

## Traumforschung

### "Wie Psychotherapie im Schlaf"

**Träume sind Schäume? Von wegen. Wer sich mit dem nächtlichen Kopfkino gründlich auseinandersetzt, kann etwas über sich lernen. Denn Träume spiegeln nicht nur Grundmuster der eigenen Person wider - sie lassen sich auch beeinflussen.**

"Was sollte das denn bedeuten?" Morgens nach dem Aufwachen ist die Verwirrung bei vielen erst einmal groß. Die nächtlichen Bilder aus dem Kopfkino machen nur bedingt Sinn - manchmal erscheinen sie auch völlig chaotisch. Dabei sind sich viele Experten für **Schlaf**- und Traumforschung einig: Träume spiegeln Erfahrungen aus dem Alltag wider. Die Dinge, die uns wichtig seien, kämen auch im Traum vor, erklärt der Psychologe Michael Schredl vom Zentralinstitut für Seelische **Gesundheit** in Mannheim.

Allerdings lasse sich diese Verbindung zu den Alltagserfahrungen nicht immer direkt erkennen, die Träumer müssen ein wenig tiefer blicken. "Es geht nicht um die Bilder an sich, sondern um die Grundmuster", erklärt Schredl. Damit meint er die Stärken und Schwächen einer Person, ihre Fähigkeiten. Diese **Muster seien im Traum erkennbar**: Welche Aufgaben hat man im Traum, wie handelt man? "Die Wachpersönlichkeit und die Erfahrung spiegeln sich im Traum wider", sagt Schredl.

Für Brigitte Holzinger, Leiterin des Instituts für Bewusstseins- und Traumforschung in Wien, spielen Gefühle beim Träumen eine ganz entscheidende Rolle. "Träume sind Gefühle in bewegten Bildern dargestellt", sagt Holzinger, die mehrere Bücher zum Thema veröffentlicht hat. Wer sich mit den Träumen auseinandersetze und sie lesen lerne, könne die Gefühle aus der Nacht bewerten und daran wachsen. "Der Traum ist so etwas wie eine kleine **Psychotherapie**."

### Was durchlebt das Traum-Ich?

Neben dieser Theorie gibt es noch eine Reihe weiterer. Manche Verhaltensforscher seien auch der Meinung, Träume hätten keine Funktion oder Bedeutung, erklärt Hans-Günter Weeß, Leiter des Interdisziplinären Schlafzentrums am Pfalzklitorium Klingenmünster. Einige Psychoanalytiker dagegen vermuteten, dass sich in den Träumen die unterbewussten Wünsche oder Triebe äußern. Diese These werde heute aber nicht mehr vertreten, so Holzinger.

Die Erinnerung an die REM-Träume ist am stärksten - falls sich die Träumer überhaupt erinnern. Im Schnitt tun sie das nämlich nur an einem Morgen pro Woche, sagt Schredl. Allerdings können alle Menschen es trainieren, sich die nächtlichen Bilder öfter wieder ins Gedächtnis zu rufen. Dafür müssen sie direkt nach dem **Aufwachen die Aufmerksamkeit auf die Träume lenken**. Sich an alle Träume aus einer Nacht zu

erinnern, schaffe aber keiner. Wer genau beobachtet, was das Traum-Ich durchlebt, könne daraus auch Handlungsanweisungen für den Wachzustand folgern.

Alpträume können die Stimmung längerfristig drücken, wenn sie die **Betroffenen immer wieder plagen**. Rund fünf Prozent der Bevölkerung leiden unter Alpträumen, sagt Schredl. "Die meisten versuchen, es direkt wieder zu vergessen." Für das direkte Weiterschlafen oder den Tag funktioniere das vielleicht auch. Aber bewältigen können Betroffene ihr **Albtraumproblem so nicht**.

### **Den Albtraum zu einer harmlosen Geschichte verändern**

Dafür müssen sie sich mit dem Traum auseinandersetzen. Eine Methode ist die sogenannte Imagery Rehearsal Therapy. "Die Grundidee ist, sich für die Alpträumsituation eine Bewältigungsstrategie zu überlegen", sagt Schredl. Im Wachzustand überlegen sich Betroffene eine alternative Lösung für den Albtraum und stellen sich wiederholt diese Variante vor. Das Ziel ist, den Albtraum so in eine harmlose Geschichte zu verändern.

Eine andere Möglichkeit ist die Technik des luziden Träumens. Das bedeute, sich im Traum bewusst zu werden, dass man träumt, erklärt Holzinger. Dann könne man ihn beeinflussen. Das luzide Träumen sei trainierbar, zum Beispiel durch Entspannungstechniken oder Hypnose. Wichtig sei, auch bei Alpträumen zu erkennen, welche Gefühle und Erfahrungen zugrunde liegen und sich mit ihnen auseinanderzusetzen, um sich weiterzuentwickeln, hebt Holzinger hervor. "Auch der Albtraum will uns auf etwas aufmerksam machen und im Grunde heilen."

Ein physiologischer Erklärungsansatz lautet, dass Träume wichtig seien für die Gehirnentwicklung und -reifung. Diese Theorie wird daraus abgeleitet, dass bei Neugeborenen der sogenannte REM-Schlaf extrem hoch sei. REM leitet sich ab von "Rapid Eye Movements", zu Deutsch schnelle Augenbewegungen und ist eine der insgesamt vier Schlafphasen. "Da sind wir am schwersten zu wecken", erläutert Weeß. Das Gehirn sei während dieser Phase hochaktiv. Die Träume seien sehr emotional - im Positiven wie im Negativen. Die Träume aus den Non-REM-Perioden seien dagegen eher sachlicher Natur, deshalb erinnerten sich viele auch nicht an sie. Aber: "Geträumt wird in allen Phasen", betont der Psychologe Schredl.

Von Lea Sibbel, dpa

### **URL:**

<http://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/traumforschung-was-traeume-und-alptraeume-ueber-die-person-sagen-a-988530.html>

### **Verwandte Artikel:**

Psychologie: Die Top 5 der Alpträume (05.02.2014)

<http://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/traumforschung-alptraeume-sind-bizzarrer-als-normale-traeume-a-951618.html>

Schlaf bei Mann und Frau: Und immer wieder zuckt ihr Oberschenkel (28.11.2013)

<http://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/schlaf-bei-maennern-und-frauen-forscher-raetseln-ueber-unterschiede-a-936184.html>

Die richtige Schlafhygiene: Kein Schlaf ohne Ohrstöpsel! (06.11.2013)

<http://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/schlafhygiene-die-wichtigsten-regeln-fuer-den-perfekten-schlaf-a-931967.html>

Psychologie: Was wiederkehrende Träume bedeuten (23.06.2013)

<http://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/traumforschung-was-wiederkehrende-traeume-bedeuten-a-902853.html>

Wir machen uns mal frei: Der Alptraum beim Traumdeuter (29.06.2012)

<http://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/traumdeuter-scheitert-bei-alptraum-therapie-a-816433.html>

Ein rätselhafter Patient: Träum ich oder wach ich? (21.07.2012)

<http://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/sprachlos-und-gelaehmt-patient-mit-ungewoehnlicher-migraene-a-845395.html>

### **Mehr im Internet**

Schlechte Träume und Alpträume: Studie von Robert und Zadra

<http://www.journalsleep.org/ViewAbstract.aspx?pid>

SPIEGEL ONLINE ist nicht verantwortlich für die Inhalte externer Internetseiten.

---

© SPIEGEL ONLINE 2014

Alle Rechte vorbehalten

Vervielfältigung nur mit Genehmigung der SPIEGELnet GmbH