

Kopfkino für die Gesundheit

VORTRAG Schlafforscherin Ursula Voss über nächtliche Ausflüge ins Unterbewusstsein

Von Sabine Schiner

DARMSTADT. Sind Träume wirklich nur Schäume? Oder steckt mehr dahinter? Psychologin und Traumforscherin Dr. Ursula Voss von der Goethe-Universität Frankfurt nutzt die nächtlichen Ausflüge des Unterbewusstseins, um traumatisierten Menschen zu helfen. Im vierten und letzten Teil der gemeinsamen Vortragsreihe von Caritas, Software AG und ECHO stand jüngst der therapeutische Effekt von Schlaf im Vordergrund.

Die Psychologin arbeitet mit Menschen, die schwere Traumata erlitten haben. Kriegsflüchtlinge sind darunter, Menschen, die sexuelle Gewalt erlitten haben oder Patienten, die sich einer schweren Herz-Operation unterziehen mussten. Oft leiden die Menschen unter quälenden Albträumen, die immer wiederkommen und vor denen sie sich regelrecht fürchten.

Nach schnellen Augenbewegungen benannt

„Schlaf spielt eine ganz zentrale Rolle“, so Ursula Voss. Dazu gehört auch die REM-Schlafphase. Sie ist nach den schnellen Augenbewegungen benannt, auf Englisch Rapid Eye Movements, die in dieser Zeit vorkommen. Das Gehirn ist aktiv, „aber wir sind gelähmt, wir sind nicht willentlich bewegungsfähig“, erklärt die Schlafforscherin. In den REM-Schlaf gleite man nachts nur, wenn man sich gut aufgehoben und sicher fühlt. Denn: Schläfer sind in dieser REM-Phase nur schwer aufzuwecken, ihre Herzrate schwankt stark, die Körpertemperatur sinkt, das Denken ist nicht logisch, die Aktivität im Frontalhirn ist reduziert, die Traumhalte sind bizarr.

„Bei traumatisierten Menschen ist der REM-Schlaf gestört“, sagt die Schlafforscherin. Mehr als 70 Prozent der Menschen mit posttraumatischen Belastungsstörungen litten unter heftigen Albträumen, in denen sie schlimme Erlebnisse immer wieder aufs Neue durchleben müssten. Viele Patienten versuchten deshalb, die Tiefschlafphasen zu verhindern. Das Problem: „Wir brauchen REM-Träume“, so Voss. Traumschlaf sei immens wichtig. Bei Entzug könne es zu Hal-



Im Justus-Liebig-Haus hielt Ursula Voss den vierten Vortrag zum Thema Schlaf.

Foto: Dirk Zengel

INSGESAMT ETWA 1000 BESUCHER

► Insgesamt sind etwa 1000 Menschen zu den vier Vorträgen mit Schlafforschern gekommen, die vom Caritas-Krisendienst organisiert und von der Software AG Stiftung und dem ECHO unterstützt wurden. „Was macht die rast- und taktlose Gesellschaft mit uns und unserer Gesundheit?“ war die Frage, die als Motto über allen Veranstaltungen stand.

► Die vier Schlaf-Experten Dr. Tanja Lange, Professor Till Roenneberg, Stefan Schmidt und Dr. Ursula Voss zeigten auf, dass Schlaf schlau

macht, gesund hält, gegen Stress hilft und damit alles andere als eine Zeitverschwendung ist. Denn die Psyche reagiert schnell auf Schlafentzug.

► Wie man gut zur Ruhe kommen kann, fasste Bastian Ripper vom Caritas-Krisendienst Südhessen zum Ende der Veranstaltungsreihe kurz in drei Tipps zusammen: immer zur gleichen Zeit ins Bett gehen, ausreichend schlafen und sich einen guten Ort zum Schlafen schaffen, wo Erholung und Entspannung möglich sind. (ine)

luzinationen, Gereiztheit, Unkonzentriertheit, Schreckhaftigkeit und Aggressivität kommen. Was tun? Psychotherapie, so Ursula Voss, könne zwar bei der Bewältigung der Traumatisierung helfen, sei aber hilflos, was Albträume und Schlaflosig-

keit betreffe. Voss hat mit ihren Studien belegt, dass es nicht die wirren und bizarren REM-Träume sind, die die Patienten belasten, sondern dass es das Kopfkino in der leichten Schlafphase ist, das ihnen so schwer zu schaffen macht. Um ihnen

die Angst zu nehmen, trainiert sie mit ihnen, wie sie aktiv ins Traumgeschehen einwirken können. „Klarträume oder luzide Träume hat man ganz oft in der Jugend, bis man etwa 16 ist“, erklärt Ursula Voss. Dann gehe diese Fähigkeit oft verloren: „Man weiß, dass man träumt, und man kann den Traum kontrollieren oder bestimmte Elemente verändern“.

Ihre Studien hätten gezeigt, dass traumatisierte Patienten lernen können, im Traum Angriffe abzuwehren. „Damit nimmt man ihnen die Angst vor dem Traum“, so Voss. Patienten, die lernten, mit ihren Klarträumen umzugehen, ließen den REM-Schlaf wieder zu. Ihre Botschaft lautet denn auch: Träume, so wild sie auch sind, sind nicht gefährlich und die verrückten und wirren Träume der REM-Schlafphase sind wichtig für die Genesung. „Im Traum kann alles passieren.“