

Traum ist nicht gleich Traum

Schlafforscher Schredl gibt Tipps zu „Klarträumen“ - Kurse gegen Schlafstörungen

Von Gaby Booth

Etwa ein Drittel seines Lebens verbringt der Mensch im Schlaf. Vertane Zeit? Auf keinen Fall. Im Traum lässt sich so manches Abenteuer bestehen, zum Beispiel Fliegen über ein wunderschönes Kornfeld. Michael Schredl, Traumforscher am Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim, gibt Tipps, wie man Träume steuern kann - in so genannten Klarträumen. Das sind Träume, von denen man weiß „Jetzt träume ich“, während man schläft. Nur wenige Menschen wissen, welche spannenden Erlebnisse im Schlaf möglich sind, rät Schredl zum regelmäßigen Training. Er selbst hat es probiert und sagt: „Man braucht Ausdauer, um es zu erlernen. Und man muss regelmäßig trainieren, damit es bleibt.“ So könne man sich zum Beispiel vor dem Einschlafen den Satz sagen. „Heute werde ich einen Klartraum haben“. Wenn das klappt, kann das Träumen viel Spaß machen, Sportler könnten beispielsweise so bestimmte Bewegungsabläufe trainieren. Aber auch jenen, die unter Alpträumen leiden, kann Schredl weiterhelfen: Statt immer vor dem Monster im Schlaf wegzulaufen, könne man mit Klarträumen lernen, dem Alpträummonster im

Schlaf einen Schlag auf die Nase zu geben.

Natürlich beschäftigen sich die Schlafforscher nicht nur mit solch exotischen Themen wie Klarträumen, sondern sie gehen dem Phänomen Schlaf und Traum sinnvoll auf den Grund. Ein gesunder Schlaf ist wichtig für das physische und psychische Wohlbefinden des Men-



Michael Schredl forscht, was der Mensch im Schlaf macht. Foto: dpa

sehen. Etwa jeder Fünfte leidet unter Schlafstörungen, was die Lebensqualität enorm beeinträchtigt. Ein- und Durchschlafstörungen, unruhige Beine in der

Einschlafphase (Restless legs-Syndrom), Tagesmüdigkeit bei normaler Schlafdauer, Aufschrecken - jeden erwischt es irgendwann im Leben.

Die Ursachen eines gestörten Schlafs sind vielschichtig, reichen von Stressfaktoren bis zu gesundheitlichen Problemen, manchmal hat sich ein unerwünschtes Schlafmuster manifestiert. Unabhängig von den Ursachen gibt es jedoch die Möglichkeit, positiv auf den Schlaf in der Nacht einzuwirken. Das Heidelberger Institut für Sport und Sportwissenschaft (ISSW) bietet in Kooperation mit dem ZI ein ambulantes Schlaftraining für Betroffene mit Ein- und Durchschlafproblemen an. Der Kurs (sechs Termine) findet einmal wöchentlich am ISSW in Heidelberg statt (Termine in Mannheim sind geplant). Zunächst werden Informationen und Tipps rund um das Thema „Gesunder Schlaf“ angeboten.

(i) **Info:** Die Gruppen starten am 26. Mai. Die Teilnahme ist kostenlos. Interessierte melden sich im Schlaflabor des ZI heute und morgen (15.30-18.30 Uhr) bei Carmen Gebhart, Sportwissenschaftlerin, unter Tel. 06217 1703-1784 oder per E-Mail: carmen.gebhart@issw.uni-heidelberg.de.