

Der Schlüssel zum Traumland

Was wollen unsere Träume uns sagen? Warum kehren manche immer wieder? Und wie erinnern wir uns besser daran? Das beantwortet ein Psychologe im TT-Podcast.

Von Klara Hürlimann

Sein letzter Traum war ein „Mini-Stress- Traum“, erzählt der Tiroler Psychologe Christian Pajek zu Beginn des Gesprächs. „Eine Mischung aus Beruf und Privat, was zu tun ist.“ Dabei ist genau diese im Alltag so präsent „Soll-Ebene“, wie Pajek sagt, im Traum eigentlich meist deutlich reduziert – während Erinnerungen und vor allem Emotionen „freie Bahn“ haben. Ein Faktor, der Träume so faszinierend macht.

Oft sind sie allerdings beim Aufwachen oder kurz danach schon aus dem Gedächtnis verschwunden. Sich besser an Träume erinnern zu können, „kann man trainieren“, sagt der Experte. Der Schlüssel dazu: etwa regelmäßig ein Traumtagebuch zu führen, Träume sofort zu notieren. So wird das Bewusstsein geschärft. „Wenn man wirklich an das Thema herangeht, dann

„Wenn man wirklich an das Thema herangeht, wird man mehr träumen.“

Christian Pajek
Psychologe in Innsbruck

wird man mehr träumen, wird man öfter träumen und man wird sich auch öfter erinnern.“ Die höchste Stufe dieser Bewusstseins-schärfung ist mit luziden Träumen erreicht (siehe Factbox rechts).

Unbewusstes kommt zutage

Dass es sich lohnen kann, den Träumen mehr Aufmerksamkeit zu schenken, weiß Christian Pajek auch aus seiner psychotherapeutischen Praxis. Gerade, wenn gewisse Muster im Traum immer wieder auftauchen. „Das sind oft Momente der Überraschung für den Klienten, aber auch für mich als Therapeut. Plötzlich kommt man über scheinbare Nebenthemen auf ganz wesentliche Themen.“

So kommen in Träumen Konflikte, Unbewusstes oder

auch existenzielle Themen wie zum Beispiel Älterwerden zum Ausdruck. Der Experte empfiehlt, „dass sich Menschen ein bisschen diesen Themen nähern, um sie dann in ihr Leben einzubringen oder zu hören, was das Leben vielleicht von ihnen verlangt“.

Viel abverlangt wird auch dem Schlafrhythmus von Eltern. Wieso Kleinkinder anders schlafen und wie Eltern damit umgehen können, darum dreht sich die nächste Folge des „Gut zu wissen“-Podcasts in einer Woche. Alle Folgen im Mai sind dem Schwerpunkt Schlaf gewidmet.

Traum ≠ Traum

Klarträumen/Luzides Träumen:

Bedeutet, man ist sich im Schlaf bewusst, dass man träumt und auch aktiv eingreifen, also das Geschehen im Traum steuern kann. Dafür gibt es spezifische Techniken.

Schlafparalyse: Während der Geist schon wach ist, bleibt der Körper noch gelähmt. So entsteht für wenige Sekunden oder Minuten das Gefühl, sich nicht bewegen zu können. Unangenehm, im Regelfall aber harmlos.

Der Schlüssel zum Traumland



A) Vor dem Lesen

- a) Kreuzen Sie an, ob die folgenden Aussagen Ihrer Meinung nach wahr oder falsch sind.

Aussage	Wahr	Falsch
Menschen träumen jede Nacht.		
Man kann lernen, Träume zu steuern.		
Alpträume entstehen häufig durch Stress.		
Während des Schlafens verarbeitet das Gehirn Erlebnisse und Gefühle.		
Manche Menschen erinnern sich nie an ihre Träume.		
Träume können Hinweise auf unbewusste Gedanken geben.		

- b) Vergleichen Sie anschließend Ihre Einschätzungen in Kleingruppen.



B) Textbearbeitung

- a) Lesen Sie den Artikel aufmerksam durch.
- b) Fassen Sie die wesentlichen Inhalte stichwortartig zusammen.
- c) Erklären Sie die folgenden Begriffe aus dem Artikel in eigenen Worten:
- luzides Träumen:
 - Schlafparalyse:
 - Traumtagebuch:
- d) Nehmen Sie Stellung dazu, ob die Erklärungen des Psychologen Christian Pajek nachvollziehbar wirken und welche Aussagen Sie als besonders relevant empfinden.
- e) Diskutieren Sie, welche Rolle Aufmerksamkeit und bewusste Auseinandersetzung mit Träumen spielen.



C) Textproduktion

Verfassen Sie einen Kommentar.

Situation: Für die Schulzeitung verfassen Sie im Rahmen eines Projekts einen Kommentar zum Thema „Traumdeutung“, für den Sie auch einen passenden Titel formulieren. Verfassen Sie nun den Kommentar und bearbeiten Sie dabei die folgenden Arbeitsaufträge:

- Fassen Sie die zentralen Aussagen des Artikels zu Bedeutung und Funktion von Träumen zusammen.
- Analysieren Sie die Darstellung von Träumen als Möglichkeit der Selbstreflexion und persönlichen Entwicklung.
- Beurteilen Sie den Umgang vieler Menschen mit ihren Träumen und deren Bedeutung im Alltag.

Schreiben Sie zwischen 270 bis 330 Wörter. Markieren Sie Absätze mittels Leerzeilen.