



Eine Zeitreise machen, zu fernen oder gar fiktiven Orten fliegen oder einen Lottogewinn verpassen: In der Traumwelt, in die wir nachts entschwinden, scheint alles möglich. Allerdings wissen wir trotz intensiver Forschung noch immer nicht ganz genau, warum wir überhaupt träumen.

Was sind Träume eigentlich?

Träume sind Erlebnisse durch Gehirnaktivität im Schlaf. Wir träumen im Tiefschlaf und im sogenannten REM-Schlaf. REM steht für *Rapid Eye Movement*, was auf Deutsch „Schnelle Augenbewegungen“ heißt. In dieser Schlafphase bewegen wir die Augen unter den geschlossenen Augenlidern hin und her und wir haben die bildhaftesten und emotionalsten Träume, besonders in den frühen Morgenstunden. Kinder haben besonders viele Träume, aber auch deutlich öfter Alpträume.

Was haben Träume zu bedeuten?

Die Deutung der Träume reicht weit zurück: Im alten Testament hilft Josef durch die Deutung eines Traums dem ägyptischen Pharao; in der Antike galt die Traumdeutung als Profession. Die tiefenpsychologische Trauminterpretation begann mit Sigmund Freuds Buch „Die Traumdeutung“ um 1900. Auch in der modernen Psychotherapie spielen Träume und das Sprechen darüber eine wichtige Rolle.

Zur Funktion von Träumen werden in der modernen Traumforschung verschiedene Hypothesen diskutiert:

- Träume sind eine Simulation unseres Soziallebens, um unsere sozialen Fähigkeiten zu trainieren.
- Träume sind eine Simulation von bedrohlichen Situationen, um uns für Gefahren zu trainieren.
- Träume haben keine evolutionäre Funktion und verarbeiten „nur“ Erlebnisse.

Mögliche Bedeutung von Traummustern

Die meisten Träume lassen sich gemäß Traumforschern in sieben wiederkehrende Muster einordnen, die folgende Bedeutung haben könnten:

Verfolgung: Angst vor etwas, das man vermeiden und mit dem man sich nicht auseinandersetzen möchte.

Fallen: Angst, alles zu verlieren.

Prüfung: Gefühl, nicht gut genug vorbereitet zu sein.

Träume und Albträume

Klo suchen: Dringendes Bedürfnis, dessen Befriedigung durch die Umstände erschwert wird.

Nacktsein: Gefühl, in einer Situation inadäquat bzw. fehl am Platz zu sein.

Zuspätkommen: Angst, nicht alles zu schaffen.

Tod nahe stehender Personen: Angst, ohne eine bestimmte Person im Leben nicht zurecht zu kommen.

Grundsätzlich gilt, dass es keine allgemeingültigen Traumdeutungen gibt. Träume sind individuell und von der Lebenssituation und den Erfahrungen des Träumenden abhängig.

Erinnerung an Träume

Obwohl wir nachts nahezu immer träumen, kann sich nicht jeder von uns an seine Träume erinnern:

- Nur 51 % der Deutschen erinnern sich an ihre Träume.
- Lesen hilft offenbar: 63 % derer, die vor dem Schlafen schmökern, können sich morgens an Träume erinnern.
- Wer leichteren Schlaf hat, erinnert sich stärker.
- Kreative Menschen haben viele Traumerinnerungen und phantasievolle Träume, aber auch Albträume.

Albträume

Albträume sind mit negativen Gefühlen besetzte oder sogar angsteinflößende Träume. Etwa 12 % der Deutschen leiden mindestens einmal pro Woche unter Albträumen. Begünstigt wird das Vorkommen von Albträumen durch Stress und psychische Belastung.

Albträume können auch als Nebenwirkungen von Medikamenten auftreten. Wenn sie Euch zwar hin und wieder begegnen, aber nicht besonders stören, braucht Ihr nichts dagegen zu tun. Wer jedoch unter sehr intensiven Albträumen leidet, sollte etwas dagegen tun. Neben einer ärztlichen Abklärung können folgende Verfahren hilfreich sein:

- **Entspannung:** Durch autogenes Training, Yoga oder Meditation kann Stress verringert werden.
- **Imagery Rehearsal Therapy:** Therapieansatz, bei dem Träume in der Vorstellung erneut durchlebt und mit einem guten Ende versehen werden.
- **Exposition:** Auseinandersetzung mit dem Angst machenden Thema bzw. der Situation, bis keine Angst mehr davon ausgeht.
- **Klarträumen üben:** Während eines Klartraums weiß der Träumer, dass er sich in einem Traum befindet und dass das Erlebnis nicht real ist. So können Traum Inhalte gesteuert und verändert werden.
- **Hypnose:** Im hypnotisierten Zustand kann man sich in den Traum zurückdenken und ein gutes Ende erfinden.



Wusstest Du schon?

Werden wir von einem Wecker geweckt, erinnern wir uns seltener an Träume. Der plötzliche Schock lässt uns die Bilder häufig vergessen.

LETSLEEP-TIPPS

- Entspannung führt auch zu entspannten Träumen. Denn emotional aufwühlende Medien, persönlicher Stress und ungeklärte Fragen spiegeln sich in Träumen wider.
- Lasst vor dem Einschlafen nochmals die schönen und angenehmen Dinge, die Euch am Tage widerfahren sind, Revue passieren. Albträume werden dadurch weniger wahrscheinlich.
- Für mehr Traumerinnerung: Stift und Papier ans Bett legen. Das Gefühl, Notizen machen zu können, hilft.
- Vermeidet Alkoholkonsum. Er beeinflusst den REM-Schlaf und damit die aktivsten Traumphasen negativ.
- Lasst Euch sanft wecken (bspw. mittels Lichtwecker), bleibt liegen und versucht, Euch an den Traum zu erinnern.