

Inhalt

Vorwort	7
1. Was sind Albträume?	8
1.1 Definition	8
1.2 Wie werden Albträume psychologisch definiert?	15
2. Das Vorkommen von Albträumen	21
2.1 Die Häufigkeit von Albträumen bei Kindern	21
2.2 Prävalenz von Albträumen bei Erwachsenen	22
2.3 Albträume bei bestimmten psychischen Störungen	23
3. Albträume in verschiedenen Kulturen und Zeitepochen	29
3.1. Träume als Zeichen der Götter	30
3.2. Träume von Dämonen verursacht	38
3.3 Albträume im islamischen Kulturkreis	42
3.4 Die wissenschaftliche Betrachtung der Albträume im 19. Jahrhundert.	45
3.5 Albträume als Ausdruck des Seelenlebens	47
4. Albträume in der Kunst	49
4.1 Albträume in der Malerei	49
4.2 Albträume in der Literatur	65
4.3 Albträume in der gegenwärtigen Kultur und Kunst	72
5. Physiologische Grundlagen des Schlafens und Träumens	78
5.1 Schlafstadien und Schlafarchitektur	78
5.2 REM-Schlaf und Träume.	82
5.3 Physiologische Prozesse während des Träumens.	85
6. Wodurch können Albträume entstehen?	88
6.1 Akute Belastungen	88
6.2 Persönlichkeitsfaktoren	89
6.3. Psychische Störungen.	93
6.4 Medikamente und Drogen	97
7. Albträume bei Posttraumatischen Belastungsstörungen	99
8. Warum träumen wir? Theorien über die Funktion von Träumen und Albträumen.	103
9. Wie können Albträume behandelt werden?	116
9.1 Die klinische Diagnostik von Albträumen.	116
9.2 Verbesserung der Schlafhygiene	120
9.3 Entspannungsverfahren	122
9.4 Luzides Träumen	124

9.5	Hypnotherapie	125
9.6	Expositionstherapie	126
9.7	Imagery-Rehearsal-Therapie.....	127
9.8	Online-Therapie.....	144
9.9	Medikamentöse Therapie	144
9.10	Behandlung von Albträumen bei Kindern.....	145
9.11	Was wissen Ärzte, Psychologen und Albtraumpatienten über Albträume und ihre Behandlung?	147
10.	Welche Auswirkungen haben Albträume auf den Träumer?.....	150
11.	Verwandte Schlafphänomene (Schlafwandeln, Pavor nocturnus, REM-Schlaf-Verhaltensstörung, Oneiroid)	155
11.1	Schlafwandeln.....	155
11.2	Pavor nocturnus.....	160
11.3	Ursachen von Schlafwandeln und Pavor nocturnus.....	165
11.4	Behandlung von Schlafwandeln und Pavor nocturnus.....	169
11.5	REM-Schlaf-Verhaltensstörung	177
11.6	Das Oneiroid	179
11.7	Rechtliche Aspekte	184
12.	Können Albträume nützlich sein?	189
	Schlussbemerkung	195
	Literatur.....	196
	Register.....	202