

Kaum Kontrolle über eigene Gedanken - Lena verliert sich stundenlang in Fantasiewelt

Freitag, 13.12.2019, 06:21 · von FOCUS-Online-Autorin [Janina Schrupp](#)



Anderl/GettyImages/momnoi/fol

- FOCUS-Online-Autorin [Janina Schrupp](#)

[Freitag, 13.12.2019, 06:21](#)

Lena Anderl fällt manchmal den ganzen Tag in Tagträume - und findet dann nur schwer zurück in die Wirklichkeit. Währenddessen gestikuliert sie unkontrolliert, fängt manchmal an zu weinen oder läuft ziellos umher. Die 28-Jährige leidet unter einem Phänomen, das maladaptives Tagträumen genannt wird.

Fünf Stunden läuft sie auf und ab ohne es zu bemerken. In Gedanken spielt sie einen Film, dessen Charaktere sie gut kennt. Sie selbst hat diese Welt erschaffen. Eine Welt, die ihr Geborgenheit gibt, Ruhe und vollkommene Kontrolle über das Geschehen. Irgendwann kehrt sie wieder in die Wirklichkeit zurück. Der Tag ist an ihr vorübergezogen und ihre Beine schmerzen vom langen Hin- und herwandern.

Lena Anderl ist 28 Jahre alt und zeigt dieses Verhalten schon seit sie ein kleines Mädchen war. „Ich kann mich nicht an eine Zeit erinnern, in der es nicht da war“, erzählt die gebürtige Wienerin gegenüber FOCUS Online. „Es“ ist ein Phänomen, das Eli Somer seit 17 Jahren untersucht. Er ist pensionierter Professor für klinische Psychologie an der Universität Haifa [in Israel](#) und ehemaliger Präsident der europäischen Gesellschaft für Trauma und Dissoziation. In seiner Forschung spricht er von „maladaptive daydreaming“.

Zwischen Traum und Wirklichkeit

„Maladaptives Tagträumen (MD) beschreibt ein übermäßiges und lebhaftes Fantasieren, welches die Funktionstüchtigkeit des Individuums stört und zu einer schweren Belastung führen kann“, schreibt Somer [in einem seiner Berichte](#).

Lena Anderl ist auf dieses Phänomen über eine Internetrecherche gestoßen. Sie betreibt einen [Youtube](#)-Kanal, der sich eigentlich auf das Thema Essstörung fokussiert. Vor eineinhalb Jahren wollte die Youtuberin ihrer

Community jedoch von einer anderen Symptomatik erzählen, die ebenfalls einen starken Einfluss auf ihr Leben hat.

„Es fing ganz harmlos an und hat sich dann verselbstständigt“, berichtet sie [in diesem Beitrag](#), „man fällt den ganzen Tag über in Tagträume hinein und findet nur mehr schwer zurück in die Wirklichkeit“.

„Ich möchte nicht dauernd darum kämpfen, aufmerksam zu sein“

Konkret bedeutet das: Anderl verwendet täglich viele Stunden darauf, sich verschiedene Szenarien auszumalen. Oft handeln wiederkehrende Personen in ihrer Fantasie-Serie, die sich teils über Jahre hinweg abspielt. Währenddessen gestikuliert die junge Frau unkontrolliert, fängt manchmal an zu weinen oder läuft ziellos umher.

Damit ist sie nicht alleine. „Motorische Unruhe“ nennt die Psychologin Cynthia Schupak diese Begleiterscheinung [in einer Studie mit 90 Teilnehmern](#). Acht von zehn Probanden zeigten während des Tagträumens ähnliche Verhaltensweisen wie Lena Anderl.

Die junge Frau hat durch das übermäßige Fantasieren Probleme, den Alltag zu meistern. In der Bahn fährt sie häufig viel zu weit, in der Arbeit kann sie sich nur schlecht konzentrieren. Manchmal liegt Anderl die ganze Nacht lang wach, weil der Tagtraum nicht enden will. Probleme, die gelöst werden müssten, bleiben bestehen. Es sind oft kleine Dinge, die ihr schwerfallen, wie in einem einfachen Gespräch angemessen auf den Gegenüber zu reagieren. „Ich möchte nicht dauernd darum kämpfen, aufmerksam zu sein. Es entgeht einem so viel“, klagt Anderl.

Diese Problematik erkannte auch Christina Jochim, Berliner Psychotherapeutin und Mitglied im Landesvorstand [Berlin](#) der Deutschen Psychotherapeutenvereinigung. Vor einigen Jahren kam ein Patient mit Depressionen zu ihr in die Institutsambulanz der Vivantes Auguste-Viktoria-Klinik.

Auch er beschrieb wie Lena Anderl, fünf bis sechs Stunden am Tag mit Träumen zu verbringen. Diese immense Zeitinvestition kommt unter maladaptiven Tagträumern wohl häufig vor. Betroffene verbringen im Schnitt 57 Prozent ihrer Zeit mit Fantasieren, zeigte eine [Untersuchung mit 340 selbstdiagnostizierten Träumern](#).

Flucht vor Emotionen

Die Schwierigkeiten, die damit einhergehen, verursachen laut der Psychotherapeutin Christina Jochim einen Leidensdruck: „Es hält einen davon ab, so zu leben, wie man eigentlich leben möchte.“ Unter deutschen Experten ist der Begriff maladaptives Tagträumen bisher kaum bekannt. Jochim kam nur mit dem Phänomen in Kontakt, als sie die Schilderungen ihres damaligen Patienten in kein anderes Muster einordnen konnte und so auf die Forschungsergebnisse vom israelischen Psychologen Eli Somer stieß.

2002 veröffentlichte dieser eine Studie, bei der sechs Probanden [in einem Fragebogen](#) über ihre Tagträume berichteten.

Alle Teilnehmer waren als Kinder Opfer sexuellen oder psychischen Missbrauchs geworden und entwickelten im späteren Leben eine dissoziative Störung oder eine narzisstische Persönlichkeitsstörung. Somers erste kleine Untersuchung deutete daraufhin: Die Tagträume waren für die Teilnehmer ein Mittel, belastende Emotionen mit angenehmeren Fantasie-Szenarien zu überblenden.

Diese Erkenntnis war jedoch aufgrund der geringen Probandenzahl nur wenig aussagekräftig und nicht zu verallgemeinern. Was aber auf die Veröffentlichung dieser Studie folgte, überraschte Eli Somer. Sein E-Mail-Postfach füllte sich mit Berichten von Menschen, die sich in dem von ihm beschriebenen Phänomen des maladaptiven Tagträumens wiedererkannten und nach Hilfe suchten.

Über diesen Weg erfuhr er von einer wachsenden Anzahl an Onlineforen, in denen sich selbstdiagnostizierte Betroffene aus aller Welt austauschen. „[Wild Minds Network](#)“ gehört zu diesen Foren und zählt heute rund 13.000 Mitglieder.

Die Aufmerksamkeit zurückgewinnen

Wie die Probanden in Somers Erststudie flüchtete sich auch Lena Anderl in schweren Lebensabschnitten in ihre Tagträume: „Das Tagträumen hat mir Hoffnung gegeben und mir da auch ein Stück weit rausgeholfen“. Für die Youtuberin ist das Kopfkino nicht per se etwas Schlechtes, sondern auch eine Hilfe, wenn bedrückende Gefühle sie zu übermannen drohen. Die Konfrontation mit den eigenen Emotionen ständig zu meiden, ist jedoch keine langfristige Lösung. Die Leidensursache muss aufgearbeitet werden, findet Psychotherapeutin Christina Jochim.

Sie zeigte dem betroffenen Patienten verschiedene Techniken aus der Forschung zu dissoziativem Verhalten, mit denen er seine Tagträume bewusster wahrnehmen und ihnen entgegen steuern konnte. Dann besprachen sie gemeinsam die zugrundeliegenden Emotionen. Sobald sich ein Tagtraum bemerkbar machte, sollte er seine Sinne stimulieren, um die Aufmerksamkeit von innen nach außen zu verlagern.

Auch Anderl kennt solche Strategien von ihrer Therapeutin. Droht die Wienerin gedanklich in einen Tagtraum abzudriften, isst sie zum Beispiel ein saures Kaubonbon. Damit reizt sie ihre Geschmacksnerven und findet wieder in die Realität. So konnte die Youtuberin das Fantasieren um einiges reduzieren: „Ich habe es jetzt mehr im Griff, als es mich im Griff hat“.

Forschung noch nicht ausreichend

Um diese Techniken gesichert als erfolgreiche Therapie bei maladaptiven Tagträumen anzuerkennen, fehlen bislang Forschungsergebnisse. Professionelle Hilfe zu finden, ist deshalb schwierig. Eli Somer setzt sich dafür ein, maladaptives Tagträumen als Störung im Diagnosehandbuch der US-Psychiatervereinigung zu verzeichnen. In Fachkreisen ist jedoch umstritten, ob maladaptives Tagträumen als eigenständige Erkrankung anzuerkennen ist oder als Symptom anderer psychischer Störungen angesehen werden sollte.

© FOCUS Online 1996-2019

Drucken

Fotocredits:

Anderl/GettyImages/momnoi/fol

Alle Inhalte, insbesondere die Texte und Bilder von Agenturen, sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur im Rahmen der gewöhnlichen Nutzung des Angebots vervielfältigt, verbreitet oder sonst genutzt werden.