

**Dipl. Soz.-Päd. Christian Skroch**

# **Alptraum-Ängste**

**Ursachen, Funktionen und  
Zusammenhänge von Urankst,  
Alptraum und Nachtschreck**

**zweite und erweiterte Auflage**



**Diony Verlag, Siegen**

<b>Inhaltsverzeichnis</b>	<b>Seite</b>
<b>Vorwort</b>	<b>7</b>
<b>TEIL 1</b>	
<b>Schlaf, Traum und Angst</b>	<b>9</b>
<b>Schlaf und Traum in der bisherigen Fachliteratur</b>	<b>11</b>
Der Schlaf	11
Schlafstadien	11
Die Funktion des Schlafes	13
Der Traum	14
Die Funktion der Träume	14
Die Entstehung eines Traumes	17
Traumquellen / Traumreize	19
Kinderträume	21
Entwicklungspsychologische Aspekte	21
Häufige Inhalte von Kinderträumen	25
Alpträume	28
Alptraumdefinitionen	29
Die Kategorisierung nach Bossard	30
Nächtliche Schlafstörungen und Angstzustände	34
Alpträume und Nachtschreck bei Kindern	36
Ergebnisse bisheriger Untersuchungen	38
Wie Eltern ihren Kindern helfen können	42
<b>Fazit zur bisherigen Schlaf- und Traumforschung</b>	<b>46</b>
Bewertung der Literatur	46
Zielsetzung	59
Angst	61
Die Entwicklung der Angst bei Kindern und Jugendlichen	62
Uranst	65
Angstelemente in Träumen	66
Hypothese	72
<b>Methodik</b>	<b>73</b>
Wahl der Methode	73
Die Fragebögen	74
Datenerhebung	85
<b>Auswertung und Erkenntnisse über Alpträume</b>	<b>86</b>
<b>Ergebnis</b>	<b>134</b>
Kategoriebildung und Systematik	137

## TEIL 2

<b>Die Funktionen und Ursachen von Traum und Nachtschreck und der Zusammenhang mit dem plötzlichen Kindstod</b>	<b>145</b>
Autonome Periodizität ?	148
<b>Schlafphasen und Koma</b>	<b>150</b>
<b>Der plötzliche Kindstod</b>	<b>155</b>
Bisherige Untersuchungen	155
Zusammenhänge mit Schlaf und Traum	159
<b>Die SRI</b>	<b>160</b>
Die Regulation des Schlafes	161
<b>Die Ursache des plötzlichen Kindstodes</b>	<b>163</b>
Warum ein Schnuller ?	165
<b>Der plötzliche Kindstod - Empfehlungen an Eltern</b>	<b>166</b>
<b>Alpträume - Wenn die Angst notwendig wird</b>	<b>168</b>
<b>Der Pavor Nocturnus - Eine Erklärung des Phänomens</b>	<b>169</b>
Nächtliches Zucken und Aufschrecken	171
Das Gefühl zu fallen	171
<b>Schlussfolgerung</b>	<b>172</b>
Die psychologische Bedeutung der Träume	176
Die Bedeutung der Erkenntnisse für Komapatienten	177
—	
Literaturverzeichnis	179
Verzeichnis der Abbildungen	183

## Verzeichnis der Abbildungen

Abbildung 01	eigene Grafik nach einer Vorlage von Ehlers, Wolfram und Legewie, Heiner - "Handbuch moderne Psychologie", Neuauflage, Weltbild Verlag GmbH, Augsburg, 1999, Originalausgabe: Droemersch Verlagsgesellschaft, München, 1972
Abbildung 02, 03 und 04	eigene Grafik mit Daten nach einer Vorlage von Muris, P., Merckelbach, H., Gadet, B., Moulart, V. - "Fears, Worries and Scary Dreams in 4- to 12-Year-Old Children : Their Content, Developmental Pattern and Origins" im "Journal of Clinical Child Psychology", 2000, Vol. 29, No. 1, 43-52
Abbildung 05	eigene Sammlung
Abbildung 07 und 08	Szenenbild aus: "Die unendliche Geschichte"
Abbildung 09 bis 17	eigene Grafik aus eigenen Daten der Umfrage gewonnen
Abbildung 18 bis 22	Kinderzeichnungen aus den Fragebögen
Abbildung 23 bis 43	eigene Grafik aus eigenen Daten der Umfrage gewonnen
Abbildung 44 bis 50	eigene Grafik
Buchcover	eigenes Design
Mädchen auf dem Buchcover	Maja Wrzosek