

Träume – einem Mysterium auf der Spur

Träume sind geheimnisvoll. Sie können Angst machen oder gefallen, witzig oder wirr sein. Doch was sind Träume eigentlich? Woher kommen sie? Und weshalb träumen Kinder anders? Klar ist, wir träumen alle. Und oft sind die nächtlichen Geschichten ein Abbild unseres Alltags.

Die Wissenschaft definiert Träumen als subjektives Erleben während des Schlafes. Dabei sind Gedanken, Gefühle und Erlebnisse genauso echt wie im Wachzustand, mit dem einzigen Unterschied, dass sich alles in unserem Kopf abspielt. Das Problem an der Traumforschung ist allerdings, dass diese Erlebnisse nicht direkt zugänglich sind. Die Wissenschaft erfährt Träume nur dann, wenn sich die Person nach dem Aufwachen daran erinnert. Wie gut man sich erinnert, ist jedoch von Person zu Person sehr unterschiedlich, wobei die Aufmerksamkeit eine grosse Rolle spielt. Wer sich vor dem Einschlafen etwas zum Schreiben bereitlegt, sich nach dem Aufwachen bewusst Zeit nimmt, sich an seine Träume zu erinnern und diese aufzuschreiben, kann seine Fähigkeit, sich an Träume zu erinnern, massiv steigern.

Durch Untersuchungen im Schlaflabor, bei denen die Schlafenden aus verschiedenen Schlafphasen geweckt und dann befragt werden, weiss man, dass der Mensch jede Nacht und während des ganzen Schlafes träumt. Nur die Erinnerung nach dem Aufwachen ist nicht immer vorhanden. Das liegt daran, dass das Gehirn vom Schlafzustand auf den Wachzustand umschalten muss. Dabei geht die Information – es sei denn man trainiert – häufig verloren. Doch was ist mit Lebewesen, die (noch) nicht sprechen können, etwa Babys, oder solchen, die über keine Sprache verfügen, wie Hunde und Katzen? Träumen diese Lebewesen auch?

Diese Fragestellung lässt sich nicht abschliessend beantworten. Allerdings lächeln Babys hin und wieder im Schlaf, und Hunde bewegen manchmal ihre Pfoten. Dies lässt vermuten, dass auch sie ein subjektives Erleben während des Schlafes haben. Wie dieses aussieht und wie es sich anfühlt, ist schwer zu sagen.

Bis heute weiss man nicht, warum wir träumen. Der Hauptgrund dafür ist, dass alle Menschen träumen, wir wissen also nicht, ob wir schlechter dran wären, wenn wir es nicht täten. Theorien, die die Warum-Frage beantworten, gibt es allerdings viele. Folgende erachte ich als besonders spannend, denn die Theorie vergleicht das Träumen mit dem Spielen:

Das Spielen, das vielen Kindern Spass macht, scheint unmittelbar keinen bestimmten Zweck zu haben. Dennoch ist es wichtig, da dabei viele Fertigkeiten geübt werden, etwa Nachdenken, sportliche Fähigkeiten, Feinmotorik etc. Gemäss besagter Theorie könnten auch unsere Träume ein Übungsfeld sein, auf dem wir verschiedene soziale Fähigkeiten im Umgang mit anderen Menschen trainieren und zum Beispiel üben, wie wir Angst bewältigen können. Das heisst, das Träumen muss keinen direkten Zweck erfüllen, sondern ist eine Art des unbewussten Übens für das reale Leben.

Kinder träumen anders

Die Träume von Erwachsenen und Kindern haben unterschiedliche Inhalte. Wie Erwachsene auch erleben Kinder das Geschehen während des Träumens als real, sie müssen aber noch lernen, dass Träume, sofern sie sich daran erinnern können, keine realen Erlebnisse sind, sondern eben Träume. Jean Piaget, ein bekannter Entwicklungspsychologe, stellte Kindern Fragen wie: «Kann ich deinen Traum sehen, wenn ich dabei bin?». Damit wollte er herauszufinden, wie Kinder über Träume denken. In den 1920er Jahre stellte er fest, dass Kinder erst im Alter von neun Jahren wissen, was ein Traum ist. Heute allerdings wissen schon die Fünfjährigen, dass Träume sich im Kopf abspielen, auch wenn sie sich während des Träumens echt anfühlen.

Generell spiegeln Träume das wider, was eine Person tagsüber erlebt, dies ist bei Erwachsenen und wie



Illustration: Jorm S / Adobe Stock

Kinder beschäftigen sich tagsüber häufiger mit Tieren und Tiergeschichten. Deshalb träumen sie öfters davon als Erwachsene.

bei Kindern gleichermassen so. Allerdings sind Träume kreativ, das heisst, wenn wir tagsüber eine kleine Angst haben, kann es sein, dass wir nachts von einem riesigen Monster träumen, das uns verfolgt. Gerade Angstträume sind oft übertrieben. So kann etwa ein ganz alltägliches Gefühl, das wir im Wachzustand verspüren, im nächtlichen Traum ganz gross und beängstigend werden.

Kinder träumen viel häufiger von Tieren als Erwachsene. Dinosaurier beispielsweise kamen in der Traumforschung jeweils nur in Kinderträumen vor. Das spiegelt natürlich auch die Wachwelt wider: Kinder lesen viele Tiergeschichten sowie Bilderbücher, sehen Filme mit Tieren und sind an Tieren generell viel interessierter als Erwachsene. Auch Mädchen und Jungs träumen unterschiedlich. So träumen Jungs leicht mehr von Aktivitäten, die draussen stattfinden, während Mädchen mehr von Dingen träumen, die in Innenräumen stattfinden, wie etwa Gespräche mit anderen Personen.

Wir wissen auch, dass sich Mädchen viel häufiger mit anderen Mädchen über Träume unterhalten, als dies Jungs tun.

Träume sind kreativ

Die Menschheit macht sich schon seit je her Gedanken darüber, was Träume bedeuten. So sind denn auch zahlreiche Bücher erhältlich, die vorhersagen, was Trauminhalte bedeuten oder was uns gewisse Symbole im Traum sagen wollen, etwa, wenn eine schwarze Katze auftaucht.

Die moderne Arbeit mit Träumen geht jedoch anders vor. Hier wird die Frage gestellt, wie das Erleben im Traum mit dem aktuellen oder früheren Wachleben zusammenhängt. Dabei gibt es zwei Faktoren zu beachten: erstens die Kreativität und zweitens die Dramatisierung. Ein Konflikt auf der Arbeit muss nicht in dieser Form direkt im Traum vorkommen, sondern kann durch eine andere Person, durch Kämpfe oder



ähnliche Themen symbolisiert werden. Auch die Intensität kann im Traum mitunter viel stärker sein. Wer im Wachzustand beispielsweise lediglich ein Wutgefühl gegenüber einer Person verspürt, kann im Traum gar zum Mörder werden.

Von Verfolgung und vom Fallen

Ein häufiges Traumthema ist die Verfolgung. Da so etwas im Wachleben extrem selten vorkommt, geht man davon aus, dass uns die Kreativität einen Streich spielt. Konkret lässt es sich so erklären: Im Traum erleben wir Angst, die dazu führt, dass wir wegrennen. Das ist ein Vermeidungsverhalten. Oder anders gesagt: ein Verfolgungstraum ist eine dramatisierte Version von Vermeidungsverhalten. Was man aktuell vermeidet, ist jedoch von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Eine allgemeine Deutung ist nicht möglich, vielmehr zeigen die Gefühle und Handlungsweisen im Traum die Richtung auf.

Ein weiteres Beispiel ist der Falltraum. Dabei geht es um einen absoluten Kontrollverlust und es gibt nur einen einzigen möglichen Ausgang, nämlich, dass wir unten aufschlagen. Zum Glück wachen wir meistens vorher auf. Ein solcher Falltraum kann die Angst vor einem Kontrollverlust und fehlenden Einflussmöglichkeiten in einer überspitzten Weise darstellen.

Alpträume und Nachtschreck

Häufige nächtliche Phänomene sind sowohl Alpträume als auch der Nachtschreck (Pavor nocturnus), die sich klar unterscheiden. Alpträume werden als Träume definiert, bei denen sehr starke negative Emotionen auftreten, so stark, dass man davon aufwacht. Meist sind es Angst und Panik, die man verspürt, es kann aber auch Wut, Trauer oder Ekel sein. Typische Themen von Alpträumen sind etwa Fallen, Verfolgung, Gelähmtsein, oder der Tod von nahestehenden Personen.

Der Nachtschreck hingegen ist an den Tiefschlaf gekoppelt und tritt vor allem in der ersten Nachthälfte auf. Oft beginnt er mit einem lauten Schrei und kann in Schlafwandeln übergehen. Obwohl die betroffene Person die Augen offen hat, ist das Gehirn nicht ganz wach, deshalb kann sie zum Beispiel keine Gesichter erkennen und die Gesamtsituation nicht richtig einschätzen. Eine schlafwandelnde Person sollte man nicht wecken, sondern durch sanftes Sprechen beruhigen und zurück ins Bett begleiten. An den Nachtschreck und ans Schlafwandeln können sich die betroffenen Personen am nächsten Morgen nicht erinnern. Etwa 20 Prozent aller Kinder haben gelegentlich ein solches Aufschrecken.

Alpträume dagegen treten in der zweiten Nachthälfte auf und werden gut erinnert, meist ist es eine actionreiche Geschichte. Gelegentliche Alpträume kennt fast jeder Mensch, doch bei rund fünf Prozent der Kinder und auch der Erwachsenen treten sie so häufig auf (einmal pro Woche oder häufiger), dass sie zur Belastung werden und die Personen zum Beispiel Angst vor dem Einschlafen haben, an negativer Stimmung am Tag oder an schlechter Schlafqualität leiden.

Die Erklärung, wie es zu häufigen Alpträumen kommt, basiert auf einem Veranlagungsstress-Modell. Das heißt, dass es Personen gibt, die eher zu Alpträumen neigen. Dabei handelt es sich meist um Menschen, die kreativ und sensibel sind. Auch Personen, die tagsüber viel Stress erleben, haben nachts häufiger Alpträume. Interessanterweise zeigte sich in Studien, dass sich Schulstress weniger auf die Alpträume auswirkt, als Stress und Belastungen innerhalb der Familie. Auch schlimme Ereignisse können Alpträume verstärken.

Wie Träume umformuliert werden



Albtraumzeichnung eines fünfjährigen Jungen.

Auf dem Bild ist die Traumzeichnung eines fünfjährigen Jungen, der jede Nacht Albträume hatte. Eines der Traumthemen waren Gespenster, denen er begegnet ist, als er in einer Burg unterwegs war. In der Sitzung hat er dann ein spinnenähnliches Wesen mit Flügeln erfunden, das sich zwischen den Gespenstern und ihm aufstellt und die Gespenster mutig anschaut. Die Mutter übte diese Vorstellung mit dem Jungen nach dem Gesprächstermin weiter ein und machte mit ihm zusätzliche Zeichnungen. Dadurch nahmen die Albträume schnell ab, schliesslich hatte er nur noch einen Albtraum pro Monat. Interessanterweise war der Junge auch in anderen Träumen, nicht nur in den Gespensterträumen, aktiver und überlegte sich schon während des Traums, was er denn tun könnte. Man könnte die Technik so beschreiben, dass das Üben des Wach-Ichs die Kompetenzen des Traum-Ichs stärkt. Sollte nach dem Bearbeiten von zwei bis drei Träumen keine Besserung eintreten, empfiehlt es sich, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

So wird man Albträume los

Albträume sind behandelbar. Glücklicherweise gibt es dafür eine einfache, sehr wirksame Technik, die im englischen Sprachraum als «Imagery Rehearsal Therapy», kurz IRT, bezeichnet wird. Das bedeutet soviel wie «Üben der Vorstellung». Das Vorgehen kann sowohl selbstständig als auch mit Hilfe von den

Eltern oder anderen nahestehenden Personen durchgeführt werden. In einem ersten Schritt zeichnet das Kind die wichtigsten Traumszenen, Erwachsene schreiben den Traum auf. Im zweiten Schritt wird das Kind gefragt, wie es im Traum anders reagieren könnte, damit er besser ausgeht. Es kann sein, dass es sich entscheidet, nicht mehr wegzulaufen und es sich vorstellt, dass es sich umdreht – am besten mit vorgestellten Helfern um weniger Angst zu haben – und den Verfolgern ins Auge schaut. Wichtig dabei ist, dass Strategien wie Verstecken, Wegfliegen oder Kämpfen meist nicht so hilfreich sind, weil die Angst dadurch nicht abnimmt. Zu den Traumzeichnungen stellen wir dem Kind dann entsprechend die Frage: «Was kannst du in das Bild zeichnen, damit du weniger Angst hast?» Das Kind zeichnet nun seine Helfer oder eine andere Lösung ins Bild. Der letzte Schritt besteht darin, über zwei Wochen jeden Tag für fünf bis zehn Minuten die neue Strategie zu üben. Wir empfehlen das Üben tagsüber und nicht vor dem Zubettgehen. Dabei soll sich das Kind vorstellen, wie es sich anfühlt, wenn es die schwierige Traumsituation erfolgreich bewältigt hat.

Michael Schredl

Literatur:

Michael Schredl: Träume – unser nächtliches Kopfkino. Springer Spektrum 2013

Prof. Dr. phil. Michael Schredl

ist Diplom-Psychologe und Diplom-Ingenieur der Elektrotechnik und ist seit 2002 wissenschaftlicher Leiter des Schlaflabors des Zentralinstituts für Seelische Gesundheit in Mannheim, wo er Träume erforscht. Zudem führt er seit 2017 eine Albtraumsprechstunde. zi-mannheim.de (Forschung)

