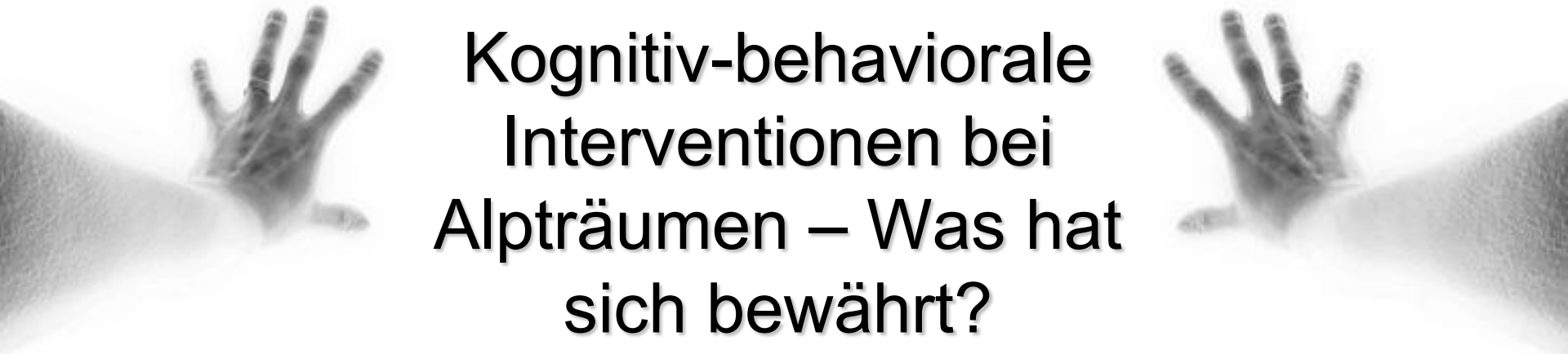




Kognitiv-behaviorale Interventionen bei Alpträumen – Was hat sich bewährt?

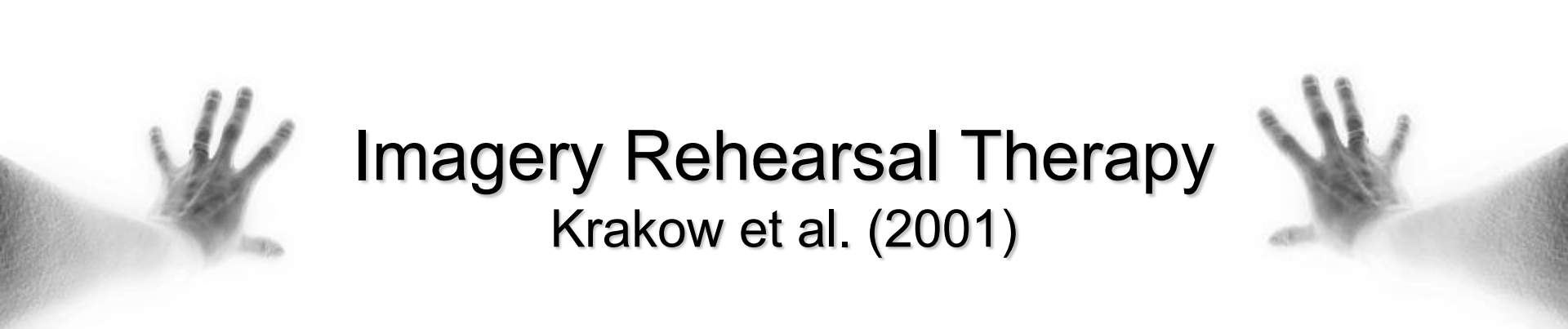
Dipl.-Psych. Dr. Johanna Thünker
19.02.2025



Gliederung

- Imagery Rehearsal Therapy
- Einsatz von Materialien und Medien
- Altersspezifische Aspekte an Fallbeispielen
- Spezifika bei Traumapatient*innen

Imagery Rehearsal Therapy



Imagery Rehearsal Therapy

Krakow et al. (2001)

- Ziel: Veränderung des Alptrauuminhaltes um die Kontrolle über die Bedrohung im Traum zu erlangen
- Schlüsselvariable: Imagination
- Zentrale Punkte des Ansatzes:
 - Weniger starke Betonung der Exposition
 - minimale Instruktionen
 - Betont Entspannung
- Forschung allem bei PTBS bei Erwachsenen
- Mittlerweile als Manual auf dem dt. Markt

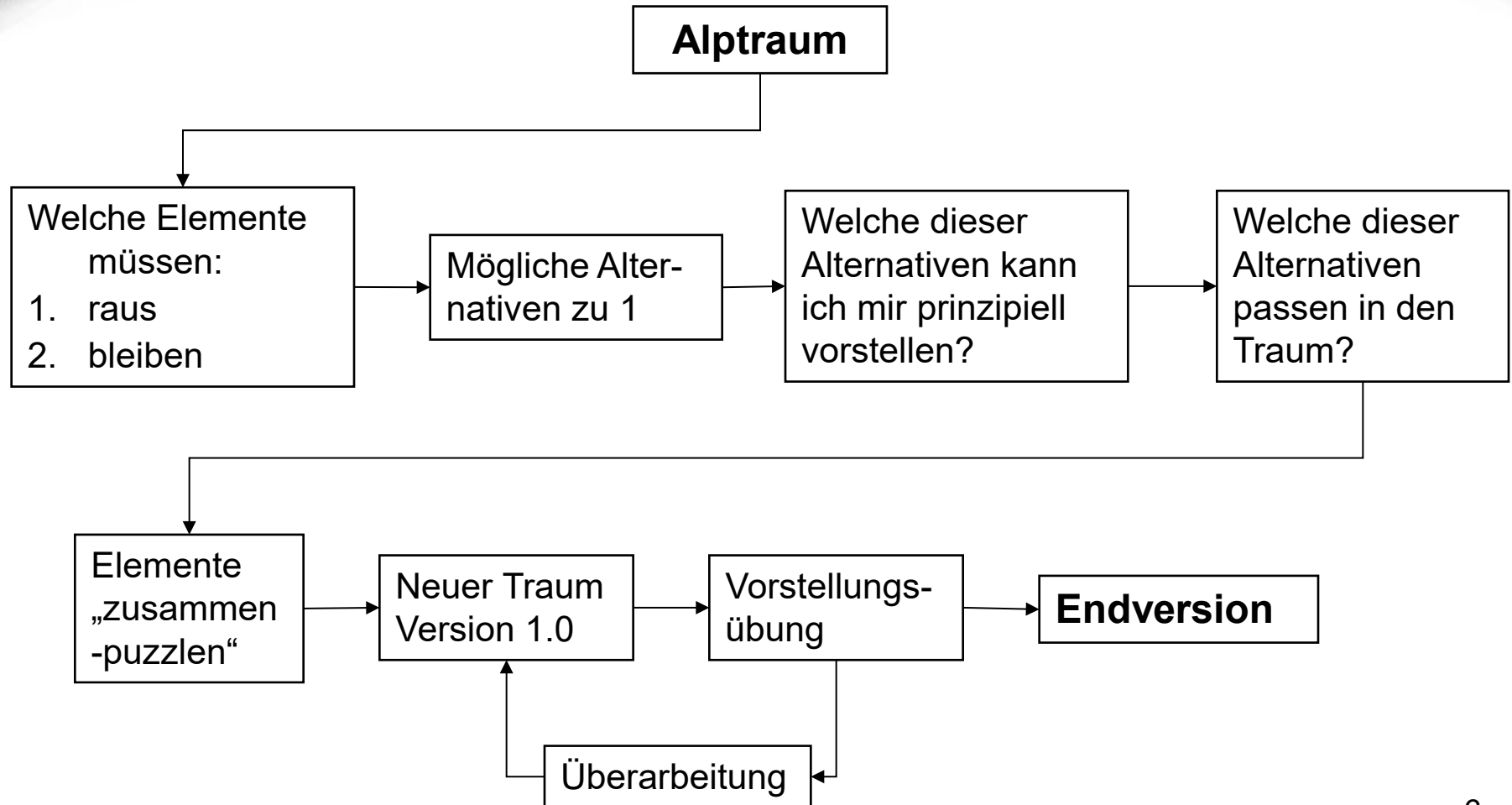


Ablauf der Behandlung

8 Sitzungen á 50 Minuten, Einzel

1. Sitzung: Einführung, Psychoedukation, Alptraumrekonstruktion
2. Sitzung: Entspannungsverfahren
3. Sitzung: Imaginationsübungen
- 4.-7. Sitzung: **Alptraummodifikation**
8. Sitzung: Therapieabschluss

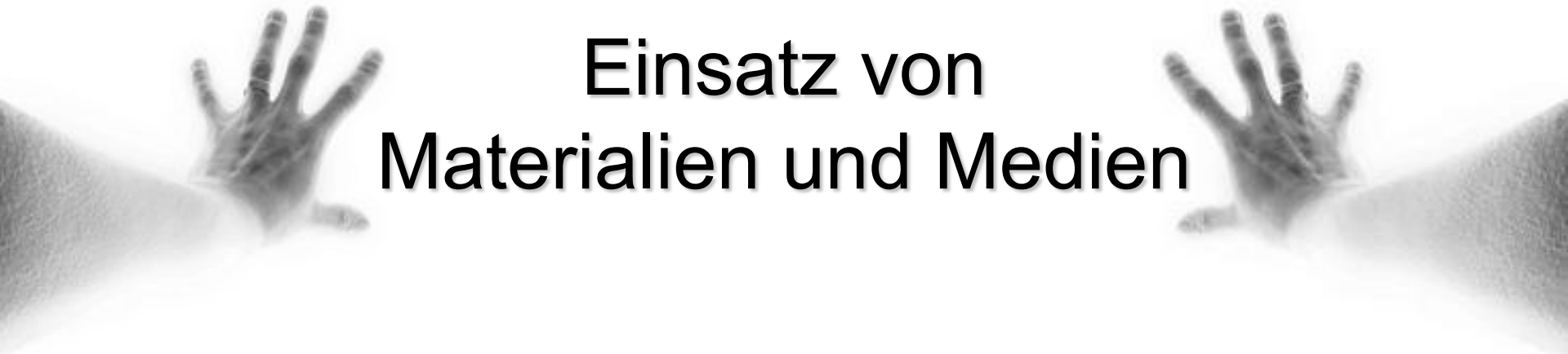
Alptraummodifikation





Alptraummodifikation

- Die Stellen im Alptraum, die negative Affekte hervorrufen, werden ermittelt
- Für diese negativ besetzten Elemente sollen alternative Elemente bzw. Szenen entwickelt werden
- Der neue Traum darf sich in seiner Form nicht komplett vom alten Traum unterscheiden aber
- der neue Traum muss so sehr vom alten abweichen, dass bei seiner Vorstellung keine Angst mehr auftritt



Einsatz von Materialien und Medien

Therapietier

Alma Albatros

- Illustriert die Arbeitsblätter
- Führt jüngere Kinder aktiv durch das Programm
- Hat immer wieder Tipps für ein gutes Gelingen



Den Alptraum unter die Lupe nehmen

Der nachfolgende Fragebogen soll dir helfen, deinen Alptraum genau unter die Lupe zu nehmen, damit du später genauer weißt, wo du beim Verändern des Drehbuches ansetzen musst. Du kannst den nachfolgenden Fragebogen verwenden oder – wenn du den Alptraum am Computer, per Audio-Aufnahme oder als Zeichnung dokumentierst, die Fragen als Orientierung verwenden.

Lasse Fragen offen, die für dich nicht relevant sind. Frage deinen Therapeuten oder deine Therapeutin in der nächsten Sitzung, falls du etwas nicht verstehst.

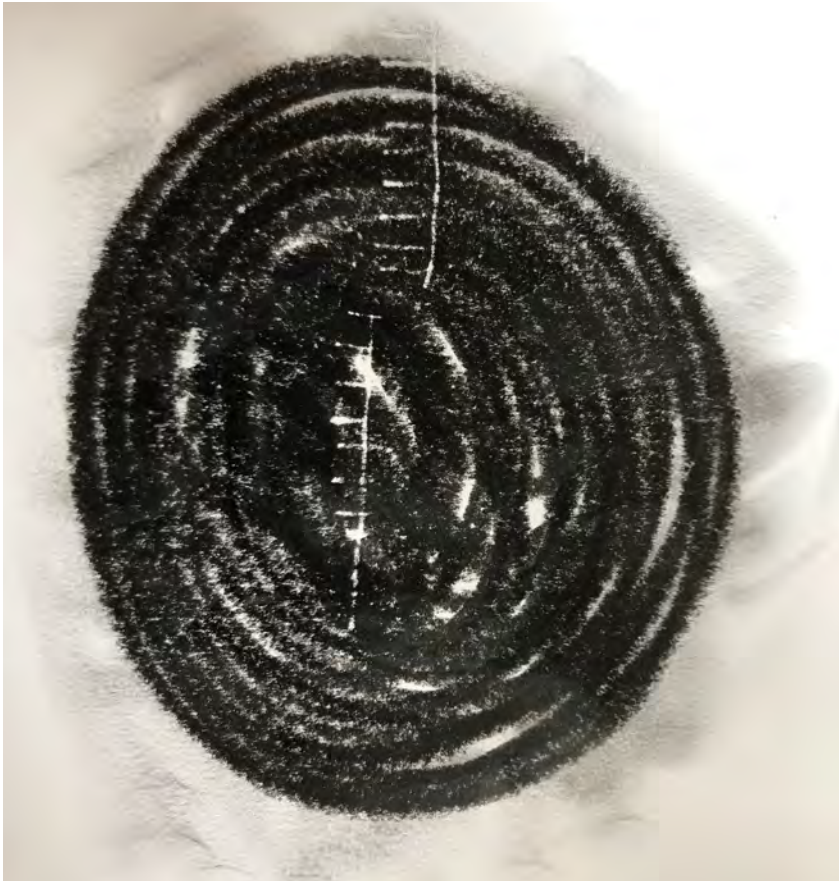




Materialien/Medien

- **Malen und Zeichnen**, z.B. mit Buntstiften, Filzstiften, Wachsmalkreiden, Wasserfarben, Fingerfarben...
- **Spielen**, z.B. mit Handpuppen, Playmobil, Schatten-theater, man selbst als SchauspielerIn
- **Basteln**, z.B. von möglichen Hilfsmitteln, Figuren für szenische Darstellung oder ganzen Szenen
- **Schreiben**, z.B. Theaterdrehbuch, Liedtext

Beispiel Malen



Beispiel Basteln





Fallbeispiele





Fallbeispiel I: Greta, 18J.

Ich war einkaufen in einem großen Einkaufszentrum und bin nun auf dem Weg zu meinem Auto. Im Parkhaus, wo mein Auto steht, ist es bereits dunkel und gespenstisch still. Als ich aus dem Treppenhaus auf das Parkdeck komme, bemerke ich, dass jemand hinter mir ist. Als ich mich umdrehe, weiß ich, dass ein Mann mich verfolgt. Ich habe Angst. Ich verlängere meine Schritte. Hinter mir höre ich, wie der Mann ebenfalls schneller wird und immer näher kommt. Ich bekomme Panik und renne los so schnell ich kann. Schweißgebadet werde ich wach.



Alptraummodifikation

Veränderung meines Alptrausms

Welche Elemente müssen raus?	Welche Elemente müssen bleiben?	Alternativen zum ursprünglichen Traum
- Bedrohlichkeit der Umgebung (Dunkelheit) - Verfolger kommt immer schneller hinterher - aufsteigende Panik	- Rückkehr aus dem Einkaufszentrum - Parkhaus - Mann	- Parkhaus ist relativ hell - Verfolger wird umgefahren - Verfolger entpuppt sich als Bekannter, etc. - Ich kann Verfolger abschütteln - Verfolger wird aufgehalten



Alptraummodifikation

Veränderung meines Alptrausms

Welche Elemente müssen raus?	Welche Elemente müssen bleiben?	Alternativen zum ursprünglichen Traum
- Bedrohlichkeit der Umgebung (Dunkelheit) - Verfolger kommt immer schneller hinterher - aufsteigende Panik	- Rückkehr aus dem Einkaufszentrum - Parkhaus - Mann	- Parkhaus ist relativ hell - Verfolger wird umgefahren - Verfolger entpuppt sich als Bekannter, etc. - Ich kann den Verfolger abschütteln - Verfolger wird aufgehalten



Fallbeispiel I: Neues Traumskript

[...] Ich habe Angst. Da öffnet sich die Tür des Parkhaustreppenhauses und ein zweiter Mann betritt das Parkdeck. Er ist legèr gekleidet, trägt Jeans, eine Lederjacke und einen Schal. Er ruft meinem Verfolger hinterher: „Hey! Wart mal! Wir haben uns ja lange nicht mehr gesehen. Was treibst du denn hier?“ Mein Verfolger bleibt stehen und dreht sich zu dem Mann um. Er wird sofort mit einem Handschlag begrüßt und kann sich aus der Unterhaltung nicht losreißen. So habe ich Zeit, schnell zu meinem Auto zu gehen und das Parkhaus zu verlassen. Draußen ist es hell und geschäftig, es sind viele Autos und Menschen unterwegs. Ich fühle mich nicht mehr beängstigt.

Fallbeispiel II: Luna, 12J.

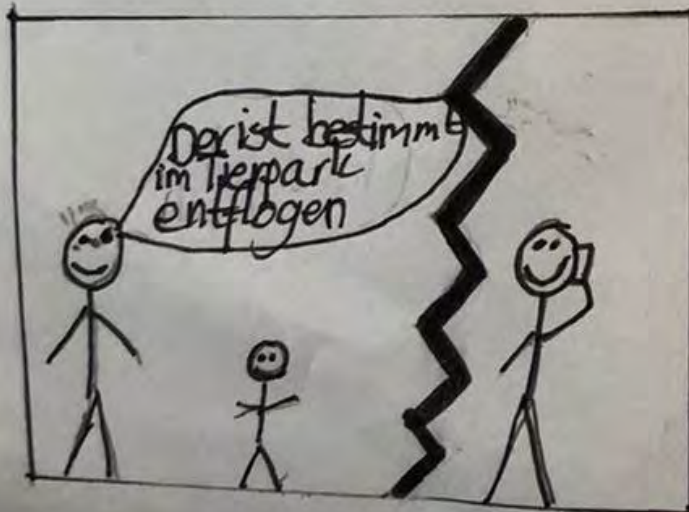
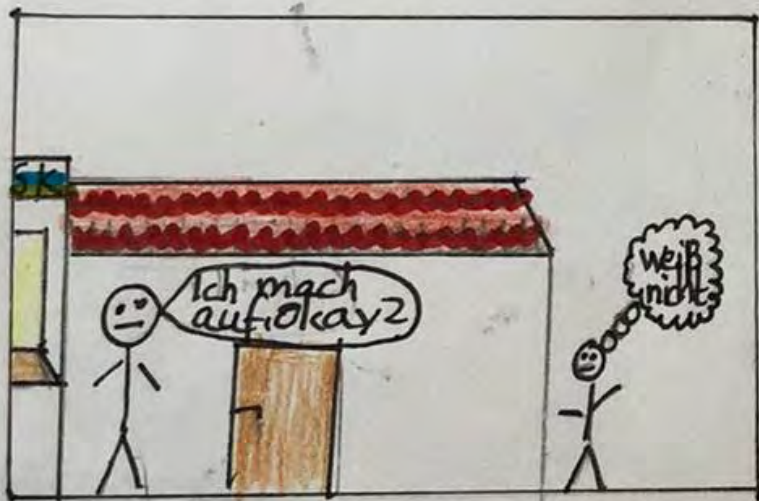




Fallbeispiel II: Luna, 12J.

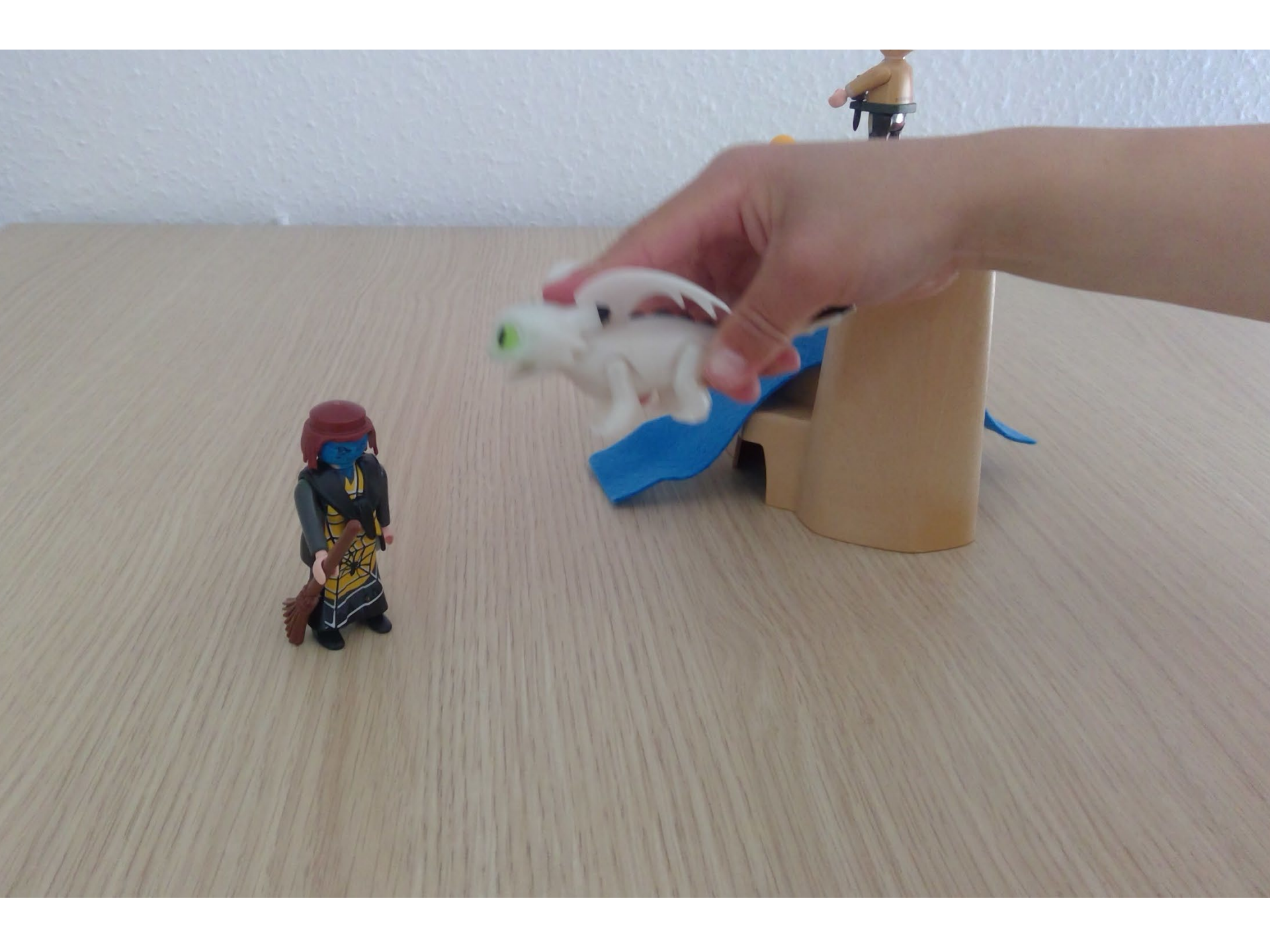
Einsatz eines Comics:

- Die Patientin hat die Form der Gestaltung selbst gewählt
- Der Anfang des Traums wurde gemalt
- Der erschreckende Teil wurde im Gespräch skizziert, jedoch nicht (zwingend) aufgemalt (hier: eine Schreckgestalt mit furchtbaren roten Augen kommt kreischen aus dem Nebenraum, dann ist die Patientin erwacht)
- Es wurden verschiedene Möglichkeiten überlegt, wie es weitergehen könnte
- Die Lösung wurde dann als Comic erarbeitet



Fallbeispiel III: Niklas, 6J.











Fallbeispiel III: Einbeziehung Bezugspersonen

- Bei der ersten Sitzung war ein Elternteil anwesend, nach Anamnese und Psychoedukation konnten sich beide mit dem vom Pat. ausgewählten Material vertraut machen
- Die Behandlung wurde bis zum Abschluss der ersten Alptraummodifikation mit dem Kind alleine durchgeführt
- Im Elterngespräch stellte Niklas die Fotostrecke mit dem erarbeiteten neuen Traum vor, das Vorgehen wurde gemeinsam reflektiert
- In der Hausaufgabe erarbeitete Niklas zusammen mit einer Mutter eine Alternative für einen weiteren Traum

Wir saßen alle zusammen vorm Fernseher – dann kam Scooby Doo und das war ganz gruselig, weil bei Scooby Doo ist es ja immer etwas gruselig. Ich habe ganz genau Scooby Doo gesehen. Da gab es eine Art Tempel. Da lag ein Skelett mit grünem Kopf in der Hängematte und das lebte noch. Da waren auch noch zwei andere Skelette und das in der Hängematte hat den anderen beiden befohlen, in diesen Gang zu gehen. Und dann sind die irgendwie nicht mehr zurück-gekommen und dann hatte ich schon den Gedanken, dass die in der Grabkammer gestorben sind.

Später war ich dann auch im Fernsehen [...], dann hat Papa gesagt, ‚mach mal den Fernseher aus‘, weil ich ja so Angst hatte, und dann hat er die Fernbedienung gesucht und den Aus-Knopf gedrückt – aber der Fernseher ging nicht aus und dann kam wieder das Grab und dann ich wieder bei der Grabkammer. Die sind dann noch weiter in dem Gang gegangen und dann war der Traum zu Ende.

Das gruselige Gespenst in der Grabkammer hat mir besonders Angst gemacht und dann, dass die Skelette aus dem Gang nicht mehr zurückgekommen sind und dann habe ich mir gedacht, dass die tot sind. Als ich aufgewacht bin, musste ich mir dann vorstellen, dass gleich ein Gespenst durch meine Tür kommt.

Fallbeispiel III: Hausaufgaben



Fallbeispiel III: Hausaufgaben



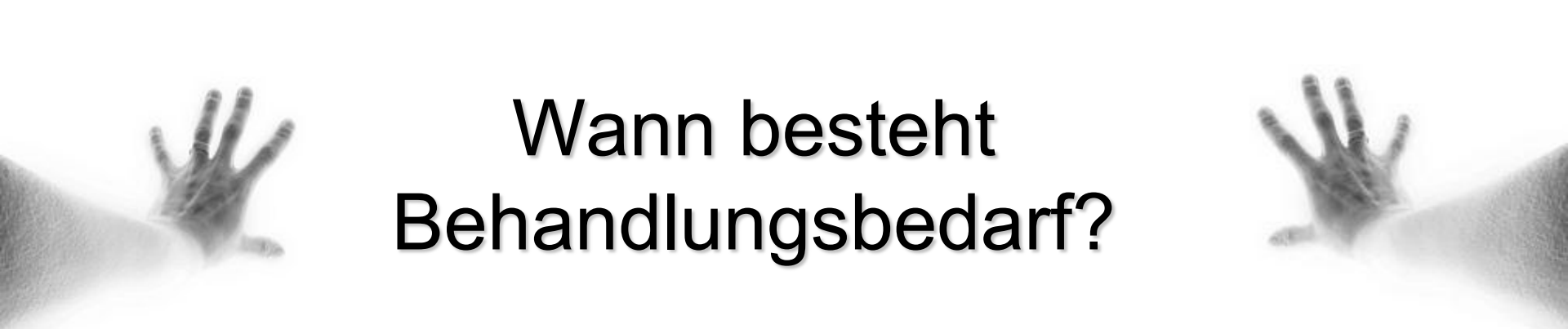
Fallbeispiel III: Hausaufgaben





Spezifika bei Trauma-Patient*innen

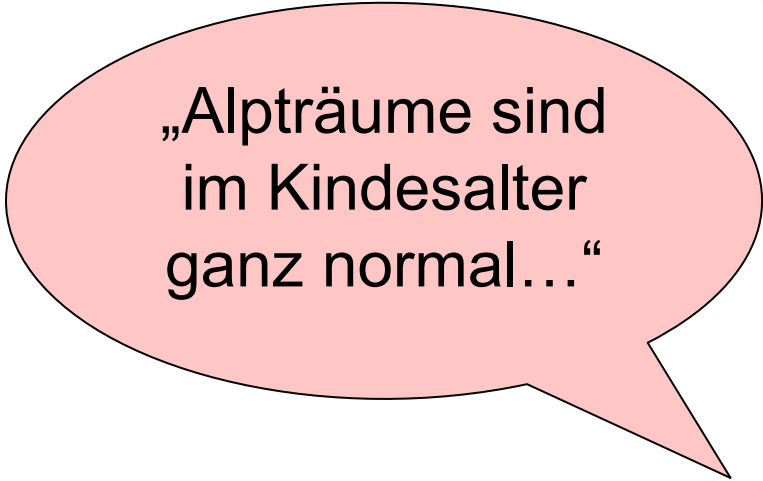
- Alpträume mit posttraumatischen Inhalten nicht vollständig rekonstruieren
- Rekonstruktion in der Vergangenheitsform → Distanz
- Behutsame Einführung von Entspannung und Imagination
- Erste Imaginationsübung: „sicherer Ort“
- Bei verschiedenen Alpträumen: zunächst weniger beängstigenden Traum auswählen
- Einsatz weiterer trauma-bezogener Skills wenn erforderlich



Wann besteht Behandlungsbedarf?

Behandlungsbedarf besteht:

- Bei häufigen Alpträumen
- Bei sehr intensiven Alpträumen
- Wenn Leidensdruck besteht
- Wenn das zu-Bett-gehen wg. der Alpträume vermieden wird



„Alpträume sind
im Kindesalter
ganz normal...“

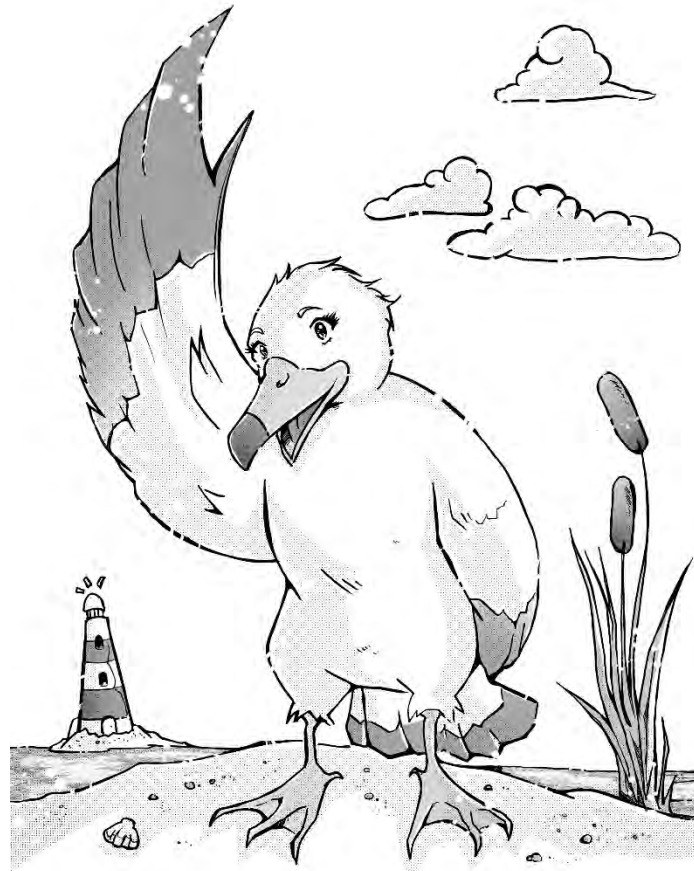


Kontraindikationen

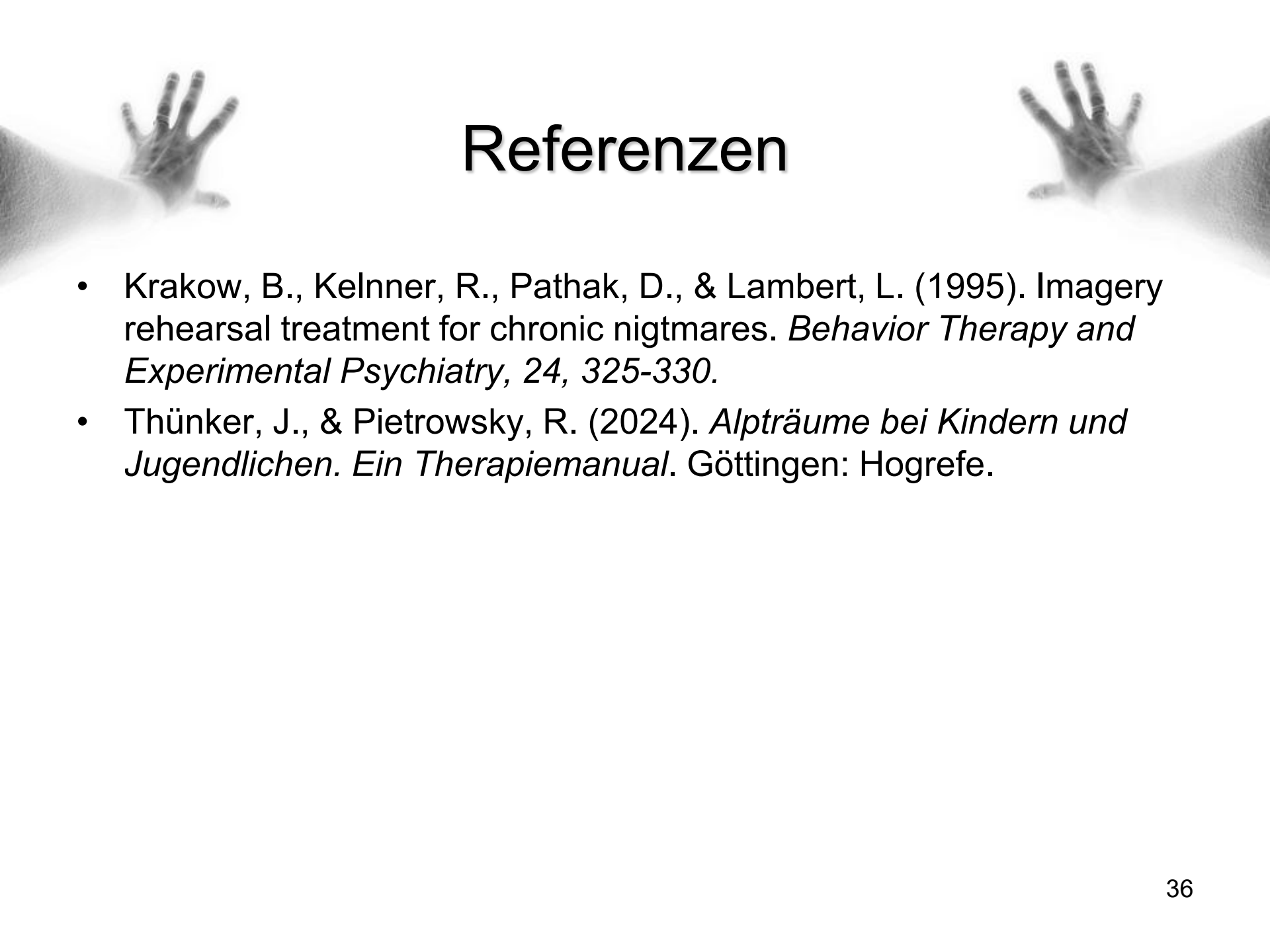
Kontraindikation:

- Akute Suizidalität
- Akute Psychose
- Kind versteht (noch) nicht , was Alptraum ist

→ IRT kann auch bei schweren komorbiden Störungen eingesetzt werden!



**Vielen Dank für die Aufmerksamkeit
und einen erholsamen Schlaf!!**



Referenzen

- Krakow, B., Kelnner, R., Pathak, D., & Lambert, L. (1995). Imagery rehearsal treatment for chronic nightmares. *Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 24, 325-330.
- Thünker, J., & Pietrowsky, R. (2024). *Alpträume bei Kindern und Jugendlichen. Ein Therapiemanual*. Göttingen: Hogrefe.