



## **Medienmitteilung**

Zürich, 13. Dezember 2016

# **Schlaf hilft beim Verarbeiten traumatischer Erlebnisse**

**Schläft man in den ersten 24 Stunden nach einem traumatischen Ereignis, hilft dies, die belastenden Erinnerungen besser einzuordnen und zu verarbeiten. Das weisen Forschende der Universität Zürich und der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich in einer neuen Studie nach. Schlaf könnte demnach als frühe Präventionsstrategie bei Posttraumatischen Belastungsstörungen eingesetzt werden.**

Hilft Schlaf bei der Verarbeitung von Stress und Trauma? Oder verschärft er umgekehrt gar die Reaktionen? Diese bisher ungeklärte Frage ist hochrelevant für die Prävention von Folgestörungen bei Traumata. Wie solche äusserst belastenden Erlebnisse gleich zu Beginn verarbeitet werden, kann den weiteren Verlauf und die Entwicklung einer Posttraumatischen Belastungsstörung beeinflussen. Solche Patienten haben immer wieder hochemotionale und belastende Erinnerungen bis hin zu Flashbacks, bei denen sie sich so fühlen, als ob sie ihr Trauma noch einmal durchleben. Schlaf könnte hier eine Schlüsselrolle spielen, um das Erlebte zu verarbeiten.

Ein Team des Psychologischen Instituts der Universität Zürich und der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich ist nun in einer Studie der Frage nachgegangen, ob Schlaf in den ersten 24 Stunden nach einem Trauma eine positive Wirkung auf schwere emotionale Belastungen hat. Im Labor zeigten die Forschenden gesunden Probanden ein traumatisches Video. In einem Tagebuch wurden die wiederkehrenden Erinnerungen an die Bilder des Films, welche die Probanden noch ein paar Tage verfolgen, genau erfasst. Scheinbar aus dem Nichts heraus sehen die Probanden Ausschnitte des Gesehenen wieder vor ihrem inneren Auge – und die unangenehmen Gefühle und Gedanken während des Films sind wieder da. Die Qualität dieser Erinnerungen gleicht somit denjenigen von Patienten mit Posttraumatischen Belastungsstörungen.

### **Weniger belastende emotionale Erinnerungen**

Probanden wurden zufällig zwei Gruppen zugeordnet. Die eine schlief nach dem Video eine Nacht im Labor und ihr Schlaf wurde mittels Elektroenzephalogramm (EEG) aufgezeichnet. Eine andere Gruppe blieb wach. «Unsere Ergebnisse zeigen, dass Personen, die nach dem Film schliefen, weniger und weniger belastende wiederkehrende emotionale Erinnerungen hatten als diejenigen, die wach blieben. Dies stützt die Annahme, dass dem Schlaf nach traumatischen Erlebnissen eine schützende Wirkung zukommt», erklärt Erstautorin Birgit Kleim von der Abteilung Experimentelle Psychopathologie und Psychotherapie der Universität Zürich.

Schlaf kann einerseits helfen, Emotionen abzuschwächen, die mit einer bestehenden Erinnerung wie zum Beispiel Angst durch traumatische Erlebnisse verknüpft sind. Andererseits hilft der Schlaf aber auch, die Erinnerungen in einen Kontext zu setzen, informationell zu verarbeiten und diese Erinnerungen zu speichern. Dieser Prozess verläuft vermutlich über mehrere Nächte.



Gemäss Studienautoren bestehen erst wenige Empfehlungen zu frühen Behandlungen und zum Umgang mit traumatisierten Menschen in der Anfangsphase. «Unser Ansatz bietet eine wichtige nicht-invasive Alternative zu den aktuellen Versuchen, Trauma-Erinnerungen zu löschen oder dies durch Medikamente zu unterstützen», sagt Birgit Kleim. «Der Einsatz von Schlaf könnte sich als natürliche frühe Präventionsstrategie erweisen.»

**Literatur:**

Birgit Kleim, Julia Wysokowsky, Nuria Schmid, Erich Seifritz, Björn Rasch. Effects of Sleep after Experimental Trauma on Intrusive Emotional Memories. SLEEP. December 1, 2016. [doi: 10.5665/sleep.6310](https://doi.org/10.5665/sleep.6310)

**Kontakt:**

Prof. Dr. Birgit Kleim  
Experimentelle Psychopathologie und Psychotherapie  
Universität Zürich  
Tel. +41 44 384 23 51  
E-Mail: [b.kleim@psychologie.uzh.ch](mailto:b.kleim@psychologie.uzh.ch)

Media Relations  
Universität Zürich  
Tel. +41 44 634 44 67  
E-Mail: [mediarelations@kommunikation.uzh.ch](mailto:mediarelations@kommunikation.uzh.ch)