Seit ein paar Monaten kommt fast jede Woche derselbe Traum: ein Treppenhaus, Schritte hinter dir, die Haustür geht nicht auf. Abends bist du müde, gehst aber nicht ins Bett – sobald du ans Licht-Ausmachen denkst, ist das Treppenhaus wieder da. Bei der **Positive Imagery aus den Imaginationsverfahren** – auf Deutsch: positive Vorstellungsbilder – **erfindest du ein angenehmes Bild oder einen kleinen ruhigen Film und stellst ihn dir jeden Tag lebendig vor**, mit allen Sinnen. Mit dem Traum selbst musst du dich dafür nicht beschäftigen.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Imaginationsverfahren wirkt ein Bild, das du dir lebendig vorstellst, im Körper fast wie echt – das gilt für das Albtraumbild und für ein Bild, das dir guttut. Das Albtraumbild ist am Abend schon da, bevor du schläfst: Du wirst angespannt und bleibst noch länger auf. Bisher hat dein Kopf am Abend nur dieses eine Bild zur Auswahl.

Am Abend nur ein Bild

das Treppenhaus – und die Angst vor dem Einschlafen

→

Das Zimmer im Kopf

ein eigenes Bild, das du jeden Tag weiter einrichtest – je öfter du hineingehst, desto schneller findest du hin

So geht es

1. **Tag 1: Mein Bild.** Einen Ort wählen, ausgedacht oder bekannt, der nichts mit dem Albtraum zu tun hat (kein Treppenhaus, keine Tür, keine Schritte). Aufschreiben: was du dort siehst, hörst, riechst und fühlst – und einen ruhigen Moment darin. Dazu: Wie lebendig ist das Bild heute (0–10)?
2. **Ab Tag 2 jeden Abend etwa 10 Minuten** (mein Vorschlag), vor dem Zubettgehen, sitzend: Angst vor dem Einschlafen eintragen · Augen zu · ins Bild gehen, mit allen Sinnen · Zeit lassen, bis es lebendig wird · danach eintragen: wie lebendig, Angst nachher.
3. **Am Morgen:** Albtraum ja oder nein ankreuzen – ohne Einzelheiten – und kurz notieren, was geholfen hat.
4. **Tag 7:** Was hat am meisten geholfen? Und: mein nächster Schritt – zum Beispiel weiter üben und mit Episode 1 den Traum selbst angehen.

Nachts aufgewacht

Wenn du nachts aus einem Albtraum aufwachst, sag dir: Das war ein Traum, ich bin in meinem Bett. Dann holst du dein Bild. Für den Anfang reicht ein Stück davon.

Wenn es nicht gleich klappt

Bilder aus dem Albtraum drängen sich hinein? Nicht wegschieben – kurz da sein lassen, dann zurück in dein Bild. Das schöne Bild ist kein Wegdrücken: Du darfst an den Albtraum denken – du gibst deinem Kopf nur zusätzlich ein Bild, das dir guttut. Dein Bild bleibt blass? Einzelheiten ergänzen und aufschreiben. Positive Vorstellungsbilder sind mehr als Entspannung: Du baust dir ein eigenes, lebendiges Bild und übst es jeden Tag. Die Angst vor dem Einschlafen wird kleiner, aber der Traum bleibt? Dann weiter mit Episode 1 oder 2.

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: Positive Vorstellungsbilder wurden bisher in einer einzigen Studie geprüft, und zwar nur im Vergleich mit zwei anderen Albtraum-Übungen. Ob sie besser sind, als gar nichts zu tun, wissen wir noch nicht. In der Studie gab es eine Sitzung mit einer Fachperson und danach vier Wochen Üben zu Hause; der Abend und die 10 Minuten sind ein Vorschlag. 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.

Ein eigenes gutes Bild – jeden Tag lebendig vorstellen.

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 Bild (ein Ort, ausgedacht oder bekannt – nichts aus dem Albtraum)

Mein Ort: *eine Holzbank in einem Garten im Spätsommer*

Das sehe ich: *Apfelbäume im warmen Abendlicht*

Das höre ich: *Wind in den Blättern*

Das rieche ich: *reife Äpfel*

Das fühle ich: *warmes Holz der Bank in der Sonne*

Ein ruhiger Moment darin: *Ich lehne mich zurück und atme langsam aus.*

So lebendig ist mein Bild heute (0–10): 4

2 · Ab Tag 2: jeden Abend etwa 10 Minuten (vor dem Zubettgehen, sitzend · Augen zu · ins Bild gehen: sehen, hören, riechen, fühlen · Albtraum am Morgen eintragen, ohne Einzelheiten)

Tag	wie lebendig 0–10	Angst vor dem Einschlafen vorher	Angst nachher	Albtraum ja/nein	Was hat geholfen?
2	4	7	5	ja	Bild blass – Garten aufgeschrieben
3	5	7	5	ja	Wind in den Blättern hören
4	6	6	4	nein	warme Bank unter den Händen
5	6	6	4	ja	Traum kam ins Bild – zurück zur Bank
6	7	5	3	nein	Apfelgeruch zuerst
7	8	4	3	nein	Bank nach wenigen Atemzügen da

Nachts aus einem Albtraum aufgewacht? Sag dir: Das war ein Traum, ich bin in meinem Bett. Dann holst du dein Bild.

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was hat in dieser Woche am meisten geholfen?

zuerst der Geruch der Äpfel, dann der Rest

Ich gehe wieder früher ins Bett.

Mein nächster Schritt

Bild weiter jeden Abend üben

Episode 1: den Traum umschreiben

Dazu: Episode 1: neue Fassung · Episode 2: Traum lesen · Nimm für die Übungen einen Traum, der kein echtes schlimmes Erlebnis nachspielt – und fang mit einem leichteren an.

BEISPIEL

Ein eigenes gutes Bild – jeden Tag lebendig vorstellen.

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 Bild (ein Ort, ausgedacht oder bekannt – nichts aus dem Albtraum)

Mein Ort:

Das sehe ich: **Das höre ich:**

Das rieche ich: **Das fühle ich:**

Ein ruhiger Moment darin:

So lebendig ist mein Bild heute (0–10): _____

2 · Ab Tag 2: jeden Abend etwa 10 Minuten (vor dem Zubettgehen, sitzend · Augen zu · ins Bild gehen: sehen, hören, riechen, fühlen · Albtraum am Morgen eintragen, ohne Einzelheiten)

Tag	**wie lebendig** 0–10	**Angst vor dem Einschlafen vorher**	**Angst nachher**	**Albtraum ja/nein**	**Was hat geholfen?**
2					
3					
4					
5					
6					
7					

Nachts aus einem Albtraum aufgewacht? Sag dir: Das war ein Traum, ich bin in meinem Bett. Dann holst du dein Bild.

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was hat in dieser Woche am meisten geholfen?

Mein nächster Schritt

Dazu: Episode 1: neue Fassung · Episode 2: Traum lesen · Nimm für die Übungen einen Traum, der kein echtes schlimmes Erlebnis nachspielt – und fang mit einem leichteren an.