

Was bedeuten unsere Träume ?

Träume können uns verunsichern, denn oft verstehen wir die Hintergründe diesbezüglich nicht. Verarbeiten wir damit unser Erlebtes oder spiegeln sie uns sogar unsere Wünsche und Sehnsüchte wieder?

“Träume sind die Spiegel zur Seele”, so heißt es. Aber stimmt das wirklich?

Inzwischen geht man von der Theorie aus, dass unsere Träume die Erfahrungen aus dem Alltag widerspiegeln, jedoch lasse sich ein direkter Bezug nicht herstellen, dafür müsse man etwas tiefer blicken, erklärt der Psychologe Michael Schredl vom Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim. Weiter sagt er: “Es geht nicht um die Bilder an sich, sondern um die **Grundmuster**”. Sozusagen sind die Stärken und die Schwächen einer Person zu erkennen oder auch welche Fähigkeiten und Eigenschaften diese hat. Diese Muster lassen sich im Traum erkennen. So zum Beispiel daran, wie wir und bestimmten Aufgaben stellen, welche Aufgaben man überhaupt annimmt. Schredl erklärt weiter: **“Die Wachpersönlichkeit und die Erfahrung spiegeln sich im Traum wieder”**.

Es spielen aber nicht nur die Bilder und Handlungen eine wichtige Rolle. Für Brigitte Holzinger spielen die **Gefühle mein Träumen eine bedeutenden Rolle**. Die Leiterin des Instituts für Bewusstseins- und Traumforschung in Wien veröffentlichte mehrere Bücher zu diesem Thema. Sie ist der Meinung, “Träume sind Gefühle in bewegten Bildern dargestellt” und weiter “Der Traum ist so etwas wie eine kleine Psychotherapie”, wenn man nur lerne sie zu lesen und die Gefühle zu verstehen und zu bewerten, dann kann man daran wachsen.

Am Stärksten sind die Erinnerungen an die Träume in der REM-Phase. Das Gehirn ist in dieser Phase hochaktiv und die Träume sind **sehr emotional**, positiv wie negativ. Während Träume aus den Non-REM-Phasen eher sachlicher Natur sind.

Diese REM-Phase ist einer der **vier Schlafphasen**, die wir während einer Nacht durchlaufen. Angefangen mit der Einschlafphase (Stadium I), die den Übergang zwischen Wachsein und Schlafen bildet. Über den darauffolgenden leichten Schlaf (Stadium II), in welcher wir in den Schlaf übergehen. In dieser Phase entspannen sich die Muskeln. Danach treten wir in die Tiefschlafphase ein (Stadium III & IV), hier ist es besonders schwer den Schlafenden wieder zu wecken, daneben geschieht hier die eigentliche körperliche Entspannung.

Wir durchlaufen diese Phasen jeden Nacht mehrere Male und jeweils nach 60-90 Minuten tritt der REM-Schlaf ein. In dieser Phase ist unser Gehirn besonders aktiv. Untersuchungen habe gezeigt, das Menschen, die in diese Phase geweckt werden, sich besonders stark an ihre Träume erinnern können. In dieser Schlafphase ist der Körper und die Muskeln sehr entspannt, das wohl die Möglichkeit von Verletzungen beim Ausleben der Träume verhindern soll. Wir träumen aber nicht nur in der REM-Phase, sondern in jeder Phase. Jedoch sind die Träume der REM-Phase lebhafter - wenn man sich überhaupt erinnert.

Im Durchschnitt erinnert man sich nämlich nur einmal pro Woche an Träume, so Schredl.

Es gibt aber Möglichkeiten, dies zu trainieren: Neben dem luziden Träumen - indem man sich bewusst macht, dass man träumt, trainierbar durch beispielweise Entspannungstechniken oder Hypnose - kann man seine Aufmerksamkeit auf die gerade erlebten Träume direkt nach dem Aufwachen konzentrieren. Sich an alle Träume aus einer Nacht erinnern, dass gelingt aber keinem.

Ein lästiges Thema rund um Träume sind dagegen **Alpträume**. Sie können die Stimmung der Betroffenen längerfristig drücken. Circa 5 % der Bevölkerung leidet unter Alpträumen und die meisten versuchen die Alpträume sofort wieder zu vergessen, so Schredl. Für den Moment mag das genügen, zum Weiterschlafen zum Beispiel, aber dadurch bewältigt man diese nicht.

Eine Möglichkeit Alpträume etwas ihre Schreckhaftigkeit zu nehmen, besteht darin, dass man versucht, sich eine Bewältigungsstrategie zu überlegen. Die Methode nennt sich **“Rehearsal Therapy”**. Man versucht sich im Wachzustand eine alternative Lösung für den Alpträum zu finden und stellt sich diese immer wieder vor. Das Ziel ist es, den Alpträum in eine harmlose Geschichte zu verwandeln.

Wichtiger ist es aber, die Gefühle zu erkennen, die ein Alpträum einerseits auslöst, aber auch welche er im Traum beschreibt und sich mit diesen auseinanderzusetzen, nur so kann man sich weiterentwickeln, sagt Holzinger. “Auch der Alpträum will uns auf etwas aufmerksam machen und im Grunde heilen.” Versuchen Sie also nicht, Ihre Träume und Ihre Gefühle damit zu verdrängen, **sondern setzten Sie sich damit auseinander und springen Sie über Ihren eigenen Schatten und wachsen Sie daraus!**

Unser **Hypnoseseminar** finden Sie hier: [Intensives und effektives Training von Verhaltens- und Erlebensmustern](#)