise bestätigt Kalekos Beispiel damit die These, dass sogar in Alpträumen kreative Lösungen zu finden sind. Wenn uns dann auch das

Alpträumen nicht mehr gelingt und unsere kreativen Quellen gänzlich versiegen, erlöscht auch unsere Lebenskraft.

Auch und gerade Alpträume brauchen mitfühlende, liebevolle Andere, mit denen wir sie teilen können.

Empfehlungen für die Psychotherapie

Das Beispiel der Senoi zeigt, dass Menschen ihre Träume schon lange bevor sich Professionelle damit beschäftigt haben, mit anderen geteilt und gedeutet haben, (siehe auch Bulkeley a.a.O.). So sollten wir als Professionelle anerkennen, dass unsere Patienten fähig sind, allein und auch mit Hilfe anderer Menschen ihre Träume einzuordnen und zu verstehen. Im Internet z.B. gibt es einen lebhaften Austausch über Träume und über Alpträume.

Da gerade Alpträume häufig Anlass zu Missverständnissen geben, und es in der Vergangenheit immer wieder vorkam, dass aus Alpträumen allzu rasch Rückschlüsse auf reale Ereignisse gezogen wurden, möchte ich abschließend einige Empfehlungen zum Umgang mit Alpträumen geben:

1. Alpträume können extrem belastend sein und Menschen in tiefe Verstörung und Verzweiflung stürzen. Sie brauchen dann zunächst Entlastung i.S. einer Krisenintervention.
2. Der Träumer weiß am besten, was sein Traum bedeutet.
3. Alpträume können Hinweise auf reale Geschehnisse geben, jedoch sollten wir uns davor hüten, eine „eins zu eins“ Übersetzung vorzunehmen.
4. *Vor* Tiefendeutungen ist es bei stark belastenden Alpträumen sinnvoll, zunächst Ich -stärkende Interventionen zu machen, insbesondere dabei behilflich zu sein, dass Patienten lernen, sich im Hier und Jetzt voll zu orientieren. Der nächste Schritt ist dann das Einüben von Wehr- und Standhaftigkeit im Tagtraum sowie die Ermutigung der Patienten, dass sich diese Vorstellungen früher oder später auch im Nachtraum durchsetzen.
5. Eine gute Traumbegleitung sollte offen sein für neue und überraschende Entdeckungen und über das Offensichtliche hinaussehen sowie Neues und Unerwartetes zu entdecken bereit sein. Ich bitte Sie daher meine Interpretationen nur als Annäherung an die Bedeutungen der von mir zitierten Beispiele zu verstehen.

Und schließlich: Psychotherapie kann einiges bewirken, aber vieles auch nicht. Alpträume, die auf äußeren alptraumartigen Ereignissen beruhen, sind durch Psychotherapie allein sicher nicht zu besänftigen.

Literatur

- Belicky K. & Cuddy M. (1996): Identifying Sexual Trauma Histories from Patterns of Sleep and Dreams. In: Barrett D. ed al.: Trauma and Dream, Cambridge. Harvard University Press
- Bulkeley K. (2003): Dreams of Healing. Paulist Press, New York
- Brett L. (2003): Zu viele Männer, Heyne, München
- Dötsch G. (2005): Wenn die bedrohlichen schwarzen Schatten immer näher kommen.... In: Publik Forum Extra, Ausgabe 1, 2005 „Träume... heilende Bilder der Seele“
- Ende M. (1978): Das Traumfresserchen. Thienemann, Stuttgart
- Hartmann E. (1991): Boundaries in the mind. Basic Books, New York
- Hartmann E. (1998): Dreams and Nightmares: The New Theory on the Origin and Meaning of Dreams. New York, Plenum
- Hicks R.A., Fortin E. & Brassington G.S. (2002): Arousability and Dreaming in: *Dreaming: Journal of the Association for the Study of Dreams*. Vol 12(3):135-139, Sep 2002.
- Hoppe (2002): in Protokoll DGSM-Arbeitsgruppe Traum, 26.9.2002, www.uni-marburg.de/sleep/dgsm/ger/traum.htm
- Kafka F. (2003): Die Verwandlung. Fischer, Frankfurt. (18. Aufl., 1. Aufl. 1935)
- Krakow B., Kellner R., Pathak D. & Lambert L. (1995): Imagery rehearsal treatment for chronic nightmares. *Behavior Resaerch an therapy*, 33:837-43
- Levin R. & Fireman G. (2002): Phenomenal Qualities of Nightmare Experience in a Prospective Study of College Students. In: *Dreaming: Journal of the Association for the Study of Dreams*. Vol 12(2):109-120, June 2002.
- Mann G. (1996): Die Urballade: In 1000 deutsche Gedicht und ihre Interpretation. Reich-Ranicki M. (Hrsg). Insel Verlag Frankfurt, 3.Auflage 1996, 139-141)
- Pietrowsky R. & Köthe M. (2003): Personal Boundaries and Nightmare Consequences in Frequent Nightmare Sufferers. In: *Dreaming: Journal of the Association for the Study of Dreams*. Vol 13(4):245-254, December, 2003

- Riedel I. (2002): *Lebensträume-Lebensräume. Stufen inneren Wachstums*, Herder, Freiburg
- Schmidt Ch. (2004): *Das entsetzliche Erbe. Träume als Schlüssel zu Familiengeheimnissen*, Vandenhoeck und Ruprecht, Göttingen
- Schredl M. (1999): *Die nächtliche Traumwelt. Eine Einführung in die psychologische Traumforschung*. Kohlhammer, Stuttgart
- Schredl M. (2002): in Protokoll der DGSM-Arbeitsgruppe Traum 26.9.2002: www.uni-marburg.de/sleep/dgsm/ger/traum.htm
- Strauch I. & Meier M. (2004): *Den Träumen auf der Spur*. Huber, Bern

Gedichte und Musik:

- Kaleko M.: *Angsttraum* aus „Das lyrische Stenogrammheft. Kleines Lesebuch für Große.“ Rowohlt, Hamburg 1956.
- Dieselbe: *Ich träume nicht mehr aus: In meinen Träumen läutet es Sturm. Gedichte und Epigramme aus dem Nachlass*. Herausgegeben und eingeleitet von Gisela Zoch-Westphal, dtv 10. Aufl. 1986
- Heine & Schumann: *Dichterliebe*, gesungen von Thomas Quasthoff, BMG Classics 1993
- Goethe J.W.: *Gedichte. Epen*. Hoffman und Campe 1956
- Goethe J.W & Schubert: *Schubert Schwanengesang – 4 Lieder* gesungen von Dietrich Fischer-Dieskau EMI Classics 2001
- Britten B.: *War Requiem*. Aufführung der New York Philharmonic unter Kurt Masur Teldec Classics 1998

Dank: Dr. Peer Abilgaard danke ich für wertvolle Hinweise zu Benjamin Britten und Franz Kafka.

Dr.med. Luise Reddemann
FÄ f. Psychother. Medizin
Holzgasse 4
53925 Rinnen / Kall