

Die Kunst des Träumens – Träume als Ressource nutzen und Albträume bekämpfen

erstellt am 15.11.2023

Wenn wir träumen, betreten wir eine Welt, die ganz und gar uns gehört.“ (Albus Dumbledore aus Harry Potter). Im Rahmen dieses [Seminars](#) werden wir uns mit der faszinierenden Welt der Träume auseinandersetzen und wissenschaftliche Antworten finden auf die Fragen: Welche Arten von Träumen gibt es und warum träumen wir eigentlich? Was verändert sich am Träumen durch den Krebs? Können Träume eine ganz individuelle Ressource sein (oder werden)? Was können wir gegen Albträume tun?

Warum Träumen wir?

Das ist nach wie vor nicht eindeutig geklärt. Ein paar Theorien sind:

- Träumen ist ein Entspannungszustand, den wir zum Ausgleich brauchen?
- Um Informationen zu ordnen und auch zu vergessen (Bereinigungsfunktion)?
- Zur Verarbeitung von Problemen aus dem Wachleben?
- Training des Gehirns und zur Gehirnentwicklung?



Wo entstehen Träume?

Träume entstehen in genau den Regionen des Gehirns, die auch tagsüber an bewussten Entscheidungen beteiligt sind.

Im Traum sind manche Teile des Gehirns genauso aktiv, wie wenn Sie wach sind. Dazu gehören zum Beispiel die Regionen, die für das Sehen zuständig sind. Aber andere Bereiche, die normalerweise für logisches Denken zuständig sind, sind sozusagen "ausgeschaltet".

Wachleben: Bewusste Wahrnehmung, logisches Denken ist aktiv

Schlafleben: Aktives Bewusstsein, Reflexion und logisches Denken sind inaktiv

Träume können in allen Schlafphasen entstehen, wir träumen also quasi die ganze Nacht. Alle Menschen träumen (einige Tiere auch). Träume und Schlaf sind ein wichtiger Faktor für Ihre Gesundheit.

Traumerinnerung

Die Fähigkeit, sich an Träume zu erinnern, ist bei Menschen unterschiedlich ausgeprägt. **Frauen erinnern sich tendenziell häufiger an ihre Träume** als Männer. Sie beschreiben ihre Träume als lebhafter und persönlich relevanter. Dafür erinnern sie sich aber auch häufiger an Albträume.

Die Traumerinnerung scheint aber nicht nur vom Geschlecht abzuhängen, sondern ebenfalls von der Persönlichkeit. **Kreative Menschen neigen dazu, sich häufiger an Ihre Träume zu erinnern.** Auch die Einstellung zum Träumen spielt eine Rolle – wer träumen will, kann üben sich besser zu erinnern.

Mit dem Alter nimmt die Fähigkeit zur Traumerinnerung eher ab. In Studien konnten sich Studierende wöchentlich an Träume erinnern, während Menschen bis etwa 45 Jahre sich mehrmals im Monat erinnerten. Bei Menschen über 60 Jahren trat die Erinnerung lediglich etwa einmal im Monat auf.

Warum lohnt es sich zu träumen/zu lernen sich an seine Träume zu erinnern?

- um Erfahrungen und Erlebnisse besser zu verstehen
- um unsere Gefühlswelt zu ordnen und nach schwierigen Situationen im Leben wieder ein Gleichgewicht zu finden
- um Sachen in Gedanken auszuprobieren
- Um kreativ Ideen zu entwickeln
- um belastende Erfahrungen und Erlebnisse zu überwinden
- Um grüblerische Gedanken zu verringern

Was ist, wenn ich mich nicht an meine Träume erinnere?

Sie können üben, sich mehr an Träume zu erinnern. Dabei scheint am effektivsten zu helfen, Träume direkt nach dem Aufwachen in ein **Traumtagebuch** zu schreiben. Notieren Sie dafür in ein Notizbuch alle Details, an die Sie sich erinnern: Was haben Sie gehört, gesehen, gerochen, gefühlt? Wen haben Sie getroffen? Mit der Zeit werden Sie sich an immer mehr Details erinnern.

Es kann für die Traumerinnerung auch schon helfen, wenn Sie sich beim Einschlafen fest vornehmen, sich an Ihre Träume zu erinnern.

Wie hängen Schlaf, Träume und die Lebensqualität miteinander zusammen?

Schlaf wirkt sich auf die Lebensqualität aus, Träume auch. Ein guter Traum kann ein Stück weit schlechten Schlaf kompensieren. Dementgegen wirken sich schlechte Träume negativ auf die Lebensqualität aus und können auch einen sonst eigentlich guten Schlaf "verschlechtern".

Veränderte Träume während Krebserkrankungen

Menschen mit Krebserkrankung scheinen sich häufiger an Träume zu erinnern, aber dafür auch vermehrt an negative Träume oder sogar Albträume. Darüber hinaus scheinen Krebspatienten eine Neigung zu intensiveren und lebhafteren Träumen zu haben.

Negative Veränderungen des Traumerlebens können durch den Tumor an sich oder die Therapie ausgelöst werden, aber auch durch die damit verbundenen Belastungen, Sorgen und Ängste.

Wenn Sie sich durch Träume belastet fühlen, sprechen Sie bitte mit ihren Behandlern.

Was kann ich gegen Alpträume tun?

Wenn Sie an Alpträumen leiden, dann ist eine Möglichkeit, diesen entgegenzuwirken, die **Imagery Rehearsal Therapie**. Übersetzt bedeutet es, dass sich der Traum wiederholt vorgestellt wird. Das soll jedoch nicht genau in der Form passieren, wie Sie den Traum erlebt haben. Sie schreiben dabei den Traum um, sodass er einen weniger bedrohlichen Verlauf hat. Dann fehlt nur noch die Wiederholung. Stellen Sie sich den neuen Verlauf immer wieder vor. Er soll später in den Traum eingebaut werden.

Es gibt gute Belege, dass sich dadurch Alpträume innerhalb weniger Wochen verringern. Der Vorteil an der Methode ist, dass man sie gut selbst zu Hause für sich anwenden kann und demnach keinen Therapeuten dafür benötigt.



Imagery Rehearsal Therapie:

1. Schreiben Sie den Traum möglichst detailliert auf oder malen Sie ihn auf.
2. Schreiben Sie ihn um: Wie kann man den Traum harmlos machen?
(z.B. eine Alpträum-Gestalt ist nur noch so groß wie eine Ameise)
3. Stellen Sie sich den neuen Traumverlauf immer wieder so intensiv wie möglich vor.

Dies ist eine Zusammenfassung des Webinars „Die Kunst des Träumens – Träume als Ressource nutzen und Albträume bekämpfen“ aus der Webinar-Serie der Stiftung Perspektiven. Das aktuelle Programm finden Sie auf der Stiftungs-Website im [Vortrags- und Veranstaltungsportal](#).