Fast jede Woche derselbe Traum: Du bist in einem Treppenhaus, hinter dir sind Schritte, du rennst nach unten – und die Haustür geht nicht auf. Um halb vier wachst du mit Herzrasen auf. Am Tag schiebst du den Gedanken weg, abends bleibst du länger auf. Bei der **Imagery Rehearsal Therapy aus der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT)** – auf Deutsch etwa: Vorstellungs-Probe – **schreibst du deinen Albtraum auf, änderst ihn so, wie du willst, und spielst die neue Fassung jeden Tag ein paar Minuten im Kopf durch.** Geprobt wird am Tag, wach und in Ruhe.

Warum es sich hält

Aus Sicht der KVT läuft ein wiederkehrender Albtraum wie ein eingeübtes Drehbuch: Jede Nacht spielt dieselbe Szene, und du hast darin keine Wahl. Den Gedanken daran am Tag wegzudrücken, ändert das Drehbuch nicht – es wurde ja nie eine andere Szene geprobt.

Das alte Stück
jede Nacht dieselbe Szene: Schritte, die Tür bleibt zu – du hast keine Wahl

→

Die Theaterprobe
du schreibst ein neues Ende und probst es am Tag im Kopf, bis es von allein läuft

So geht es

1. **Tag 1: Mein Traum in 5–8 Sätzen.** Kurz aufschreiben, so wie er meistens abläuft, und eintragen, wie sehr er dich belastet (0–10). Wenn mehrere Träume wiederkommen: mit einem leichteren anfangen.
2. **Tag 2: Was ich ändere und meine neue Fassung.** Ankreuzen, woran du drehst: Ende · ich selbst · Bedrohung · ein Helfer · Ort. Du darfst den Traum ändern, wie du willst – er muss nicht realistisch sein, nur anders. Dann die neue Fassung in ganzen Sätzen aufschreiben (Beispiel: Die Haustür geht auf, draußen ist ein heller Hof mit Morgensonne).
3. **Ab Tag 2 jeden Tag ein paar Minuten** (Vorschlag: 5–10): Üb die neue Fassung am Tag, wach und in Ruhe – nicht im Bett, während du aufs Einschlafen wartest. Einmal lesen, Augen zu, mit allen Sinnen durchspielen. Eintragen: geübt um · Minuten · wie lebendig. Jeden Morgen die **Morgen-Notiz**: Albtraum ja/nein + ein Stichwort, Belastung 0–10, wie sehr du den Traum im Griff hast 0–10.
4. **Tag 7:** Was hat sich verändert? Barometer noch einmal. Mein nächster Schritt – weiter proben; dazu Episode 2: Traum lesen · Episode 3: dein Bild.

Wenn es nicht gleich klappt

Der alte Traum kommt trotzdem? Das ist in den ersten Tagen normal – weiter üben. Die neue Fassung fühlt sich albern an? Das darf sie; es geht darum, dass du eine Wahl hast. Das Bild wird nicht lebendig? Die neue Fassung aufschreiben und laut lesen. Beim Üben kommt starke Angst hoch? Einen leichteren Traum nehmen oder weniger ändern, zum Beispiel nur das Ende.

Sicher üben: Nimm für die Übungen einen Traum, der kein echtes schlimmes Erlebnis nachspielt – und fang mit einem leichteren an. Wenn deine Albträume nach einem schlimmen Erlebnis begonnen haben oder das Erlebnis im Traum immer wieder passiert, lass das ärztlich oder psychotherapeutisch abklären – dafür gibt es gute Behandlungen.

Was geprüft ist: Geprüft wurde das in vielen Studien, auch als Selbsthilfe übers Internet. Dort wirkte es auch – aber im Schnitt etwas schwächer als mit einer Fachperson. Ob das Umschreiben selbst wirkt oder schon das Beschäftigen mit dem Traum, ist noch offen; den 7-Tage-Plan hat keine Studie einzeln geprüft. Fast jeder Mensch hat ab und zu einen Albtraum – das ist keine Krankheit, und auch wiederkehrende Albträume kann man gut angehen. Ob hinter häufigen Albträumen mehr steckt, klären Fachleute – nicht ein Video. Die Übungen sind ein Anfang – kommst du allein nicht weiter, ist das kein Versagen: Hol dir Begleitung.

Die Albträume belasten dich stark oder kommen seit Wochen fast jede Nacht? → Episode 9.
Albträume nach einem schlimmen Erlebnis? → Ärztlich oder psychotherapeutisch abklären.

Traum aufschreiben, ändern, die neue Fassung jeden Tag im Kopf üben.

Mein Albtraum-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie sehr haben dich schlechte Träume in der Nacht belastet?	3	3	2
2. Wie viel Angst hattest du nach dem Aufwachen aus einem Traum?	3	2	2
3. Wie sehr hast du versucht, nicht an den Traum zu denken?	3	2	1
4. Wie viel Angst hattest du vor dem Einschlafen?	2	2	2
5. Wie sehr haben dich die Träume am Tag beschäftigt?	2	2	1
Summe (0–20)	13	11	8

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Mein Traum in 5–8 Sätzen (so, wie er meistens abläuft – fang mit einem leichteren an)

Ich bin in einem Treppenhaus. Hinter mir sind Schritte.

Ich renne nach unten, immer schneller.

Unten rüttle ich an der Haustür. Sie geht nicht auf.

Dann wache ich auf.

So sehr belastet mich der Traum (0–10): 8

2 · Was ich ändere (ankreuzen – du darfst den Traum ändern, wie du willst; er muss nicht realistisch sein, nur anders)

☒ **das Ende** ☐ **ich selbst** ☐ **die Bedrohung** ☐ **ein Helfer kommt dazu** ☒ **der Ort**

3 · Meine neue Fassung (in ganzen Sätzen, in der Ich-Form)

Ich bin im Treppenhaus. Hinter mir sind Schritte. Ich gehe nach unten, nicht zu schnell.

Ich drücke gegen die Haustür, und sie geht leicht auf.

Draußen ist ein heller Hof mit Morgensonne.

Ich gehe langsam hinaus und atme durch.

4 · Ab Tag 2: jeden Tag ein paar Minuten proben (am Tag, wach, nicht im Bett · neue Fassung lesen · Augen zu · mit allen Sinnen durchspielen · morgens die Morgen-Notiz)

Tag	**geübt um**	**Minuten**	**wie lebendig** 0–10	**Morgen-Notiz: Albtraum letzte Nacht?** ja/nein + ein Stichwort	**Belastung** 0–10	**Traum im Griff** 0–10
2	17:30	5	4	ja – Tür zu	7	2
3	12:30	6	5	ja – Treppe	6	3
4	18:00	5	6	nein	6	4
5	17:00	7	6	ja – kürzer	5	5
6	13:00	6	7	nein	5	5
7	17:30	8	8	nein	4	6

5 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was hat sich verändert?

Der Traum kam an 3 Tagen, einmal war er kürzer.

Wenn ich aufwache, schlafe ich schneller wieder ein.

Mein nächster Schritt

noch eine Woche weiter proben,

dann einen zweiten Traum umschreiben

Nimm für die Übungen einen Traum, der kein echtes schlimmes Erlebnis nachspielt – und fang mit einem leichteren an. · Dazu Episode 2: Traum lesen · Episode 3: dein Bild

BEISPIEL

Traum aufschreiben, ändern, die neue Fassung jeden Tag im Kopf üben.

Mein Albtraum-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie sehr haben dich schlechte Träume in der Nacht belastet?			
2. Wie viel Angst hattest du nach dem Aufwachen aus einem Traum?			
3. Wie sehr hast du versucht, nicht an den Traum zu denken?			
4. Wie viel Angst hattest du vor dem Einschlafen?			
5. Wie sehr haben dich die Träume am Tag beschäftigt?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Mein Traum in 5–8 Sätzen (so, wie er meistens abläuft – fang mit einem leichteren an)

So sehr belastet mich der Traum (0–10): _____

2 · Was ich ändere (ankreuzen – du darfst den Traum ändern, wie du willst; er muss nicht realistisch sein, nur anders)

☐ **das Ende** ☐ **ich selbst** ☐ **die Bedrohung** ☐ **ein Helfer kommt dazu** ☐ **der Ort**

3 · Meine neue Fassung (in ganzen Sätzen, in der Ich-Form)

4 · Ab Tag 2: jeden Tag ein paar Minuten proben (am Tag, wach, nicht im Bett · neue Fassung lesen · Augen zu · mit allen Sinnen durchspielen · morgens die Morgen-Notiz)

Tag	**geübt um**	**Minuten**	**wie lebendig** 0–10	**Morgen-Notiz: Albtraum letzte Nacht?** ja/nein + ein Stichwort	**Belastung** 0–10	**Traum im Griff** 0–10
2						
3						
4						
5						
6						
7						

5 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was hat sich verändert?

Mein nächster Schritt

Nimm für die Übungen einen Traum, der kein echtes schlimmes Erlebnis nachspielt – und fang mit einem leichteren an. · Dazu Episode 2: Traum lesen · Episode 3: dein Bild