

# Alpträume bei Kindern

EIN GESPRÄCH MIT LEONIE FRICKE-OERKERMANN\*

## Warum träumen wir eigentlich?

**Fricke-Oerkermann:** Das ist eine Frage, die wir gar nicht so recht beantworten können und zu der es verschiedene Theorien gibt. Wir wissen verhältnismäßig wenig vom Schlaf. Was wir wissen, ist zum Beispiel, dass wir diese bizarren Träume, die sehr bilderreich sind, im REM-Schlaf träumen und dass in diesem Schlafstadium auch Alpträume vorkommen. Aber wir träumen auch in anderen Schlafstadien. Diese Träume sind eher dem Tagtraum ähnlich. Man geht davon aus, dass Träume etwas mit Verarbeitung zu tun haben, also eine psychische Funktion haben.

## »Alpträume gehören zur Entwicklung dazu«

## In welchem Alter kommen Schlafstörungen und Alpträume besonders häufig vor?

**Fricke-Oerkermann:** Zu Schlafstörungen kann es in jedem Alter kommen. Ein- und Durchschlafstörungen kommen am häufigsten vor. Mehrere Studien weisen darauf hin, dass Alpträume und auch Schlafwandeln und Nachtschreck – das fasst man unter Parasomnien – gehäuft im Vorschulalter auftreten.

In einer Befragung von Grundschulkindern, die hier in Köln an der Uniklinik durchgeführt wurde, konnte festgestellt werden, dass sich rund die Hälfte der Kinder »jede Woche oder öfter« an Träume erinnert. Etwa ein Viertel der Kinder hat »jede Woche oder öfter« Angstträume, ungefähr 40 % der Kinder sagten, dass sie »einige Male im Jahr« Angstträume hätten. An diesen Angaben sieht man schon, dass Alpträume bei Grundschulkindern häufig

sind. Sie sind auch im gewissen Rahmen normal und gehören zur Entwicklung dazu, weil Kinder in dem Alter auch oft Ängste haben, und das steht natürlich im Zusammenhang.

## Was sind typische Lebenssituationen oder Belastungen bzw. was kennzeichnet ein Kind, das besonders oft Alpträume hat?

**Fricke-Oerkermann:** Im Kinderbereich gibt es dazu nicht so viele Studien wie im Erwachsenenbereich. Was sich schon sagen lässt: Traumatische Erlebnisse, zum Beispiel Unfälle, können vermehrt zu Alpträumen führen. Aber natürlich können Belastungsfaktoren auch in familiären Schwierigkeiten oder Konflikten mit Gleichaltrigen bestehen. Und auch Fernsehen und Comics können zu Alpträumen führen, wenn beispielsweise nicht altersgerechte Dinge geschaut werden.

## Könnte man sagen, dass wir das, was wir im wachen Zustand nicht verarbeiten können, mit in den Traum nehmen und dort weiterverarbeiten?

**Fricke-Oerkermann:** Ja, das ist eine Möglichkeit. Es ist plausibel, dass zum Beispiel ein Kind, wenn es etwas im Fernsehen sieht und dann nachts aufgeregt davon träumt, einen Weg sucht, um damit zurechtzukommen. Das Typische am Alptraum ist allerdings, dass er endet, wenn der Traum am dramatischsten ist – eine Lösung fehlt also.

## Was passiert körperlich und seelisch, wenn ein Kind einen Alptraum hat?

## Wurde das schon einmal gemessen? Wie geht es dem Kind dabei?

**Fricke-Oerkermann:** Es gibt klare Unterschiede zwischen den häufigsten Parasomnien im Kindesalter, also Schlafwandeln, Nachtschreck und Alptraum. Beim Alptraum ist die physiologische Reaktion bei Weitem nicht so stark wie beispielsweise beim Nachtschreck. Es kann sein, dass das Kind schwitzt oder Herzklopfen hat, aber im Vergleich zum Nachtschreck sind diese physiologischen Dinge nicht so stark ausgeprägt. Und beim Alptraum – im Unterschied zu den anderen beiden Parasomnien – können wir uns am nächsten Tag an das Ereignis erinnern.

## In der IZI-Studie beschrieben einige Studierende, dass ihre Alpträume wieder aufhörten, wenn sie mit ihren Eltern darüber sprachen. Ist das so?

**Fricke-Oerkermann:** Einerseits ist das richtig und es ist auch eine der Empfehlungen, die wir immer geben. Wenn ein Kind aus dem Alptraum erwacht, ist das Wichtigste, es erstmal in den Arm zu nehmen und ihm zu zeigen, dass man seine Angst ernst nimmt. Es geht dann darum, ihm Geborgenheit

## INTERVIEW

und Sicherheit zu vermitteln und es erzählen zu lassen, was passiert ist. Also das Kind trösten, das Kind fragen, was passiert ist, darauf hinweisen, dass das nur ein Traum war, dass es in der Fantasie und nicht in der Realität passiert ist. Und durch das Erzählen setzt bereits eine Verarbeitung ein. Das kann schon allein dazu führen, dass der Albtraum nicht so belastend ist.

Es gibt aber natürlich auch Kinder, die wiederkehrende Träume haben, genau wie Erwachsene. Wiederkehrende Träume, wie beispielsweise immer wieder verfolgt zu werden, können ein Grundthema sein, das zum Beispiel mit der eigenen Lebensgeschichte zu tun hat. Es gibt hierbei eine ganz einfache Technik, das »imaginary rehearsal«.

### **Was genau macht man beim »imaginary rehearsal«?**

**Fricke-Oerkermann:** In der Regel wird diese Technik bei wiederkehrenden Albträumen eingesetzt, theoretisch kann man es aber natürlich auch bei einem Traum machen, der für das Kind sehr belastend ist. Man lässt sich den Traum dabei genau erzählen. Ein Traum besteht aus einem Anfang, dann kommt der Hauptteil und dann, wenn es am schrecklichsten ist, wacht man beim Albtraum auf. Das Ende fehlt also. Dann wird das Kind gebeten, die Szene des Traums zu malen, die am bedrohlichsten war. Dann malt das Kind sich selbst in das Bild hinein und sucht eine Lösung für den Traum, erfindet das Ende des Traums dazu. Da es ein Traum ist, kann man sich eine sehr fantasievolle Lösung ausdenken, denn es muss nichts Reales sein. Und diese Lösung malt man in das Bild mit hinein. Wichtig ist, dass man darauf achtet, welche Lösungen gefunden werden. Es sollte eine konstruktive Lösung sein, meistens ist es sinnvoll, etwas zu nehmen, das einem Kind auch im normalen Alltag hilft. Also zum Beispiel nach Hilfe rufen, sich verteidigen, wenn möglich nicht unbedingt nur wegrennen, sondern lieber etwas Aktives gegen den angstausslösenden Moment tun. Dabei

ist es natürlich wichtig, nicht zu sehr eine Lösung anzubieten, sondern das Kind selbst auf eine Lösung kommen zu lassen. Das fördert den Verarbeitungsprozess. Diese Lösung, die dann ins Bild mit hineingemalt wird, wird dann wiederholt. Das heißt, man schaut sich das Bild meistens in den nächsten Tagen immer wieder an und lässt sich den Traum noch einmal mit dem neuen Ende erzählen. In der Regel ist es dann so, dass das Ende mitgeträumt wird, wenn der Traum wiederkommen sollte. Und dann ist er nicht mehr so belastend und der Traum verschwindet von allein.

### **»Kinder sind unterschiedlich empfindsam«**

### **Wenn man als Eltern keine psychologische Ausbildung hat, was würden Sie dann raten?**

**Fricke-Oerkermann:** Ganz allgemein würde ich sagen, das Erste ist, dass Kinder auch am Tag Sicherheit und Geborgenheit spüren. Das hilft auch grundsätzlich, um mit schwierigen Sachen, die als belastend empfunden werden, besser klarzukommen.

Der nächste Punkt ist, dass man überprüfen muss, welche Sendungen das Kind schaut, welche Bücher es liest oder ansieht. Oder vielleicht sieht es sich irgendwo anders zum Beispiel Fernsehsendungen an, die ihm Angst machen. Altersfreigaben sind hierfür eine Orientierung, aber natürlich sind Kinder unterschiedlich empfindsam und es kann sein, dass ein Kind, gerade wenn es wenig Erfahrung mit Medien hat, eine Sendung, die eigentlich altersgerecht ist, als total schwierig und verängstigend erlebt. Das muss man einfach berücksichtigen.

Vielen Kindern hilft abends ein Nachtlicht, weil sie sich dann, wenn sie aufwachen, besser orientieren können. Anderen hilft ein Stofftier, das sie in der Nacht beschützt, oder zum Beispiel ein Gedicht wie das vom »Traumfresserchen« von Michael Ende. Das Traumfresserchen ist ein kleines Wesen, das

die bösen Träume aufisst und die guten zurücklässt. Manche Eltern binden so etwas beispielsweise ins Schlafritual mit ein. Sie sagen dieses Gedicht auf und das Kind hat dann die Vorstellung: »Da ist jemand, der mich beschützt. Das Traumfresserchen kommt vorbei und isst alles auf, und ich muss mir keine Sorgen machen.«

### **»Lernen, mit schwierigen Situationen klarzukommen«**

### **Wo sehen Sie eines der größten Probleme, wenn es um Ängste von Kindern geht?**

**Fricke-Oerkermann:** So manches Mal finden Kinder Dinge, von denen wir Erwachsene denken: »Das ist jetzt ganz schwierig für ein Kind«, gar nicht schwierig. Und manche Dinge, von denen wir als Erwachsene denken: »Das ist ja gar kein Problem«, die finden Kinder plötzlich ganz beängstigend. Nehmen wir zum Beispiel Krankheit und Tod. Es ist manchmal erstaunlich, wie Kinder mit Krankheit und Tod umgehen können, wenn man das auf eine bestimmte Art und Weise mit ihnen bespricht. Es kann aber natürlich auch eine beängstigende Seite haben. Wir als Erwachsene müssen aufpassen und berücksichtigen, dass wir einen anderen Blick auf die Dinge haben als Kinder und dass das ein absolut sensibles Thema ist. Aber letztendlich müssen Kinder natürlich auch lernen, mit schwierigen Situationen klarzukommen. Es macht sie auch fit fürs Leben, wenn nicht immer nur alles glatt läuft. ■

\* Leonie Fricke-Oerkermann, Dr. phil., Dipl.-Psych., ist psychologische Psychotherapeutin für Erwachsene, Gruppen, Kinder- und Jugendliche mit Forschungsschwerpunkt Diagnostik und Therapie von Schlafstörungen in Köln.

