

Träume(n) in der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie

Systematic Review

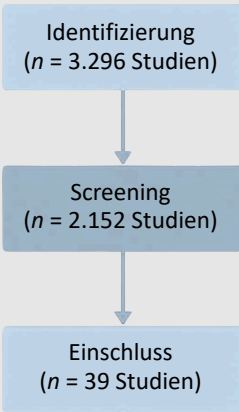
Anna-Marie Ragaller, Lea T. Kaubisch, Corinna Reck & Anton K. G. Marx
Department of Psychology, Ludwig-Maximilians-Universität München



Hintergrund

Träume bieten direkten Zugang zur psychischen Innenwelt von Kindern und Jugendlichen und spiegeln Emotionen, Konflikte und Wünsche wider. Trotz ihrer psychotherapeutischen Relevanz ist die wissenschaftliche Evidenz zur Nutzung von Träumen in der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie bisher begrenzt und heterogen. Ziel dieser systematischen Übersichtsarbeit ist es, die empirische Evidenz zusammenzufassen, die methodische Qualität der Studien zu bewerten und praxisrelevante Implikationen zu identifizieren.

Methode



Ergebnisse



- 39 Studien aus 14 Ländern
- Publikationszeitraum: 1960 - 2025
- 1.495 Teilnehmende
- Alter: 0 - 21 Jahre ($M = 11.55$ Jahre)

psychodynamische Verfahren	kognitiv-behaviorale Verfahren	weitere psychotherapeutische Verfahren
Zugang zu unbewussten Konflikten, emotionale Regulation, soziale Fähigkeiten; freie Assoziation	Albtraumreduktion, Verbesserung trauma-assoziiierter Symptome; Imagery Rehearsal Therapy, Exposure Relaxation and Rescripting Therapy, Prolongierte Expositionstherapie für Jugendliche	Luzides Träumen, Hypnotherapie, EMDR, Sandtray Methodik, Psychodrama
<u>Kinder:</u> kreativ, non-verbal <u>Jugendliche:</u> symbolisch, reflexiv	<u>Kinder:</u> spielerisch/narrative Techniken mit Eltern-beteiligung <u>Jugendliche:</u> Exposition, Imaginations-techniken	<u>Kinder:</u> spielerisch/eltern-geleitete Verfahren, Imagination <u>Jugendliche:</u> eigenständig kontrollierte Techniken

Diskussion

- 39 eingeschlossene Studien mit heterogenen Designs; methodische Qualität überwiegend niedrig
- **Psychodynamische Ansätze** nutzen Träume zur Exploration unbewusster Konflikte und emotionaler Prozesse
- **Kognitiv-behaviorale Interventionen** (z. B. IRT, ERRT, TF-CBT) zeigen besonders Evidenz für die Reduktion von Albträumen
- **Weitere psychotherapeutische Verfahren** (z. B. Luzides Träumen, EMDR, Sandtray) zeigen vielversprechende Effekte auf emotionale Verarbeitung und Selbstwirksamkeit
- Entwicklungsaspekte relevant: Kinder profitieren stärker von symbolisch-spielerischen Methoden, Jugendliche von reflektierenden und aktiven Ansätzen
- **Stärken & Limitationen**
- Erste umfassende systematische Übersicht zur Traumarbeit in der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie
- umfassende, integrative Datenbankrecherche (1960–2025) sowie differenzierte Analyse nach therapeutischem Ansatz, Alter und Diagnosen
- Limitierte Evidenzbasis: kleine Stichproben, viele Fallstudien und fehlende Kontrollgruppen

Implikationen für Forschung und Praxis

- Traumarbeit kann emotionale Stabilisierung, Albtraumreduktion und Ressourcenstärkung unterstützen
- Alters- und entwicklungsangepasste Interventionen sowie Einbindung der Familie besonders relevant
- Weitere methodisch robuste Studien mit standardisierten Outcome-Maßen sind zukünftig erforderlich

PICOS-Kriterien

Kategorie	Einschlusskriterien
Population	Kinder & Jugendliche (≤ 21 Jahre)
Intervention	psychotherapeutische Ansätze mit expliziter Traumarbeit
Comparison	alternative Therapie, Standardbehandlung oder keine Intervention
Outcome	Psychotherapeutisch relevante Veränderungen: z.B. Symptomreduktion, Traumverarbeitung, Selbstreflexion
Study Design	Experimentell, quasi-experimentell, qualitativ, Fallstudien, systematische Reviews, Meta-Analysen, graue Literatur

Methodische Qualität

