Seit ein paar Monaten kommt 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 Morgen schiebst du den Gedanken an den Traum schnell weg, und abends bleibst du immer länger auf. Bei der **Exposition in sensu aus der Verhaltenstherapie** (auf Deutsch: Konfrontation in der Vorstellung) schreibst du deinen Albtraum genau so auf, wie er ist, und liest ihn am Tag immer wieder, bis die Angst davor spürbar kleiner wird.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Verhaltenstherapie hält das Wegdrücken den Traum fest: Wer ihm am Tag nie begegnet, erlebt nie, dass die Angst davor kleiner werden kann. Ein Bild dafür ist eine neue Wohnung: In der ersten Nacht schreckst du bei jedem Knacken hoch. Nach zwei Wochen hörst du es kaum noch – nicht, weil es leiser wurde, sondern weil du es oft genug gehört hast.

Den Traum morgens wegschieben
kurz erleichtert – aber er bleibt so bedrohlich wie in der ersten Nacht

→

Den Traum am Tag anschauen, wie er ist
immer wieder lesen, bis die Angst sinkt – und merken: Ich halte das aus

So geht es

1. **Tag 1: dein Traum, wie er ist** – nimm einen leichteren Traum, der immer wiederkommt, und schreib ihn in der Ich-Form und in der Gegenwart auf, wie einen Film, mit deinen Gefühlen. Nichts dazuerfinden, nichts ändern. Dann: Wie viel Angst macht dir der Text (0–10)?
2. **Tag 2–7: lesen, bis die Angst sinkt** – jeden Tag etwa 20 Minuten am Nachmittag oder frühen Abend: laut lesen oder mit geschlossenen Augen vorstellen, mehrmals hintereinander, bis die Angst spürbar sinkt. Angst vorher, höchste und nachher eintragen.
3. **Kurve und Morgen-Notiz** – jeden Tag ein Punkt bei der höchsten Angst; so siehst du, wie du dich an den Traum gewöhnst. Jeden Morgen: Albtraum ja oder nein, höchstens ein Stichwort, keine Nacherzählung.

Wenn es nicht gleich klappt

Die Angst steigt beim ersten Lesen erst an? Das gehört dazu – bleib dabei, bis sie wieder sinkt. Sie sinkt an einem Tag gar nicht? Für heute aufhören, morgen weiter, wenn nötig mit einem leichteren Traum. Keine Lust mehr? Lieber kürzer, aber jeden Tag. Der Traum verändert sich von selbst? In Ordnung – schreib es auf. Dazu Episode 1: neue Fassung · Episode 3: dein Bild.

Sicher üben: Nimm für die Übungen einen Traum, der kein echtes schlimmes Erlebnis nachspielt – und fang mit einem leichteren an. Wenn die Angst beim Lesen nach zwanzig Minuten nicht sinkt oder dich der Traum danach noch lange aufwühlt, hörst du für heute auf und nimmst beim nächsten Mal einen leichteren Traum. Üb nicht direkt vor dem Schlafengehen, sondern am Nachmittag oder am frühen Abend.
Was geprüft ist: Geprüft wurde das vor allem mit Menschen, deren Albträume nicht auf ein schlimmes Erlebnis zurückgingen. Und: Viele hörten mit der Übung auf, weil sie anstrengend ist – deshalb fängst du klein an.

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

Den Traum anschauen, wie er ist – bis die Angst kleiner wird.

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, wie er ist

Schreib den Traum genau so auf, wie er ist (Ich-Form, Gegenwart, wie einen Film – mit Gefühlen; nichts dazuerfinden, nichts ändern)

Ich bin in einem Treppenhaus. Hinter mir höre ich Schritte.

Ich renne nach unten, mein Atem geht schnell.

Unten drücke ich gegen die Haustür, aber sie geht nicht auf.

Ich habe große Angst und Herzrasen. Dann wache ich auf.

Wie viel Angst macht mir der Text?
Angst beim Lesen (0–10): *7*

Kein Traum, der ein echtes schlimmes Erlebnis nachspielt. Nimm für die Übungen einen Traum, der kein echtes schlimmes Erlebnis nachspielt – und fang mit einem leichteren an.

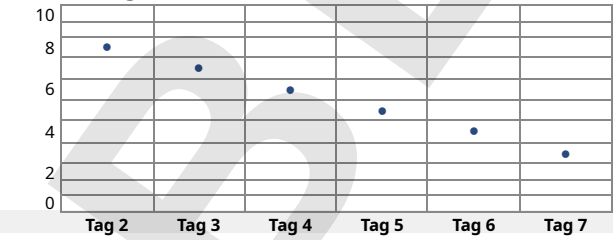
Stopp-Regel: Wenn die Angst beim Lesen nach zwanzig Minuten nicht sinkt oder dich der Traum danach noch lange aufwühlt, hörst du für heute auf und nimmst beim nächsten Mal einen leichteren Traum. Üb nicht direkt vor dem Schlafengehen, sondern am Nachmittag oder am frühen Abend.

2 · Tag 2 bis 7: jeden Tag eine Zeile

Tag	**Uhrzeit**	**Angst vorher** 0–10	**höchste** 0–10	**nachher** 0–10	**Albtraum letzte Nacht?** ja/nein + Stichwort	**Was habe ich bemerkt?**
2	*16:00*	*6*	*8*	*4*	*ja – Treppe*	*dreimal gelesen, beim 3. Mal ruhiger*
3	*17:30*	*5*	*7*	*3*	*nein*	*die Stelle an der Tür ist am schlimmsten*
4	*15:00*	*5*	*6*	*3*	*ja – kürzer*	*nach dem Aufwachen schneller ruhig*
5	*16:30*	*4*	*5*	*2*	*nein*	*Lesen fühlt sich fast langweilig an*
6	*18:00*	*3*	*4*	*2*	*nein*	*mit geschlossenen Augen vorgestellt*
7	*16:00*	*3*	*3*	*1*	*nein*	*die Schritte machen kaum noch Angst*

3 · Meine Kurve und am 7. Tag: zurückschauen

Höchste Angst (jeden Tag ein Punkt)



Was hat sich verändert?
höchste Angst von 8 auf 3, Traum nur 2-mal
und kürzer

Wie geht es weiter?
1 Woche jeden 2. Tag le
dann der nächste Trau

Dazu: Episode 1: neue Fassung · Episode 3: dein Bild

BEISPIEL

Den Traum anschauen, wie er ist – bis die Angst kleiner wird.

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, wie er ist

Schreib den Traum genau so auf, wie er ist (Ich-Form, Gegenwart, wie einen Film – mit Gefühlen; nichts dazuerfinden, nichts ändern)

Wie viel Angst macht mir der Text?
Angst beim Lesen (0–10):

Kein Traum, der ein echtes schlimmes Erlebnis nachspielt. Nimm für die Übungen einen Traum, der kein echtes schlimmes Erlebnis nachspielt – und fang mit einem leichteren an.

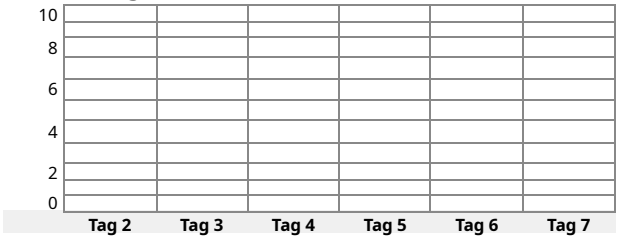
Stopp-Regel: Wenn die Angst beim Lesen nach zwanzig Minuten nicht sinkt oder dich der Traum danach noch lange aufwühlt, hörst du für heute auf und nimmst beim nächsten Mal einen leichteren Traum. Üb nicht direkt vor dem Schlafengehen, sondern am Nachmittag oder am frühen Abend.

2 · Tag 2 bis 7: jeden Tag eine Zeile

Tag	**Uhrzeit**	**Angst vorher** 0–10	**höchste** 0–10	**nachher** 0–10	**Albtraum letzte Nacht?** ja/nein + Stichwort	**Was habe ich bemerkt?**
2						
3						
4						
5						
6						
7						

3 · Meine Kurve und am 7. Tag: zurückschauen

Höchste Angst (jeden Tag ein Punkt)



Was hat sich verändert?

Wie geht es weiter?

Dazu: Episode 1: neue Fassung · Episode 3: dein Bild