



Was geschieht mit uns, wenn wir träumen?

Nichts ist so spannend und bewegt den Menschen so sehr wie sein eigenes Verhalten und das seiner Mitmenschen. IMAGE greift gemeinsam mit Dr. med. Willi Martmöller, Facharzt für Allgemeinmedizin, Psychotherapie (Tiefenpsychologie) in der Serie „Wie tickt der Mensch“ spannende Fragen auf und stellt verblüffende Antworten aus der Psychologie vor.

Sind Träume Schäume, wie uns das Sprichwort sagt? Haben Sie mit dem Erlebten nichts zu tun? Und wenn wir unseren Kindern „Gute Nacht“ sagen und ein „Träum schön“ hinterher schieben - können Träume beeinflusst werden? Wenn wir in die Traumwelt abtauchen, passieren oft merkwürdige Dinge: Das Gehirn vertauscht Personen und Orte, nimmt uns mit auf eine Zeitreise oder lässt Albtraum szenarien entstehen. Naturgesetze und Logik gelten hier nicht mehr. Erwachen wir, bleibt uns meist nur die trübe, subjektive Erinnerung. „Den Grundstein der Traumforschung legte Sigmund Freud mit seiner Traumdeutung 1899. Er glaubte, Träume dienen nicht der Verarbeitung des am Tag Erlebten, sondern sie seien der Zugang zum Unbewussten. Träume waren für ihn verschlüsselte Tiefenbotschaften, die dechiffriert Grundmuster der eigenen Persönlichkeit spiegelten. Durch Träume versucht das Unterbewusste sich einen Weg ins Bewusstsein zu bahnen. Die moderne Traumforschung geht heute mit verschiedenen Theorien andere Wege“, so Dr. Willi Martmöller.



mit Dr. med.
Willi Martmöller

Klartraum und Albtraum

Eine seltene Besonderheit ist der Klartraum (luzider Traum, lat. „lux“ – Licht) Hierbei ist sich der Träumer bewusst, dass er träumt. Diese Träume treten besonders in der zweiten Nachthälfte auf. Beim Klartraum ist ein Hirnteil, der präfrontale Cortex, deutlich aktiver als im normalen Schlaf. Dieser Hirnteil ist für die kritische Bewertung von Geschehnissen zuständig (Erlacher). Wer lernt, den Inhalt seines Traums zu beeinflussen, kann auch Albträumen besser entgegenzutreten. Derzeit ist diese Behandlungsmethode selten, doch in Labor-Untersuchungen konnte nachgewiesen werden, dass sich Klarträumen trainieren lässt. Ein Albtraum (Alben = Koblode, die schlechte Träume verursachen) ist ein Angsttraum, der zum Aufwachen führt. Wird der Albtraum in einer Therapie positiv umgeschrieben, wird das Gehirn auf die neue Geschichte umgepolt und im Traum kann das Positive erscheinen. Wer sich mit Träumen auseinandersetzt und sie lesen lernt, kann sie sich nutzbar machen. Der Traum ist wie eine kleine Psychotherapie (Holzinger).

„**Evolutionsbiologische Theorien** versuchen im Träumen eine Überlebensstrategie zu sehen. Im Traum kann der Mensch Angst üben und in einer realen Situation angemessen reagieren. Ein **physiologischer Erklärungsansatz** geht davon aus, dass Träume wichtig sind für unser Gehirn. Man nimmt an, dass Menschen in allen Schlafphasen – vom Einschlafen über Leicht-/Tiefschlaf, REM-Phase bis hin zur Aufwachphase – träumen. Vor allem in der sogenannten REM-Phase (Rapid Eye Movements), in der wir am schwersten zu wecken sind, gelten die Träume als besonders emotional. Die Träume aus den Non-REM-Phasen werden als eher sachlich angenommen und viele Menschen können sich nicht oder nur selten an sie erinnern. Im Traum sind vor allem die Bereiche aktiv, die für emotionales Empfinden, visuelle Wahrnehmung und Motorik zuständig sind (Dresler, m Max-Planck-Institut für Psychiatrie. In den Hirnarealen für höhere Denkleistungen wie Aufmerksamkeit, Verständnis und Orientierung spielt sich nur wenig ab. Gerade weil der Traum sehr fasziniert, gibt es zum Thema auch viel Kurioses. Von Traumdeutungslexika, die bestimmte Symbole einem Traum zuordnen, sollte man die Finger lassen. Jeder Mensch ist so unterschiedlich, dass ein Symbol niemals für alle dasselbe bedeuten kann. Daher kann man hier nicht von „Deutung“ sprechen.“ anja

◆ **Serienteil verpasst? Lesen Sie online: www.image-witten.de oder www.martmoeller.de**