

Entspannt durch die Nacht

VORTRAGSREIHE Expertin gibt Tipps zur Verarbeitung von Traumata / Veranstaltung am 21. April

DARMSTADT (ine). Am Freitag, 21. April, geht es um „Die Rolle des Schlags in der Bewältigung von Traumata“. Der Vortrag von Dr. Ursula Voss vom Institut für Psychologie der Goethe-Universität in Frankfurt ist der vierte und letzte Teil der gemeinsamen Veranstaltungsreihe von Caritas-Krisendienst Südhessen, Software-AG-Stiftung und ECHO.

„Schlaf macht gesund, Stress macht krank. Diesen beiden Binsenweisheiten liegt sehr viel Wahres zugrunde. Tatsächlich trägt Schlaf dazu bei, dass wir Stress besser bewältigen können, dass wir stressresistenter werden“, sagt die Psychologin Ursula Voss. Dies klappt allerdings nur, wenn man ausreichend schläft.

Unter Stress leiden macht schlaflos

Oft ist es jedoch so, dass Menschen, die unter Stress leiden, auch Probleme mit dem Schlaf haben. Dies kann die gesundheitlichen Probleme weiter verstärken. „Erschwert wird die Fähigkeit, durch Schlaf Erholung zu erfahren, nach Extrembelastungen beziehungsweise nach



Aus Angst vor Albträumen liegen manche Menschen nachts stundenlang wach.

Archivfoto: Fotolia

Erfahrungen, die als traumatisch eingestuft werden“, so die Psychologin. Dazu zählen etwa Kriegererlebnisse oder sexuelle Übergriffe.

Eine besondere Bedeutung kommt bei der Verarbeitung solcher Erlebnisse dem Traumschlaf zu, der besonders eindrücklich im sogenannten REM-Schlaf stattfindet. Die Abkürzung steht für „Rapid Eye Movement“, schnelles Augenrollen.

Die Trauminhalte sind in dieser Phase von Bizarrität und Bildhaftigkeit geprägt, erklärt Ursula Voss.

Der REM-Traum, so die Schlaf-Expertin, ist der Dimension Zeit beraubt, Erinnerungen werden miteinander in unvorhersehbarer Weise verknüpft, teilweise stark entstellt und verändert. Eine wichtige Funktion des REM-Traumschlafs ist zudem die der emotionalen Regeneration,

TICKETS ZUM VORTRAG

- ▶ Beginn des Vortrags von **Dr. Ursula Voss am Freitag, 21. April**, ist um 19 Uhr, bereits um 18 Uhr ist Einlass. Veranstaltungsort ist das **Justus-Liebig-Haus**, Gro-Be Bachgasse 1 in Darmstadt.
- ▶ **Karten** gibt es an der Abendkasse und im Vorverkauf im Darmstadt-Shop Luisencenter, Luisenplatz 5 (06151-13 45 35, Montag bis Freitag 10 bis 18 Uhr, Samstag

bis 16 Uhr) und im ECHO, Berliner Allee 65, Montag bis Donnerstag 9 bis 17 Uhr, Freitag bis 16 Uhr.

▶ Eine Karte kostet zuzüglich einem Euro Vorverkaufsgebühr zehn Euro für Nicht-Abonnenten, acht Euro für **ECHO-Abonnenten** und fünf Euro für Berechtigte der Darmstädter Teilhabecard (die Teilhabecard muss mit Ausweis vorgezeigt werden). (ine)

also der Wiederherstellung psychischer Widerstandskraft.

„Ungestörter REM-Schlaf ist ein wichtiger Baustein in der Therapie von psychischen Belastungsstörungen und, im Extremfall, von Trauma“, so die Therapeutin. Typischerweise sei jedoch bei dieser Störungsgruppe vor allem der REM-Schlaf gestört. Die Folge: Die Betroffenen haben Albträume oder fürchten diese und versuchen – meist unbewusst – das Auftreten längerer REM-Phasen zu verhindern. Dies führt dazu, dass sie oft stundenlang wach liegen und am nächsten Tag unausgeschlafen sind.

„Therapeutisch hat sich in diesen Fällen eine Technik bewährt, die es den Betroffenen erlaubt, bewusst zu träumen und sich dem Unwillkürlichen des REM-Schlafs durch sogenannte Klarträume zu entziehen“, erläutert Ursula Voss. Im Klartraum befindet sich der Träumer im REM-Schlaf, er könne jedoch den Traum als Traum wahrnehmen und die Traumhandlung nach Belieben steuern. Diese Art des Träumens ermögliche Betroffenen letztlich, ihre Angst vor dem Traumschlaf zu verlieren und sich langsam wieder einem erholsamen, natürlichen, heilsamen Schlaf hinzugeben.