



## In der Welt der Träume

Der Begriff Traum tritt im Sprachgebrauch variantenreich auf, so ist von Traumfrau, Traumjob oder Traumhaus die Rede. Was aber hat es mit den Traumwelten auf sich, in denen wir uns im Schlaf bewegen?

Meta Zweifel

**G**ewiss sind Sie auch schon mit dem Gruss «Schlaf gut, träum süß» verabschiedet worden. Das Wunschpotenzial dieser Redewendung weist darauf hin, dass guter Schlaf und angenehme Träume keine Selbstverständlichkeit sind.

Falls Sie jetzt einwenden, Ihr Schlaf verlaufe durchwegs traumfrei, dann – mit Verlaub – irren Sie sich. Im Schlaf versinken wir nicht in ein Vakuum, sondern werden auf eine andere Bewusstseinssebene geführt, und bestimmte Zonen unseres Gehirns erreichen einen besonders hohen Aktivitätslevel. Mit komplexen Messverfahren und systematischen Untersuchungen kann die moderne Traumforschung die jeweilige Traumaktivität aufschlüsseln. Den Einstieg machte schon vor etwa 90 Jahren das Elektroenzephalogramm/EEG. Dieses bildet verschiedenste Spannungsschwankungen im Gehirn ab, und so konnten Wissenschaftler schon damals unterschiedlich verlaufende Schlafstadien zur Darstellung bringen.

«Etwa ein Drittel  
unseres Lebens verbringen  
wir im Schlaf.»

### Dienen Träume der Gesundheit?

Im Schlaf kann sich unser Organismus regenerieren. Bieten die Träume vielleicht einen Reparaturmechanismus an, der das Tagesgeschehen überarbeitet und damit unserer psychischen Gesundheit einen wichtigen Dienst erweist? «Bis heute ist nicht geklärt, ob das Träumen zur direkten persönlichen Problemlösung beiträgt und Traumbilder in diesem Sinn gesundheitsfördernd wären. Arbeitet man jedoch mit den

«Notizen über das Geträumte  
regen zum Nachdenken an.»

Träumen und macht man sich dazu Gedanken, dann kann dies sehr hilfreich sein. Menschen können so mehr über sich und ihre Welt lernen», erklärt Dr. phil. Eva Birrer, Leiterin Schlafmedizin und Therapie an der Seeklinik Brunnen. «Die Datenlage zeigt aber klar, dass die Häufigkeit, mit der man sich an Träume erinnert, nichts mit der psychischen Gesundheit zu tun hat.»

Etwa ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Schlaf. Der Philosoph und Wissenschaftsautor Stefan Klein empfiehlt, Träume als «geschenkte Lebenszeit» schätzen zu lernen. Wer am Kontakt mit seinen Träumen interessiert ist, sollte sich nach dem Aufwachen möglichst rasch wenigstens in Stichworten notieren, was sich im Traumgeschehen ereignet hat; je nachdem kann ein Diktiergerät in greifbarer Nähe nützlich sein. In jedem Fall sollen solche Navigationshilfen die Eindrücke von der «Reise in unsere innere Wirklichkeit» – wie Stefan Klein den Traum charakterisiert – verwertbar machen. Notizen, und seien sie noch so knapp und unvollständig, regen zum Nachdenken an und weisen unter Umständen auf bestimmte Aspekte unserer Persönlichkeit hin.

### Wenn Angstträume quälen

Erinnern Sie sich an einen Angsttraum aus Kindertagen, an den bösen Mann oder das grimmige Ungeheuer? Der Angst- und Alptraum eines Erwachsenen kann körperliche Stressreaktionen auslösen: Das Herz rast, Schweiß bricht aus allen Poren, die Brust ringt nach Atem, Schlaf- und Lebensqualität sind gestört. Die Verbindung zwischen einem traumatischen Erlebnis wie etwa einer schweren Misshandlung und einem Alptraum ist wohl eindeutig nachweisbar. Aber auch das weite Feld der Verlust-, Versagens- oder Zukunftsängste vermittelt Menschen aller Altersgruppen nicht selten den Stoff, aus dem die Alpträume sind.

Verdrängte Bedürfnisse und Ängste können als feindselig agierende Gestalt oder als Horrorszene auf der Alptraum-Bühne Gestalt annehmen. Traumexperten empfehlen, die Angst erzeugende Traumsituation bei Tage immer wieder wie in einem Kurzfilm zu betrachten. Schliesslich wird das «Drehbuch» ganz bewusst so umgeschrieben, dass der Gruselfilm seinen Schrecken verliert.

Eine andere Möglichkeit, seine Alpträume in Griff zu bekommen, ist die sogenannte Konfrontationsmethode. Dabei

muss man sich ganz bewusst seinen geträumten Ängsten stellen. Wie dies funktioniert, wird vom Mannheimer Schlaf-forscher Prof. Michael Schredl am Beispiel eines fünfjährigen Jungen verdeutlicht. Das Kind stellte im Verlaufe der Therapie in einer Zeichnung die grässlichen Monster dar, von denen es sich in seinen Träumen immer wieder verfolgt fühlte; sein Traum-Ich zeichnete es als winziges Wesen. Als der Junge gefragt wurde, ob ihm im Traum vielleicht jemand zu Hilfe kommen könnte, malte er eine mächtige Spinne: Diese stellte sich von nun an in der Nacht wie ein Schutzwall zwischen Kind und Monster; die Ungeheuer hatten ihre Macht eingebüsst.

### Was ist ein Klartraum?

Nehmen wir an, eine ältere Frau träumt auffallend häufig vom Verlust ihrer Handtasche mitsamt Geldbeutel, Ausweisen und Kreditkarten. Sie sucht in angstvoller Hektik nach dieser Tasche. Plötzlich wird ihr bewusst, dass sie sich in einem Traum befindet. Sie ist grenzenlos erleichtert.

Dieses banale Beispiel gehört zum Bereich dessen, was die Forschung als Klartraum oder luziden Traum bezeichnet. Der Klarträumende weiss also, dass er träumt.

### Über die Traumwelt zum Spitzensportler?

Mit Klarträumen beschäftigt sich auch Prof. Dr. Daniel Erlacher vom Institut für Sportwissenschaft an der Universität Bern. Mentaltraining ist eine sportliche «Disziplin», von der häufig gesprochen wird. Fährt beispielsweise ein Skirennfahrer im Geist immer wieder seine Rennstrecke ab, ist er sich seines



«Gelänge es Sportlern wie  
Skirennfahrern, ihre  
«Klartraumfähigkeit» zu  
intensivieren, könnten sie  
ihre Leistungsfähigkeit in  
der Tagesrealität steigern.»

im Moment stehenden, sitzenden oder liegenden Körpers bewusst. «Im Traum befindet sich der Körper jedoch in einem besonderen physiologischen Zustand, der im Wachzustand nicht erreicht werden kann», erklärt Prof. Erlacher. Gelänge es also einem Sportler, seine Klartraumfähigkeit zu intensivieren und im Klartraum den Traumkörper mental zu trainieren, könnte er allenfalls seine Leistungsfähigkeit in der Tagesrealität ausbauen oder steigern.

In diesem Bereich steht die Forschung laut Daniel Erlacher allerdings noch am Anfang, von einer Methodik ist man noch sehr weit entfernt. Immerhin können Athleten, die sich ihrer Klartraumfähigkeit bewusst sind, aber nützliche Hinweise vermittelt werden.

### Mit Träumen vertraut werden

In alten Kulturen und ebenso in der Antike galten Träume als Manifestation des Göttlichen und einer überirdischen Sphäre, sie konnten auch als Prophezeiung verstanden werden. Ein grossartiges Beispiel ist der in der Bibel beschriebene Traum des Pharao: Dem Ägyptenland werden in Traum-

## «Online-Traumdeutung hat einen niedrigen Erkenntniswert.»

bildern sieben ertragreiche und nachfolgend sieben Hungerjahre vorausgesagt.

In Anlehnung an einstige Traumbuchpraktiken wird heute Online-Traumdeutung angeboten – mit niedrigem Erkenntniswert. Wenn die Zürcher Psychologin Verena Kast sagt, wir alle seien unsere eigenen Traumexperten, dann meint dies: Traumbilder und Symbole können eine Spur aufzeigen. Entscheidend ist jedoch nicht die unmittelbare Deutung von Symbolen oder Bildern. Sehr viel weiterführend ist die Frage: Welche Emotionen löst das Bild oder das Symbol in mir aus, und was möchte mir der Traum damit sagen?

Wer sich mit seinen Träumen anfreundet, kommt sich selbst näher.

Ein altes Wort der Weisheit meint: Ein Traum, der nicht gedeutet wird, ist wie ein ungelesener Brief. ■