



Interview zum Thema Träumen mit Herrn Mag. Ferdinand Mitterlehner

Warum träumen wir eigentlich?

Es gibt verschiedene Meinungen dazu – den genauen Grund kennen wir nicht. Dazu aus psychologischer Sicht:

Es gibt keinen Schlaf ohne Träume. Träumen ist eine konkrete Form des Denkens. Unser Gehirn versucht im Traum aktuelle und emotional besetzte Inhalte und Themen zu deuten und zu verarbeiten – und dabei auch Wünsche und Sehnsüchte „zu erfüllen“.

Kann man sich seine Träume zu Nutze machen?

Das Gehirn strukturiert während des Träumens die Gedanken, mit denen man sich am Tag auseinandergesetzt hat, neu. So können neue Verknüpfungen geschaffen werden, neue Assoziationen und Gedankenstrukturen finden sich. Somit ist der Weg frei für neue, kreative Lösungen, die oft im Wachen verborgen bleiben. Auch Künstler und Wissenschaftler wie Salvador Dali und Albert Einstein

profitierten nach eigenen Angaben von der kreativen Arbeit des Gehirns während des Träumens.

Kann man Lernen im Traum?

Während des Schlafes bietet unser Kurzzeitgedächtnis die gelernten Inhalte dem Großhirn nochmals an. Diese Inhalte werden sodann von der Struktur der Großhirnrinde in unser Langzeitgedächtnis übernommen. Die Traum- und Schlafforschung hat herausgefunden, daß in der Tiefschlafphase gelerntes Faktenwissen verarbeitet wird. Speziell in der REM-Phase (Traumphase) hingegen werden eher Bewegungsabläufe wieder angeboten und verfestigt. Das Erlernen von visuellen und motorischen Fähigkeiten wird dadurch gefördert. Wenn jemand einen neuen Bewegungsablauf einstudiert, etwa den Aufschlag beim Tennis, nimmt der REM-Anteil seines Schlafes in der folgenden Nacht deutlich zu. Sportler machen sich dieses Wissen bewusst zu Nutze.



Kann man lernen, sich an seine Träume zu erinnern?

Je gesünder, ruhiger, entspannter und regelmäßiger wir schlafen, desto besser können wir uns an unsere Träume erinnern. Traum Inhalte noch im dösenden Zustand auf Papier zu bringen erleichtert die Erinnerung.

In unserer westlichen Gesellschaft ist die Erinnerung an Träume generell schlechter, da wir vor dem Einschlafen oft nicht abschalten können und auch bereits nach dem Aufwachen den Kopf voll haben mit den täglichen Dingen des Lebens. Entspannungstraining, Yoga oder ähnliches kann dazu beitragen, mehr Bewusstsein für seine Träume zu bekommen.

Ist es von Vorteil, sich an seine Träume zu erinnern?

Unsere Psyche gliedert sich in bewusste, vorbewusste und unbewusste Vorgänge. In dieser psychischen Struktur hilft die Selbst-Steuerung sozial angepasst in unserer Gesellschaft zu leben (z.B.: ich hätte eine mörderische Wut – darf jedoch diese nicht auf der Handlungsebene leben).

Diese bewusste Steuerung unserer Triebe und Motive ist aber im Traum etwas gelockert. Wir bekommen

daher Einblicke in Bereichen, die uns sonst im täglichen Leben nicht zugänglich sind.

Wenn ich mich an den Traum erinnere und den symbolischen Ausdruck verstehe, komme ich zu einem tieferen und erweiterten Verständnis der eigenen Person.

Warum sind Träume oft so seltsam und unsinnig?

Ein Grund für bizarre und seltsame Träume ist, daß im Traum – im Gegensatz zur realen Welt - mehrere Handlungsstränge und Zeitebenen parallel laufen können und man selber gleichzeitig als verschiedene Personen agieren kann. Wenn wir wach sind, sind wir aber gezwungen diese parallelen Abläufe wieder linear zu erfassen und zeitlich zu strukturieren. Ein weiterer Grund liegt in der physiologischen Muskelentspannung während der REM-Phasen – bei gleichzeitiger visueller und halluzinatorischer Aktivität. Diese Diskrepanz führt ebenso zu eigenartigen inhaltlichen Bildern (z.B.: ich kann im Traum nicht davonlaufen).

Was sind Tagträume?

Tagträume sind Wachfantasien. Sie dienen als Stimmungsaufheller und als Motivationshilfe. Wer es schafft,



am Tage seinen Träumen freien Lauf zu lassen, erholt sich so besser von Stress und gönnt sich damit eine seelische Erholungspause. Außerdem schulen Tagträume die Kreativität. Tagträume sind klarer, strukturierter und weniger verschlüsselt als die Träume während der Nacht. Befragungen zeigen, dass die Wirklichkeitsflucht geringer ist als vielfach angenommen. Die meisten Tagträume beschäftigen sich mit Themen der Gegenwart und der nahen Zukunft und können so Ansätze für Problemlösungen liefern. Problematisch wird es aber, wenn der Tagtraum als Flucht vor der Realität dient und man sich in einer „als-ob“ Welt verliert.

Was sind Alpträume?

Beunruhigende Inhalte und psychische Konfliktsituationen

kommen in der Nacht verstärkt in Form von Alpträumen in den Vordergrund, da unsere intrapsychische Abwehr nachts schwächer ist.

Alpträume sind Schlafstörungen mit Angstzuständen im Traum. Die Betroffenen wachen wiederholt auf, sind aber rasch wieder völlig orientiert und wach und erinnern sich detailliert an ausgedehnte, bedrohliche und furchteinflößende Träume. Alpträume gehen meistens auf psychischen, seltener auf körperlichen Stress zurück. Bei immer wiederkehrenden Alpträumen werden oftmals reale Angstsituationen oder Befürchtungsszenarien thematisiert.