

Albträume nehmen zu: Wie Viele Österreicher wirklich betroffen sind!

Eine neue Studie zeigt, dass 60 % der Österreicher häufig an Träume erinnern, 14 % haben öfter Albträume.



Nachrichten AG

Österreich - Eine schockierende Studie hat ergeben, dass in Österreich fast 14 Prozent der Befragten regelmäßig Albträume erleben. Diese Ergebnisse wurden von der Forschung um Courtney Bolstad, einschließlich der Wiener Psychologin Brigitte Holzinger, präsentiert und veröffentlichte die Erkenntnisse im Journal of Sleep Research. Die Studie umfasste 15.854 Teilnehmer in insgesamt 16 Staaten, wobei 798 Personen aus Österreich befragt wurden, die im Alter von 18 bis 99 Jahren waren.

Die Ergebnisse zeigen, dass 60 Prozent der österreichischen Befragten von häufiger Erinnerung an ihre Träume berichten. Diese Zahl ist ein Anstieg im Vergleich zu 2019, wo 56,1 Prozent

angaben, häufige Traumerinnerungen zu haben. Im internationalen Vergleich haben Brasilien und Deutschland ebenfalls hohe Werte; in Brasilien erfreuen sich 68,3 Prozent und in Deutschland 39,1 Prozent an häufigen Traumerinnerungen.

Anstieg der Albträume

Die Studie belegt zudem einen Anstieg der Albträume allgemein. Im Jahr 2021 gaben 11 Prozent der Befragten im Gesamtsample an, wöchentlich oder häufiger Albträume zu haben, was einem Anstieg von 4,1 Prozentpunkten im Vergleich zu 2019 entspricht. In Österreich lag dieser Anteil bei 13,7 Prozent, ein Anstieg von 5,8 Prozentpunkten.

Das Augenmerk der Studie liegt auch auf der Schlafdauer, die einen signifikanten Einfluss auf die Erinnerung an Traumepisoden hat. Teilnehmer, die mehr als neun Stunden Schlaf erhielten, hatten eine Traumerinnerungsrate von 71,4 Prozent, während diese bei weniger als sechs Stunden Schlaf bei nur 51 Prozent lag. Menschen, die zwischen sechs und neun Stunden schlafen, berichteten seltener von Albträumen.

Albträume in Deutschland und deren Inhalte

Im internationalen Rahmen sind Albträume eine weit verbreitete Erscheinung. In Deutschland erfahren etwa 69 Millionen Albträume jede Nacht, was Teil einer übergeordneten Zahl von 86,2 Millionen nächtlichen Träumen in der Bevölkerung ist. Statistisch zeigt sich, dass 80 Prozent aller Träume als Albträume klassifiziert werden, was rund 68,96 Millionen Albträume pro Nacht in Deutschland entspricht.

Die häufigsten Inhalte dieser Albträume sind sowohl alarmierend als auch vielschichtig. Eine Statistik zeigt, dass 37,3 Prozent die Erfahrung des Fallens beinhaltet, gefolgt von 26 Prozent, die sich verfolgt fühlen. Weitere gängige Motive sind

Bewegungsunfähigkeit oder Lähmung (25,1 Prozent) sowie das Gefühl der Verspätung (23 Prozent). Auch der Tod oder das Verschwinden werden von 20,8 Prozent der Träumer erlebt.

- Fallen: 37,3%
- Verfolgung: 26,0%
- Bewegungsunfähigkeit/Lähmung: 25,1%
- Verspätung: 23,0%
- Verschwinden oder Tod: 20,8%
- Szene aus Horrorfilm: 18,9%

Diese Statistiken illustrieren nicht nur die Häufigkeit von Albträumen, sondern auch deren komplexe und oft angstausslösende Inhalte, die das kollektive Unbewusste der Menschen widerspiegeln. Trotz der Herausforderungen, die Albträume mit sich bringen, bleibt das Interesse an ihrer Untersuchung und dem Verständnis ihrer Ursachen ungebrochen.

Für detaillierte Informationen über die Studie und weitere wissenschaftliche Erkenntnisse empfiehlt sich ein Blick auf die Berichterstattung von **oe24**, **Krone** sowie die umfassenden Statistiken zur Traumforschung auf **traeumen.org**.

Details	
Ort	Österreich
Quellen	• www.oe24.at • www.krone.at • traeumen.org

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at