

## Träume und ihre Bedeutung

**Autor: Dipl.-Psychologe Hans Günter Nobis**

Jeder normale Mensch träumt und dies mehrere Male in der Nacht. Träume können zwischen 3 bis 70 Minuten dauern. Bei vielen Völkern der Vergangenheit galten die Träume sogar als heilig. Sie waren wichtige Informationsquellen für die Zukunft, wie der Lauf der Sterne oder der Zug von Vögeln. Nach Sigmund Freud ist der Traum auch eine Art Verteidigung gegen das Erwachen, denn auch im Schlaf nimmt der Mensch Reize seiner Umwelt auf. Er wird aber nur dann wach, wenn der „Weck-Reiz“ eine hohe Bedeutung hat oder wenn die „Störung“ zu lange andauert. So wurde das lange Klingeln des Weckers bei einem Langschläfer vor dem endgültigen Aufwachen als Pferdeschlittenglöckchen geträumt, was das Aufwachen verzögerte.



**Wir können uns nur an Träume erinnern,  
aus denen wir wach werden.**

Dadurch erinnern wir uns besonders an die Träume, die sich kurz vor dem Wachwerden abspielen. Alle körperlichen und seelischen „Aufregungen“ in positiver oder negativer Hinsicht werden im Traum verarbeitet. Manche Traumhalte sind verbunden mit Interessen, Vorlieben, Sorgen oder Aktivitäten des täglichen Lebens. Es gibt aber auch bedeutungsvolle Träume, in denen verdrängte Botschaften, deren wir uns aus Selbstschutz nicht bewusst werden dürfen, den Ablauf im Traum bestimmen. Carl-Gustav Jung schrieb, dass sich in Träumen auch „Ur-Konflikte/Ur-Ängste/Ur-Wünsche der Menschheit widerspiegeln, sog. Archetypen. Für Freud waren die Bilder/Symbole in Träumen hauptsächlich dem Sexualtrieb geschuldet.

Sowohl Musik, Gerüche und Berührungen können im Traum erlebt werden, aber auch farbiges Träumen ist möglich, letzteres ist eine Besonderheit bei Frauen. Überhaupt träumen Frauen lebhafter im Gegensatz zu Männern, warum z.B. Angstträume von Frauen intensiver erlebt werden.

Es gibt nur wenige Menschen, die sich während des Träumens bewusst sind, dass sie träumen, ohne von dieser Erkenntnis aufzuwachen. Man nennt diese Art des Träumens auch „luzides Träumen“ (von lateinisch lux, lūcis „Licht“) oder „Klartraum“.

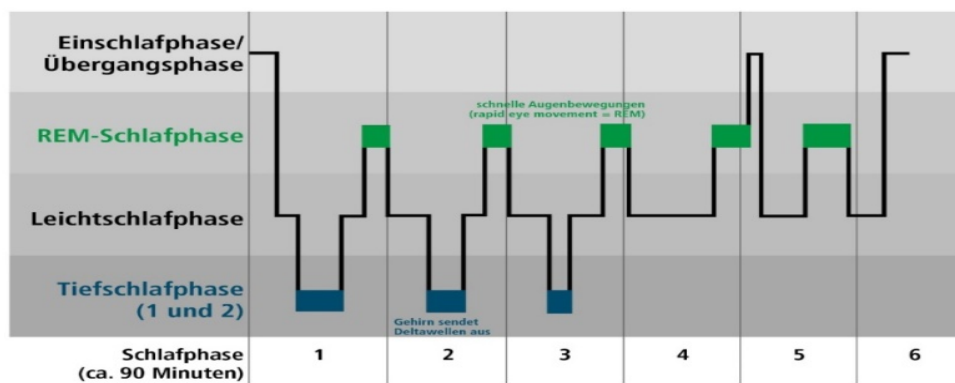


**Geübt gelingt es sogar, den Traum positiv zu beeinflussen.**

Die Bilder in Träumen stammen aus den im Gehirn festgehaltenen Erinnerungen all unserer Sinne. Deshalb können auch Erinnerungen/Eindrücke aus der frühesten Kindheit geträumt werden.

## Traumschlaf = REM-Schlaf

Normalerweise nimmt der sichtbare Körper des Schlafers an den Traumerlebnissen nicht aktiv teil, außer seinen Augen, die während des Träumens das Traumgeschehen verfolgen. Das Bewegungszentrum ist nämlich „gebremst“, außer bei labilen Menschen, die sich in einem hohen nervlichen Erregungszustand befinden. Im sog. „paradoxen Schlaf“, der von den Gehirnwellen dem eines Wachzustandes entspricht, treten diese Augenbewegungen gehäuft auf. In der Regel träumt dann der Mensch, weshalb man auch von „Traumschlaf“ spricht. Herr Kleitman, Schlaf-forscher in den USA, entdeckte 1953 den Zusammenhang zwischen Traum und Augenbewegungen, dem sog. REM-Schlaf (REM = Rapid Eye Movement). Anhand der Schnelligkeit von Augenbewegungen kann man schließen, ob ein Träumer eher passiv (Beobachter) oder aktiv (Handelnder) im Traum ist.



In Anlehnung an die Grafik und Studie „Infografik Schlafphase – Tiefschlafphase.de“

Menschen können im Schlaf mehr oder weniger deutlich sprechen. So verriet sich ein in der U-Bahn schlafender Mörder durch eine Bemerkung über eine Besonderheit, die ein zuhörender Fahrgast aus dem Pressebericht der Polizei kannte.

Über den Schlaf vor der Geburt ist wenig bekannt. Dass Föten überhaupt so etwas wie REM-Schlaf haben, weiß man von Ultraschallaufnahmen. Man kann eindeutig sagen, dass die Augenbewegungen, die Herzaktivität und das Bewegungsmuster ab der 32. Schwangerschaftswoche denen von Kindern und Erwachsenen im REM-Schlaf stark ähneln. Der REM-Schlaf hat nämlich vielfältige Funktionen bei der Gehirnentwicklung, dem Lernen und der Gedächtnisbildung, indem er neue „Nerven-Verschaltungen“ bildet. Dass Säuglinge über die Hälfte ihres Schlafes im REM-Schlaf verbringen, liegt also daran, dass ihr Gehirn ständig Nervenverbindungen stärken oder verändern muss. Ob sie dabei träumen, lässt sich noch nicht eindeutig bejahen.

Bei Erwachsenen reduziert sich der REM-Schlaf auf ein Viertel und kann bei alten Menschen auch ganz wegfallen. Eine 85-jährige Patientin berichtete, dass sie nach dem ersten psychologischen Gespräch wieder angefangen hätte sich an Träume zu erinnern. Angeblich durchwachte Nächte sind in sehr vielen Fällen eine Anhäufung von „Traumphasen“. Ein beträchtlicher Teil von Versuchspersonen waren sich auf Nachfrage absolut sicher, nicht geschlafen zu haben – nachdem sie aus dem REM-Schlaf geweckt wurden, der ja mit Träumen einhergeht.



Der REM-Schlaf-Entzug geht einher mit geistiger Leitungsschwäche und psychischer Labilität. Lebhaftige Träume können die Ausschüttung von Hormonen anregen. Dann kann z.B. Adrenalin zu nächtlichen Herzbeschwerden führen. Tiefschlafphasen sind überwiegend traumlos. Auch bei Säugetieren lassen sich REM-Phasen feststellen, wie wir dies bei Hunden beobachten können, die im Schlaf leise bellen oder ihre Beine wie im Lauf bewegen.

## Was gibt es für Träume?

### „Reizträume“

Um einen alltäglichen Traum ohne tiefere Bedeutung handelt es sich, wenn äußere (z.B. ein Wecker, Kälte) oder innere Reize (z. B. Hunger, Blasendruck, Verdauungsstörungen), die Traum Inhalte bestimmen. Hierbei handelt es sich um sog. „Reizträume“. So sucht der Träumende bei Blasendruck im Traum eine Toilette und erleichtert sich, ohne tatsächliche Blasenentleerung. Bei einem Menschen, der am Tag knapp einem Unfall entging, entsteht der „Bedrohungs Traum“ infolge seiner noch überspannten Nerven, die sich erst allmählich abregieren. Die häufigsten Reizträume sind Reizungen aus dem Blutkreislauf und den Eingeweiden, was bei einem überfüllten Magen oder bei niedrigem Blutdruck zu „Alpträumen“ führen kann. So sollte auch daran gedacht werden, dass Medikamente z. B. Betablocker dieses bewirken können.

### „Instinkt Traum/Warn Traum“ oder „prophetischer Traum“

Warnträume entstehen durch innere und äußere Eindrücke, die sich am Verstand vorbei in unserem „Bauchgefühl“ – auch Intuition oder Vor-Ahnung genannt, niederschlagen. Im Traum bahnt sich der „Warnruf“ seinen Weg nach außen in das Bewusstsein. Diese Art der Träume machen sehr betroffen und drängen zum Nachdenken. So berichtete eine Frau in ihrem Brief an die Mutter, dass sie im Traum von einem Flugzeugabsturz geträumt habe und nun ein komisches Gefühl vor ihrem eigenen Flug in die Heimat hätte. Wenige Tage nach dem Absturz, bei dem die Frau umkam, erreichte der Brief die Mutter. Selten handelt es sich um Warnträume, wenn sie von Personen handeln. Menschen mit einer stark entwickelten Intuition („Bauchgefühl“) vermögen mit und ohne zu Träumen „Voraussagen“ zu machen – sie sagen dann oft: „das habe ich kommen sehen“. Man bezeichnet diese Träume auch als „prophetische“ Träume. So träumte C.G. Jung während der Anreise zu einer Familienfeier von einem Badeunfall, um bei Ankunft zu erfahren, dass ein Verwandter ertrunken sei. Zu den prophetischen Träumen zählen auch die, in denen überraschende Lösungswege aufgezeigt werden, wie es sich beim Erfinder der Dampfmaschine James Watt zugetragen haben soll.

### „Krankheitsträume“

Schon Ärzte nutzen die Träume vor tausend Jahren zum Erkennen von unerklärlichen Krankheiten.

Diese „Krankheitsträume“ reagieren auf eine körperliche oder seelische Störquelle. Träume können also Krankheiten ankündigen, die „äußerlich“ noch nicht zu erkennen sein müssen.

So träumte ein Mann drei Nächte hintereinander von einer Lähmung des rechten Beines, bis sich diese - Wochen später - tatsächlich als Folge einer Nervenstörung zeigte.

Biologen erklären dies mit der Reaktion von Nervenzellen auf krankhafte Veränderungen, die dann schon in Träumen vom Unterbewusstsein registriert werden. Direkte Krankheitsträume haben meist eine andere Bedeutung und sind keine Zeichen einer ernsten Erkrankung. So stehen

z. B. Herzkrankheiten im Traum oft für konflikthafte Liebesbeziehungen oder Lähmungen sinnbildlichen oft „im Leben auf der Stelle zu stehen“. Träume vom eigenen Tod spiegeln fast immer die Tatsache wider, dass wir an einem Punkt angelangt sind, alte Rollen und Selbstbilder aufzugeben. Träume von einem Haus spiegeln oft unsere eigene körperliche Verfassung wieder. Dabei spielt die Etagenzuordnung eine große Rolle (Dachstuhl = Kopf, oberstes Stockwerk = Brustkorb, mittleres = Eingeweide, 1. Stock = Unterleibsorgane, Parterre = Beine).

### „Tiefenträume“

Objektiv ist die Anzahl der Träume, die der wirklichen Deutung wert sind, verhältnismäßig klein. Der „Tiefentraum“ sei ein „sehr persönlicher Brief an uns selbst“, so der Traumforscher Calvin Hall und kann „Aufschlüsse geben über persönliche Probleme und ungelöste Konflikte“. Die Psychoanalyse geht davon aus, dass es Vorstellungen gibt, die die seelische Gesundheit stören, ohne dass sich der Kranke dessen bewusst ist. Zu diesen Vorstellungen gehören verdrängte, vergessene Ereignisse oder Wünsche, die im Unterbewusstsein weiterleben. Diese verdrängten Vorstellungen sollen aufgedeckt und einer „Auseinandersetzung“ oder „Abreaktion“ zugeführt werden.



**Ungelöste Probleme können auch ein Grund für sich wiederholende Träume bzw. „Serienträume“ sein.**

Die symbolischen Bilder können so verschlüsselt sein, dass sie vom Betroffenen selbst nicht „verstanden“ werden können. Einfacher zu deuten sind dagegen „Wunschträume“ als Ersatz für die Wirklichkeit. So träumte eine Frau mit unerfülltem Kinderwunsch nach der Gebärmutter-Entfernung von fremden Kindern, die sie bei sich aufnimmt oder in einem anderen Fall, das die schon alte Mutter der Träumenden unerwartet ein Kind bekam.

### **Träume von Kindern**

Selbstverständlich träumen auch Kinder, selbst Kleinkinder. Oft geht es bei ihnen um das Essen und um den Schlaf. Besonders häufig findet man bei Kindern „Wahrträume“ und „Warnträume/Krankheitsträume“. Diese entspringen nicht immer, wie oft von Eltern angenommen, einer überreizten Phantasie. Je jünger Menschen sind, umso mehr fließen Traumgeschehen und Wirklichkeit ineinander, weshalb diese dann beim Wachwerden oft so reagieren, als wäre der Traum „echtes“ Leben. So verarbeitete ein Kind eine zurückliegende Operation und die damit verbundene Angst im Traum als lebensbedrohliche Gefahr durch Mitschüler in der Schule. Dieser Zusammenhang offenbarte sich erst, als aufgefallen war, dass er die Schule seit dem Traum schwänzte.

Kinder sind von Träumen, besonders von Angstträumen, oft so emotional aufgewühlt, dass sie eine ganze Weile des elterlichen Trostes brauchen, um sich wieder zu beruhigen.

## Kann ich Träume selbst deuten?

Auch wenn es uns auf den ersten Blick verlockend erscheint, einfach in einem Buch mit Traumsymbolen zu lesen, was dieses oder jenes bedeuten, führt dies sehr selten zu einer nützlichen Interpretation. Es muss deutlich gesagt werden, dass jeder Mensch in der Regel seine sehr persönliche Traumsprache entwickelt, die mit den Traumsymbolen im Buch nichts zu tun haben und auch kein anderer versteht. Auch jede Volksgruppe hat ihre kulturell vorbestimmten Symbole. Schon der geträumte Verzehr von Schweinefleisch bedeutet bei einem Christen was anderes als bei einem Moslem.

Etwas anderes ist es bei Farb- und Tierbilder im Traum, weil sie bei vielen Menschen eine ähnliche Bedeutung haben. Oft wird damit ein Teilaspekt z.B. des Tieres in uns selbst und nicht eine tatsächliche äußere Bedrohung angedeutet. Voraussetzung für jede Deutung ist, dass wir den Traum in allen Einzelheiten sofort nach dem Erwachen aufschreiben und uns fragen, in welcher Beziehung der Traum zu aktuellen Tagesereignissen oder Lebensumständen in unserer Kultur steht. Der allererste Gedanke ist meist der Richtige und nicht der nach langem Grübeln. Oft besteht die Gefahr, dass wir unsere Traum Inhalte beschönigen oder überbewerten.

Echte „Tiefenträume“ sind so verschlüsselt, dass wir sie oft nur mit einem neutralen Gegenüber (Psychotherapeut) interpretieren sollten und dies in einer vertrauensvollen therapeutischen Beziehung, allerdings ist es nicht selten, dass selbst Psychotherapeuten bei gleichen Träumen auf unterschiedliche Bedeutungen kommen.

## Wie wird man Albträume wieder los?

Im Mittelalter gab es die Vorstellung, dass ein böser Naturgeist – Alb genannt, eine alte Form des Wortes Elf – sich dem Schlafenden auf die Brust setzte und ihm schlechte Träume bescherte. Von gewöhnlichen Träumen unterscheiden sie sich vor allem durch das stark negative Gefühls erleben, die diese auslösen. Meistens ist es ein intensives Gefühl der Angst oder Furcht. Aber auch Trauer, Ekel, Scham und Wut können vorherrschen. Vor dem zehnten Lebensjahr treten sie vermehrt auf; im Alter werden sie meist seltener. Auch das Geschlecht und die Gene spielen eine Rolle.

Frauen berichten öfter von Albträumen als Männer. Zur genetischen Veranlagung kommt oft hinzu, dass die Betroffenen viel Stress erleben oder erlebt haben. Personen mit seelischen Erkrankungen werden häufiger von Albträumen geplagt, wie auch sensible, kreative und künstlerisch veranlagte Menschen. Für die Diagnose einer „Alptraum-Störung“ ist nicht die Häufigkeit entscheidend, sondern die Frage, ob die Betroffenen stark unter den Träumen leiden.



Das ist etwa der Fall, wenn ihnen die schauerhaften Erlebnisse im Traum auch in den nächsten Tagen noch nach-gehen, ihre Stimmung und Konzentrationsfähigkeit beeinträchtigen. Die Betroffenen grübeln häufig darüber nach, was die Träume wohl bedeuten mögen, oder sie fürchten sich deswegen sogar vor der nächsten Nacht. Etwa fünf Prozent der Erwachsenen in Deutschland haben wöchentlich mindestens einen Alptraum und sind von dieser, zumeist seelischen Störung, betroffen. Die Alpträumstörung ist gut behandelbar.



### Wichtig!

**Ängsten aus dem Weg zu gehen und sie zu vermeiden, lässt die Angst größer werden.**

Wir können wiederkehrende Alpträume verhindern, wenn wir uns fragen: Was könnte mir in der ausweglos erscheinenden Alpträumsituation helfen, damit die Geschichte ein neutrales oder positives Ende nimmt. Zunächst schreiben oder malen wir unseren Traum möglichst detailliert auf. Dann ergreifen wir selbst die Regie und schreiben das Ende um. Entscheidend ist, dass wir eine eigene kreative Lösung entwickeln. Anschließend lesen wir über zwei Wochen lang jeden Abend zum Einschlafen die eigene Gruselgeschichte mit Happy End. Alles, was wir häufig genug wiederholen, verändert unser Gehirn. Es lenkt unser Denken in neue Bahnen. Die „Vorstellungstherapie“ (Imagination) ist quasi eine Flucht nach vorn. Allein schon der Entschluss, sich seiner Angst zu stellen, bewirkt schon etwas.

Die Selbsttherapie hat ihre Grenzen, wenn neben den Alpträumen noch weitere psychische Auffälligkeiten bestehen oder wenn die Träume mit einem traumatischen Erlebnis in Verbindung stehen. Dann ähneln die Alpträume eher dem erlebten Trauma. Dabei erleben sie das Geschehen noch einmal, so als wären sie wieder an Ort und Stelle. Dann ist es sinnvoll, sich an einen professionellen Psychotherapeuten zu wenden.

### Exkurs: Was ist ein Déjà-vu-Erlebnis?

Der Ausdruck **Déjà-vu** (gesprochen: deshawü) stammt aus dem Französischen und **bedeutet** "schon mal gesehen". Als Déjà-vu bezeichnet man eine **Erinnerungstäuschung**, bei der eine Person glaubt, ein gegenwärtiges Ereignis früher schon einmal erlebt zu haben. Rund 70% der Bevölkerung hatten schon einmal ein Déjà-vu-Erlebnis und für die meisten ist der kurze Spuk ein verwirrendes Erlebnis.

Nach der sogenannten Umwelt-Theorie, an die viele Wissenschaftler glauben, fühlen wir uns an einen fremden Ort an einen uns bekannten Ort erinnert, weil sie ähnliche Strukturen besitzen.

#### Autor:

**Dipl.-Psych. Hans-Günter Nobis**  
**Spezielle Schmerzpsychotherapie**  
**Psychologischer Psychotherapeut (TP)**

**Mitglied im Arbeitskreis „Patienteninformation“ der Deutsche Schmerzgesellschaft e.V.**

**Lehrpsychotherapeut für**

**"Tiefenpsychologisch-fundierte Psychotherapie"**

**Kontakt: gnobis@gmx.de**

