

Alpträume – Hintergründe und Behandlung

PD Dr. Annika Gieselmann



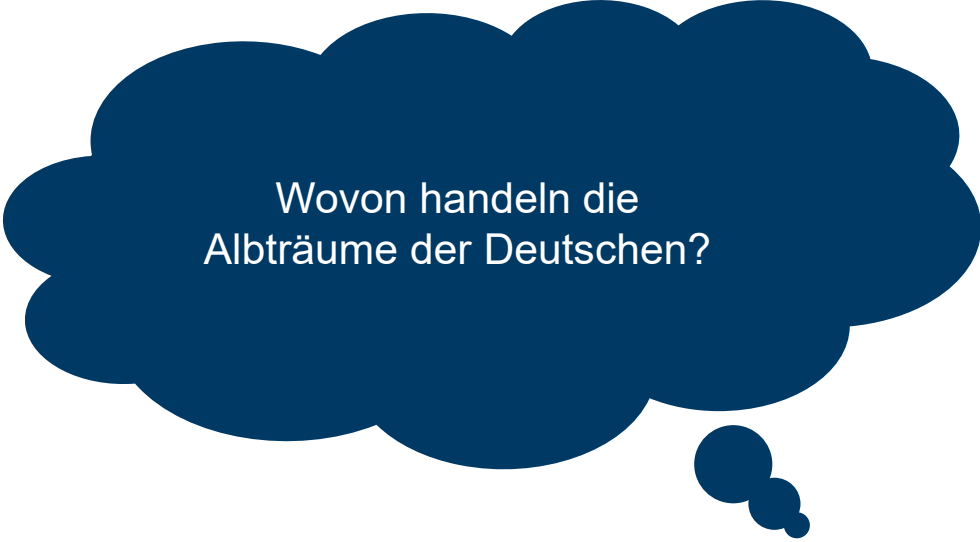
Annika.Gieselmann@hhu.de



Offenlegung von Interessenkonflikten für Annika Gieselmann

25.03.2026

- ✗ Honorare für Vortrags- und/oder Beratertätigkeiten
- ✗ Übernachtungs- und Reisekosten
- ✗ Aktien oder Patente an o.g. Firmen
- ✗ Forschungs- und Studiengelder
- ✗ Sonstiges / andere finanzielle Beziehungen



Wovon handeln die
Albträume der Deutschen?

TOP 10 (n = 1.022 Träume)	Gesamt (%)
Fallen	40
Gejagt werden	26
Gelähmt sein	25
Zu spät sein (wichtiges Ereignis)	24
Nahe Personen verschwinden/sterben	21
Horrorfilme	19
Unfähig, Aufgaben zu beenden	17
Prüfung	13
Bedrohliches Umfeld	13
Physisch bedroht werden	12





Albtraumstörung

ICD-11

- ▼ 07 Schlaf-Wach-Störungen
 - ▷ Insomnische Störungen
 - ▷ Hypersomnische Störungen
 - ▷ Schlafbezogene Atmungsstörungen
 - ▷ Zirkadianen Schlaf-Wach-Rhythmusstörungen
 - ▷ Schlafbezogene Bewegungsstörungen
- ▼ Parasomnische Störungen
 - ▷ 7B00 Arousalstörungen aus dem Non-REM-Schlaf
 - ▼ 7B01 REM-Schlaf-bezogene Parasomnien
 - 7B01.0 REM-Schlaf-Verhaltensstörung
 - 7B01.1 Rezidivierende isolierte Schlafparalyse
 - 7B01.2 Albtraumstörung

7B01.2 Albtraumstörung

Foundation URL: <https://icd.who.int/icd/entity/1900730302>

Code: 7B01.2

Beschreibung

- Wiederkehrende, lebhafte und hochgradig dysphorische Träume
- Inhalt: Oft Bedrohung der Person
- Im Allgemeinen während des REM-Schlafs

Inklusiva

Angsttraumstörung

Alle zugehörigen Einträge [Alle anzeigen \(8\)](#) +

Postkoordination ⓘ

ICD-11

- ▼ 07 Schlaf-Wach-Störungen
 - ▷ Insomnische Störungen
 - ▷ Hypersomnische Störungen
 - ▷ Schlafbezogene Atmungsstörungen
 - ▷ Zirkadianen Schlaf-Wach-Rhythmusstörungen
 - ▷ Schlafbezogene Bewegungsstörungen
- ▼ Parasomnische Störungen
 - ▷ 7B00 Arousalstörungen aus dem Non-REM-Schlaf
 - ▼ 7B01 REM-Schlaf-bezogene Parasomnien
 - 7B01.0 REM-Schlaf-Verhaltensstörung
 - 7B01.1 Rezidivierende isolierte Schlafapnoe
 - 7B01.2 Albtraumstörung

7B01.2 Albtraumstörung

Foundation URL: <https://icd.who.int/icd/entity/1900730302>

Code: 7B01.2

Beschreibung

- Wiederkehrende, lebhafte und hochgradig dysphorische Träume
- Inhalt: Oft Bedrohung der Person
- Im Allgemeinen während des REM-Schlafs
- Oft Aufwachen mit Angst
- Person nach dem Aufwachen schnell orientiert und wach

Alle zugehörigen Einträge [Alle anzeigen \(8\)](#) *

Postkoordination

ICD-11

- ▼ 07 Schlaf-Wach-Störungen
 - ▷ Insomnische Störungen
 - ▷ Hypersomnische Störungen
 - ▷ Schlafbezogene Atmungsstörungen
 - ▷ Zirkadianen Schlaf-Wach-Rhythmusstörungen
 - ▷ Schlafbezogene Bewegungsstörungen
- ▼ Parasomnische Störungen
 - ▷ 7B00 Arousalstörungen aus dem Non-REM-Schlaf
- ▼ 7B01 REM-Schlaf-bezogene Parasomnien
 - 7B01.0 REM-Schlaf-Verhaltensstörung
 - 7B01.1 Rezidivierende isolierte Schlafapnoe
 - 7B01.2 Albtraumstörung

7B01.2 Albtraumstörung

Foundation URL: <https://icd.who.int/icd/entity/1900730302>

Code: 7B01.2

Beschreibung

- Wiederkehrende, lebhaft dysphorische Träume
- Inhalt: Oft
- Im Allgemeinen während des REM-Schlafs
- Oft Aufwachen mit Angst
- Person nach dem Aufwachen schnell orientiert und

Albträume

Nach
DSM-5
ICSD-3
ICD-10 F51.5

Leidensdruck

Alle zugehörigen E

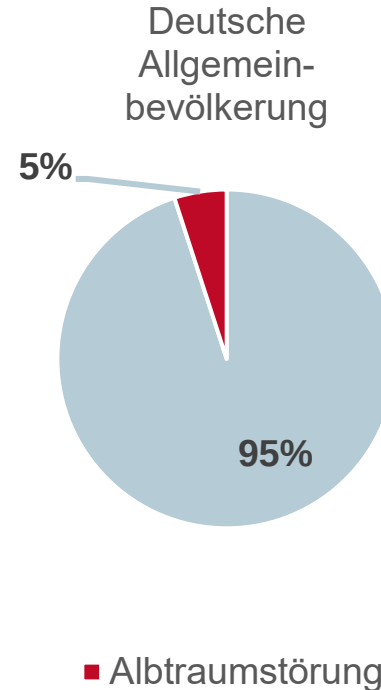
Postkoordination

Prävalenz

- 7 – 11 % der Kinder- und Jugendlichen
- 4 – 8 % der Allgemeinbevölkerung
- 16 – 67 % stationäre Patient*innen

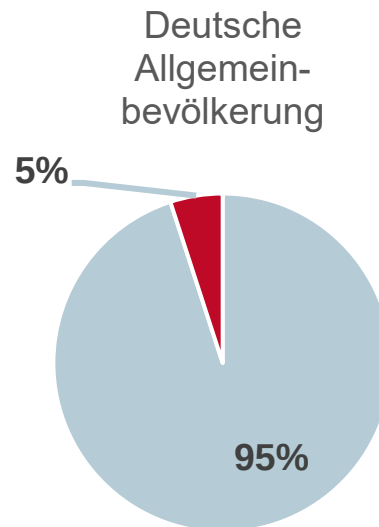
Prävalenz

- 7 – 11 % der Kinder- und Jugendlichen
- 4 – 8 % der Allgemeinbevölkerung
- 16 – 67 % stationäre Patient*innen

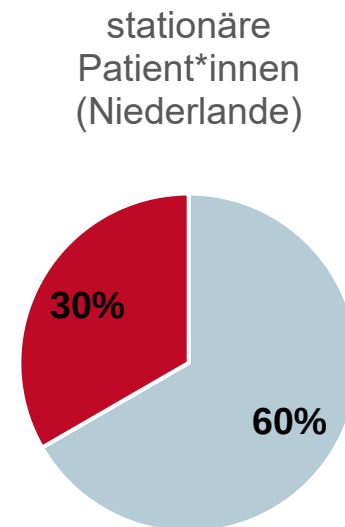


Prävalenz

- 7 – 11 % der Kinder- und Jugendlichen
- 4 – 8 % der Allgemeinbevölkerung
- 16 – 67 % stationäre Patient*innen



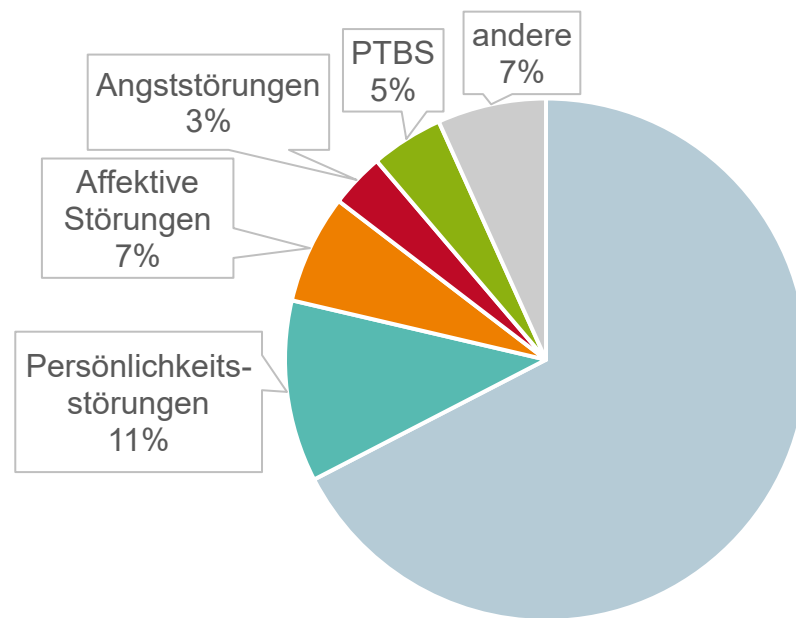
■ Albtraumstörung



■ Albtraumstörung

und andere psychische Erkrankungen

- 7 – 11 % der Kinder- und Jugendlichen
- 4 – 8 % der Allgemeinbevölkerung
- 16 – 67 % stationäre Patient*innen



Was sagen die Leitlinien?

AASM Positionspapier (2018)

■ Empfohlen:

- Imagery Rehearsal Therapy

■ Nicht empfohlen:

- Clonazepam
- Venlafaxin



■ Kann eingesetzt werden:

- Kognitive Verhaltenstherapie
- Expositions-, Entspannungs- und Reskriptionstherapie
- Hypnose
- Luzides Träumen
- Progressive Muskelentspannung
- Schlafdynamische Therapie
- Selbstexpositionstherapie
- Systematische Desensibilisierung
- Testimony-Methode
- Nitrazepam
- Prazosin
- Triazolam

AASM Positionspapier (2018)

■ Empfohlen:

- **Imagery Rehearsal Therapy**

■ Nicht empfohlen:

- Clonazepam
- Venlafaxin

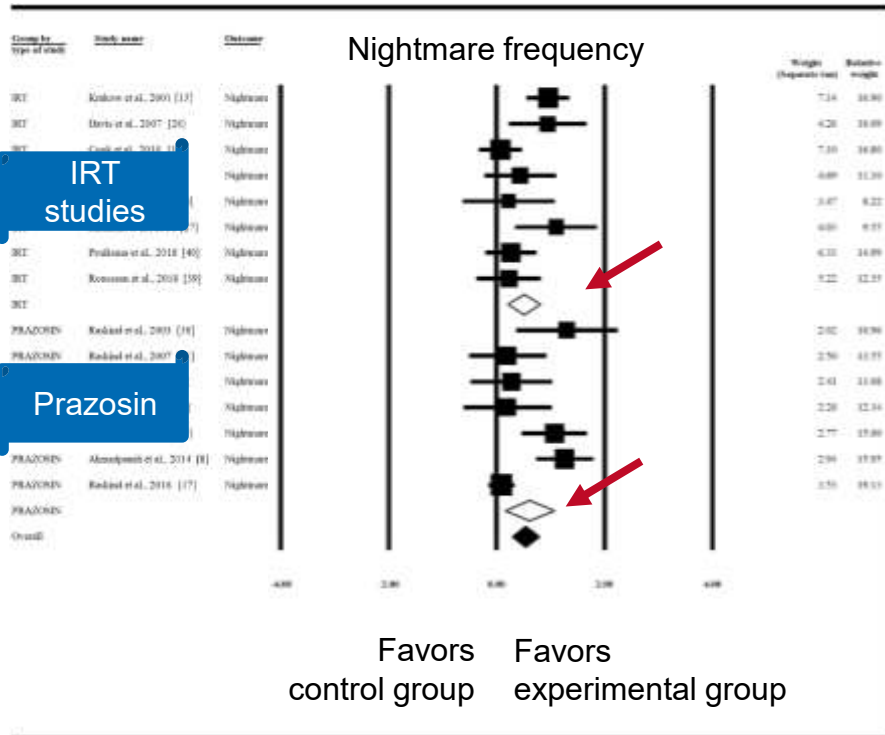


■ Kann eingesetzt werden:

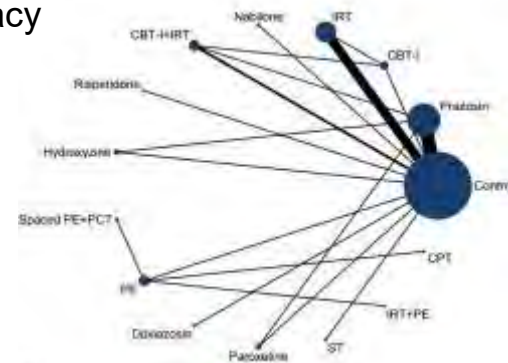
- Kognitive Verhaltenstherapie
- Expositions-, Entspannungs- und Reskriptionstherapie
- Hypnose
- Luzides Träumen
- Progressive Muskelentspannung
- Schlafdynamische Therapie
- Selbstexpositionstherapie
- Systematische Desensibilisierung
- Testimony-Methode
- Nitrazepam
- **Prazosin**
- Triazolam

Prazosin

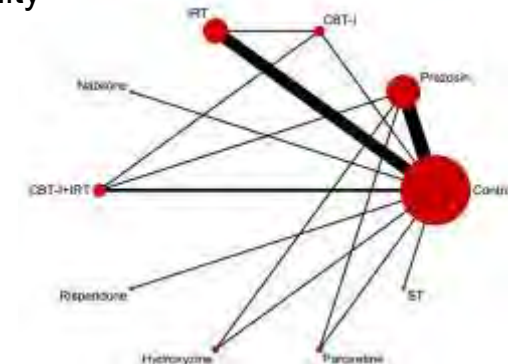
Nightmare frequency



Efficacy



Acceptability



AASM Positionspapier – Update (2025)

■ Empfohlen:

- **Imagery Rehearsal Therapy**

■ Nicht empfohlen:

- Clonazepam
- Venlafaxin



■ Kann eingesetzt werden:

- Kognitive Verhaltenstherapie
- Expositions-, Entspannungs- und Reskriptionstherapie
- Hypnose
- Luzides Träumen
- Progressive Muskelentspannung
- Schlafdynamische Therapie
- Selbstexpositionstherapie
- Systematische Desensibilisierung
- Testimony-Methode
- Nitrazepam
- **Prazosin**
- Triazolam

AASM Positionspapier – Update (2025)

■ Empfohlen:

- **Imagery Rehearsal Therapy**

■ Nicht empfohlen:

- Clonazepam
- Venlafaxin



■ Kann eingesetzt werden:

- Kognitive Verhaltenstherapie
- Expositions-, Entspannungs- und Reskriptionstherapie
- Hypnose
- Luzides Träumen
- Progressive Muskelrelaxation
- Schlafdynamische Therapie
- Selbstexpositionstherapie
- Systematische Desensibilisierung
- Testimony-Methode
- Nitrazepam
- **Prazosin**
- Triazolam

„Auf Basis der seit dem Positionspapier veröffentlichten Studien, spricht die Projektgruppe eine klare Empfehlung bei **PTBS-bezogenen Alpträumen** aus.“

Prazosin

- hemmt Alpha-Rezeptoren im zentralen Nervensystem (ZNS)
- Verringert hohe adrenerge Aktivität des ZNS in der Nacht
- blockiert die Stressreaktion

Chemisch vergleichbar

- Doxazosin
- Terazosin

- Bei arterieller Hypertonie
- Behandlung von Erregungssymptomen
- In D nicht zugelassen

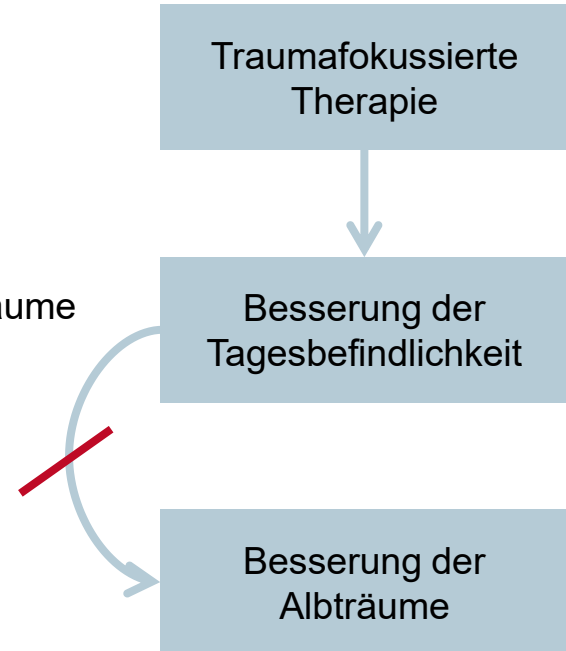


Behandlung durch Imagery Rehearsal Therapy (IRT)

Mythen

Mythos 1:

- Alpträume sind Symptom einer zugrunde liegenden Störung
 - Posttraumatische Belastungsstörung
 - Depression
 - Schizophrenie
 - ...
- Annahme: Wenn sich Symptome bessern, bessern sich die Alpträume
 - häufig nicht der Fall



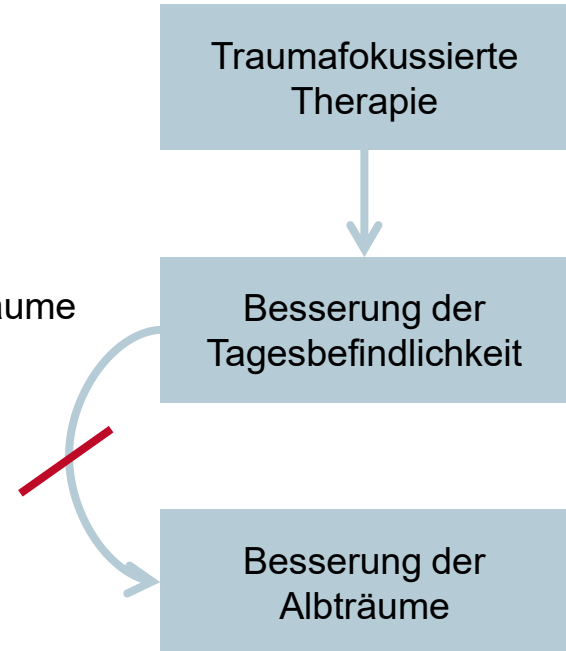
Mythen

Mythos 1:

- Alpträume sind Symptom einer zugrunde liegenden Störung
 - Posttraumatische Belastungsstörung
 - Depression
 - Schizophrenie
 - ...
- Annahme: Wenn sich Symptome bessern, bessern sich die Alpträume
 - häufig nicht der Fall

Mythos 2:

- Alpträume verschwinden, wenn sie richtig gedeutet wurden
 - gilt nicht für wiederkehrende Alpträume





Manualisierte Albtraumtherapie

1. Sitzung:

- Einführung
- Psychoedukation
- Albtraumrekonstruktion

2. Sitzung:

- Entspannung

3. Sitzung:

- Imagination

4.-7. Sitzung:

- Albtraummodifikation

8. Sitzung:

- Abschluss



Imagery Rehearsal Therapy (IRT)

3 Schritte

1. Schreibe den Traum auf
2. Schreibe den Traum um
3. Übe den neuen Traum ein



Imagery Rehearsal Therapy (IRT)



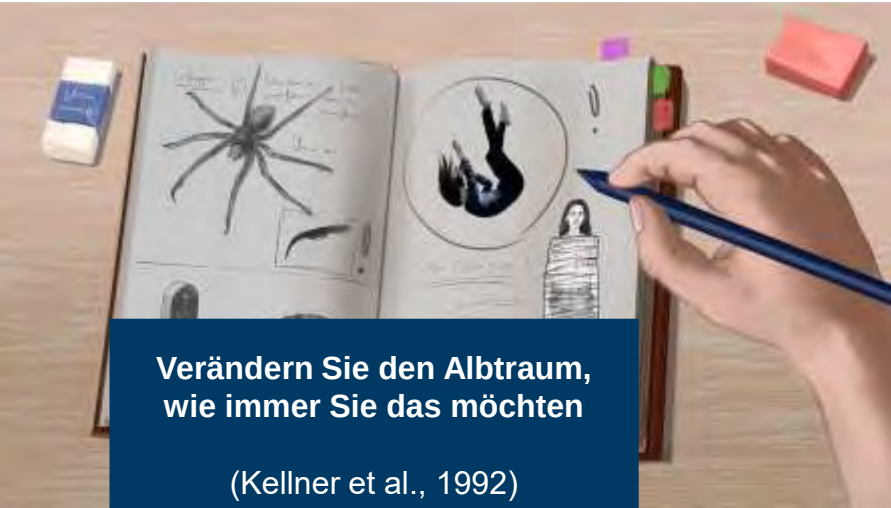
Verändern Sie den Albtraum,
wie immer Sie das möchten

(Kellner et al., 1992)

3 Schritte

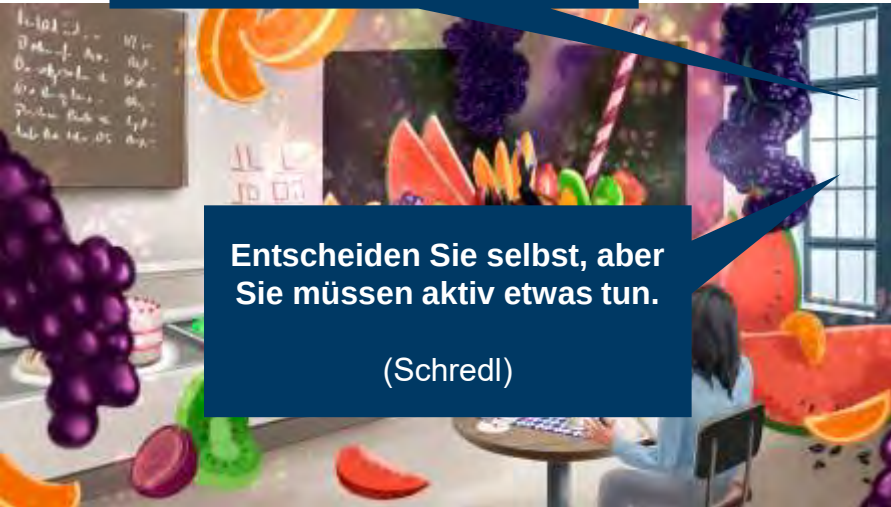
1. Schreibe den Traum auf
2. Schreibe den Traum um
3. Übe den neuen Traum ein





**Verändern Sie den Albtraum,
wie immer Sie das möchten**

(Kellner et al., 1992)



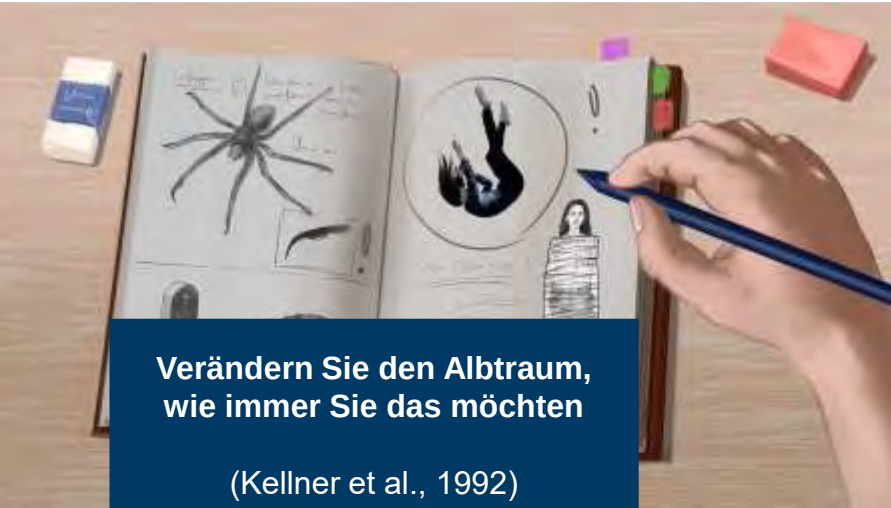
**Entscheiden Sie selbst, aber
Sie müssen aktiv etwas tun.**

(Schredl)

Imagery Rehearsal Therapy (IRT)

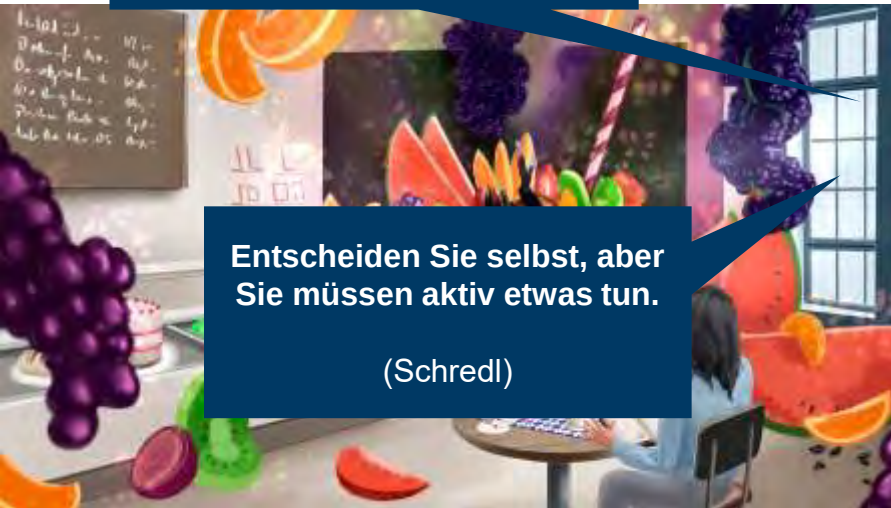
3 Schritte

1. Schreibe den Traum auf
2. Schreibe den Traum um
3. Übe den neuen Traum ein



**Verändern Sie den Albtraum,
wie immer Sie das möchten**

(Kellner et al., 1992)



**Entscheiden Sie selbst, aber
Sie müssen aktiv etwas tun.**

(Schredl)

Imagery Rehearsal Therapy (IRT)

**Bringen Sie den Traum zu
einem triumphalen Ende**

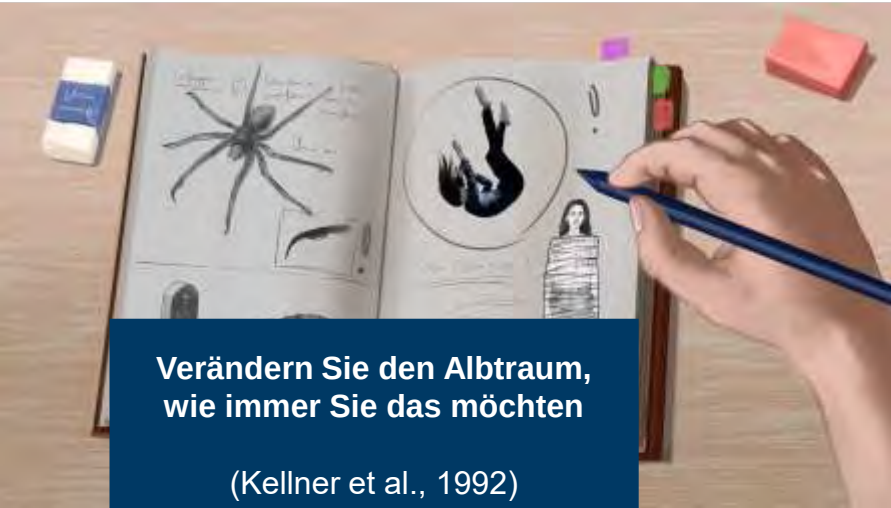
1.

(Marks, 1978)

2.

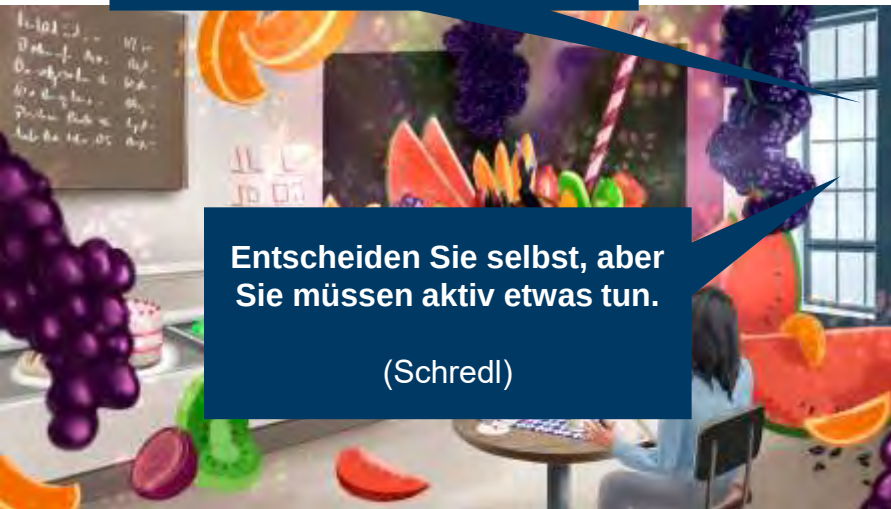
3.

Übe den neuen Traum ein



**Verändern Sie den Albtraum,
wie immer Sie das möchten**

(Kellner et al., 1992)



**Entscheiden Sie selbst, aber
Sie müssen aktiv etwas tun.**

(Schredl)

Imagery Rehearsal Therapy (IRT)

1.

**Bringen Sie den Traum zu
einem triumphalen Ende**

(Marks, 1978)

2.

3.

Übe den neuen Traum ein

**Bringen Sie den Traum zu einem
zufriedenstellenden, neutralen oder
eher angenehmen Ende**

(Thünker & Pietrowsky, 2021)



YouTube

<https://youtu.be/Jd3T6n5GdeQ?si=PbP1bCer4JlaZ0uD>







■ Vorhandene Versionen

- Deutsch
- Englisch
- Französisch
- Türkisch
- Arabisch
- Ukrainisch
- Portugiesisch
- Luxemburgisch
- Schwedisch

■ In Arbeit

- Russisch
- Italienisch

- Wer eine Fremdsprache beitragen kann:

Bitte melden



hhu.

Danke schön.



Annika Gieselmann



www.praxis-gieselmann.de
annika.gieselmann@hhu.de

Daniel Nehring



www.danielnehring.de
[daniel_nehring](https://www.instagram.com/daniel_nehring)

Wie jetzt? Ich soll die Alpträume einfach so „wegmachen“?

- Unterscheidung zwischen gelegentlichem Albtraum → Grundlage für inhaltliche Arbeit
- Wiederkehrende, chronifizierte Alpträume → IRT anwenden

Mein Patient hat gar nicht „den“ wiederkehrenden Traum. Was mache ich nun?

- Clustern der Alpträume nach Oberthemen
- Aus jedem Themenkomplex den schlimmsten Traum heraussuchen und umschreiben

Was muss ich bei posttraumatischen Alpträumen beachten?

- Gleiches Vorgehen bei posttraumatischen Alpträumen
- Alpträume müssen nicht im Detail erzählt werden
- Grenzen des/der Patient*in vermeiden
- Dissoziation vermeiden
- Albtraumtherapie als Türöffner für eine „anstrengende“ Traumatherapie?