



Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg
Medizinische Fakultät Mannheim
Dissertations-Kurzfassung

Trauminhalte und Stress bei Patient*innen mit Non-REM-Parasomnien im Erwachsenenalter

Autor: Lena Maria Seßler
Institut / Klinik: Zentralinstitut für Seelische Gesundheit Mannheim (ZI)
Doktorvater: Prof. Dr. M. Deuschle

In den westlichen Industrieländern gehören Schlafstörungen zu den weit verbreiteten Beschwerden. Oftmals sind Schlafstörungen mit einer erheblichen Beeinträchtigung der Gesundheit sowie der körperlichen, geistigen und beruflichen Leistungsfähigkeit verbunden. Einen eminenten Einfluss auf einen erholsamen Schlaf und das Wohlbefinden hat, neben Faktoren wie Stress, gleichermaßen das Träumen an sich, beispielsweise bedingt durch Alpträume.

Die vorliegende Studie vergleicht anhand mehrerer Fragebogen Gesunde ($N = 208$) mit an Non-REM-Parasomnien erkrankte Personen ($N = 83$) hinsichtlich verschiedener Schlafparameter, der Traumerinnerungshäufigkeit und der Albtraumrate. Darüber hinaus analysiert die Studie den Einfluss von Stress auf das Traumgeschehen. Beide Versuchsgruppen verbrachten jeweils zwei Nächte im Schlaflabor. In die Trauminhaltanalyse konnten Traumberichte von 42 Versuchspersonen mit Non-REM-Parasomnien sowie von 99 Gesunden eingeschlossen werden.

Nach der Studie zeigen die Versuchspersonen mit Non-REM-Parasomnien in den Schlafparametern (Schlafqualität, nächtliches Erwachen und Schlafrhythmus), Parametern der Tagesbefindlichkeit (Gefühl des Erholtseins, Müdigkeit und psychische Ausgeglichenheit) sowie psychosomatische, insomnische und parasomnische Symptome signifikant schlechtere Werte. Außerdem fühlen sich diese signifikant mehr belastet sowie weniger erholt. Diese Ergebnisse decken sich mit dem aktuellen Stand der Forschung. Die Studie zeigt keinen Gruppenunterschied in Bezug auf die Traumerinnerungshäufigkeit. In Anlehnung an das Arousal-Retrieval-Modell war anzunehmen, dass Personen mit Non-REM-Parasomnien, aufgrund des häufigen nächtlichen Erwachens, eine höhere Traumerinnerungsrate aufweisen könnten. Die Annahme dieses Modells kann für Non-REM-Parasomnien nicht bestätigt werden. Die Versuchspersonen mit Non-REM-Parasomnien haben im Vergleich vermehrt negative Traumgefühle und weisen eine höhere Albtraumrate auf. Diese Ergebnisse bekräftigen die Kontinuitätshypothese. Demnach inkorporieren negative Aspekte des Wacherlebens wie eine eingeschränkte Lebensqualität in das Traumgeschehen. Die Trauminhaltanalyse mittels des Traummanuals zeigt nur wenige Unterschiede zwischen den beiden Gruppen. Die Traumberichte der Patientengruppe sind im Vergleich etwa nur halb so lang und beschäftigen sich häufiger mit Problemen. Die kürzeren Träume könnten auf Arousals und das häufige nächtliche Erwachen zurückzuführen sein. Als Erkenntnis der vorliegenden Studie, bei der REM-Träume episodischer Nächte analysiert wurden, könnte abgeleitet werden, dass Personen mit Non-REM-Parasomnien grundsätzlich kürzere Träume aufweisen. Das vermehrte Beschäftigen mit Problemen im Traum kann mit der Kontinuitätshypothese in Einklang gebracht werden. Aufgrund der hohen intraindividuellen Variabilität von Träumen eines Individuums und um potentielle Unterschiede eindeutiger darstellen zu können, sollten Traumsammlungen über einen längeren Zeitraum stattfinden sowie die Strichprobe der Personen mit Non-REM-Parasomnien erhöht werden. Aus der Studie geht ebenfalls hervor, dass bei Personen mit Non-REM-Parasomnien eine hohe subjektive Tagesbelastung mit einer Zunahme der Albtraumrate, einer Abnahme der positiven Gefühle im Traum sowie mit weniger Freizeitthemen im Traumgeschehen korreliert.

Als Fazit der Studie ist festzuhalten, dass die Ergebnisse der Studie hinsichtlich der Belastung und Auswirkung einer Non-REM-Parasomnie auf die Schlafparameter und die Tagesbefindlichkeit die Erkenntnisse anderer Studien bestätigen und es sich hier um eine der ersten systematischen Analysen des Traumgeschehens von Personen mit Non-REM-Parasomnien während episodischer Nächte handelt. Die Trauminhaltanalyse weist zwar nur geringfügige Unterschiede auf, diese könnten aber durch zukünftige Studien mit größerer Stichprobe und über einen längeren Untersuchungszeitraum weiter differenziert werden.