

Warum träumen wir?



Verfasser der HA:	Jennifer Wild
Klasse:	WG 13/4
Schule:	Wirtschaftsgymnasium TBB
Fach:	Psychologie
Lehrer:	Herr Schenck
Abgabetermin:	30.01.2014

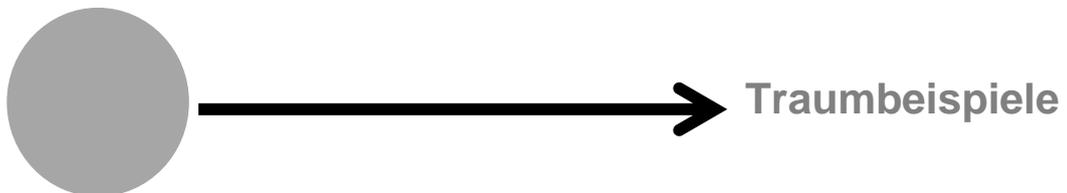
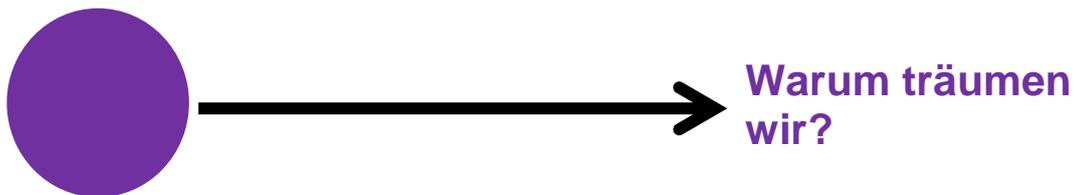
Warum träumen wir?

Jennifer Wild

Inhaltsverzeichnis

1. Farblegende	S. 2
2. Vorwort	S. 3-4
3. Was ist ein Traum?	S. 4-11
3.1 Wissenschaftliche Definition	S. 6-7
3.2 Wichtige Grundlagen für die Traumforschung	S. 7-11
3.2.1 Messgeräte	S. 7
3.2.2 Stadien des Schlafs	S. 8-11
4. Was passiert im Körper, wenn wir träumen?	S. 11-16
4.1 Wo spielt der Traum?	S. 11-14
4.1.1 Bestimmung der Bereiche durch EEG-Messungen	S. 12
4.1.2 Positronen-Emissions-Tomografie	S. 12-13
4.1.3 Kernspintomografie	S. 13
4.1.4 Welche Gehirnverletzung beeinflusst das Träumen?	S. 14
4.2 Träumt das Auge mit?	S. 15
4.3 Ruhen Muskeln im Schlaf?	S. 15-16
5. Wie wirken sich Reize während des Schlafens auf Träume aus?	S. 16-17
6. Warum träumen wir?	S. 17-24
6.1 Wozu sind Träume gut?	S. 17-20
6.2 Wichtige Funktionen der Träume	S. 20-24
7. Traumtheorien von C.G. Jung	S. 24-34
7.1 Traumdeutung	S. 25
7.2 Erste Traumtheorie: Komplexe verursachen Träume	S. 25-30
7.3 Zweite Traumtheorie: Träume kompensieren die bewusste Haltung	S. 31-34
8. Schlusswort	S. 35
9. Anlagen	S. 36-38
9.1 Literaturverzeichnis	S. 36-37
9.2 Selbstverständigkeitserklärung	S. 38

1. Farblegende



Warum träumen wir?

Jennifer Wild

2. Vorwort

„Eine 50-jährige Frau träumt:“

„Sie sieht ihren Mann mit einer anderen Frau in einer sehr liebevollen Umarmung. Sie ist schockiert im Traum: Der hat eine Geliebte! Sie erwacht – wird aber ihr Misstrauen nicht los. Hat er eine Geliebte?“¹

Der Wecker klingelt und man erwacht. Man steht noch ganz neben sich, erinnert sich gerade noch an das, was man gerade geträumt hat. Diese Situation ist jedem Menschen bekannt. Es handelt sich um die Träume, die einem in jeder Nacht begegnen. Doch welche Bedeutung haben Träume? Welchen Sinn hat dieser Traum der 50-jährigen Frau? Will der Traum ihr sagen, dass ihr Mann sie betrügt? Oder hat der Traum ganz andere Absichten. In der ersten Linie soll der Traum nicht objektiv betrachtet werden, sondern man sollte analysieren, was der Traum für einen ganz persönlich bedeuten könnte. Träume, die sich mit Untreue befassen, lösen oft negative Gefühle aus, beispielsweise ein Gefühl der Angst. Die Frau, die diesen Traum geträumt hat, ist selbst ganz schockiert nach dem Aufwachen. Doch zur Interpretation dieses Traumes sollte man die Geliebte im Traum näher betrachten. Da es sich in diesem Fall um eine Rivalin handeln, wird sie von der Frau eher negativ beschrieben. Die Frau meinte, die Geliebte wirkte jung, naiv, nicht sehr feminin und wild im Traum. Diese Geliebte weist Eigenschaften auf, die auf die Träumerin überhaupt nicht zutreffen. Die Geliebte stellt somit den Gegensatz zur Träumerin dar. Daraufhin sollte sich die Frau die Frage stellen, ob der eigene Mann an einem solchen Typ von Frau interessiert ist. Nach langem Überlegen fällt der Träumerin etwas sehr Wichtiges auf. Ihr Mann könnte ihre zu übertriebene Art, dauernd gut auszusehen und sich ständig zu schminken, nicht leiden. Sie ist für ihren Mann in dieser Hinsicht zu feminin. Früher, erzählte die Frau, war sie ein sehr wildes Mädchen gewesen, doch ihr Aussehen und das Auftreten als eine richtige Dame sind ihr mit der Zeit durch ihre Eltern wichtiger geworden. Der Traum bringt die 50-jährige Frau zum Nachdenken. Er zeigte ihr einen Teil ihres Lebens, der für sie unwichtig geworden ist. Vielleicht würde der Mann auch mal eine ungebundene und weniger feminine Seite an seiner Frau lieben.²

¹ Kast, V., Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, Ostfildern 2012, S. 171

² vgl. Kast, V., Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, Ostfildern 2012, S. 171-172

Warum träumen wir?

Jennifer Wild

Dieser Traum kann erst durch das Verknüpfen mit dem Alltag und der Vergangenheit richtig verstanden werden.³

Aber nicht nur Untreue spielen in den Träumen eine Rolle. Man jagt Verbrecher, kämpft gegen irgendwelche Monster, kann aus unerklärlichen Gründen fliegen, erlebt Unfälle, man stürzt, ertrinkt oder träumt davon einen wichtigen Termin zu verpassen. Träume sind vielseitig und in manchen Fällen sehr bizarr.^{4 5} Doch wie der Traum der 50-jährigen Frau beweist, dass jeder Traum eine Bedeutung hat. Viele Wissenschaftler untersuchen deshalb die Welt der Träume und stellen sich bedeutende Fragen: Was passiert im Körper, wenn wir träumen? Wie wirken Reize sich auf das Träumen aus? Doch die wichtigste Frage ist: **Warum träumen wir?**

3. Was ist ein Traum?

Der Begriff Traum ist nicht klar definiert, da viele Aspekte mit dem Wort verbunden werden. Der Traum kann als Wunschvorstellung gemeint sein, wie zum Beispiel das „Traumhaus“ oder er kann mit negativen Eindrücken verbunden sein, wie beispielsweise die Aussage „Träum weiter“.⁶

Träume sind in der Regel **sehr persönliche und vorweggenommene Erlebnisse**.⁷ Manche Traum Inhalte zeigen verschiedene gegenwärtige Lebenssituationen oder ein Teil der Vergangenheit. Somit ist der Traum von **einem selbst gestaltet** und spiegelt sich und seine Vergangenheit wider.

Im Zeitalter der Antike war man der Meinung, dass die Götter für unsere Träume verantwortlich sind. Doch der **Traumforscher Sigmund Freud** ging zum ersten Mal davon aus, dass die Träume von einem selbst erschaffen werden.⁸ Für ihn sind Wünsche der Antrieb der Träume.⁹

³ vgl. Kast, V., Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, Ostfildern 2012, S. 171-172

⁴ vgl. <http://dasgehirn.info/aktuell/frage-an-das-gehirn/warum-traeumen-wir>, Zugriff vom 10.01.2014

⁵ vgl. <http://www.zeitzuleben.de/2196-traume-der-schlüssel-zum-unterbewusstsein/2/>, Zugriff vom 10.01.2014

⁶ vgl. Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013, S.21

⁷ vgl. Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013, S.21-22

⁸ vgl. http://www.schlafmedizin-freiburg.de/OPEN/Text/OPEN_G_Schlafstadien.html, Zugriff vom 12.01.2014

⁹ vgl. <http://www.elle.de/lifestyle-psycho-special-alles-ueber-traeume-warum-traeumen-wir-101545.html>, Zugriff vom 10.01.2014

Warum träumen wir?

Jennifer Wild

Der Traum an sich entsteht durch¹⁰ „unbewusste psychische Prozesse“¹¹, doch diese Prozesse sind trotz allem mit dem Bewusstsein verbunden.¹² Durch die Träume gelangt man somit in sein Unterbewusstsein und erhält wichtige Informationen über sich selbst.¹³

Im Traum werden die Erinnerungen und Erfahrungen zu immer neuen Traumszenarien verknüpft. Aber diese Traumszenarien sind nicht analog zu den Erfahrungen und Erinnerungen im Wachzustand.¹⁴ Das miteinander Verknüpfen der vielen Erlebnisse im Traum bestimmt die Kreativität eines Traumes,¹⁵ dadurch hat der Traum in vielen Fällen eine¹⁶ „heilende Wirkung“.¹⁷ Man kann sich durch Träume verändern oder sich weiterentwickeln. Mit dem Erwachen kann man den Traum jemanden erzählen oder selbst Verbindungen zu dem realen Leben herstellen. Damit vernetzt man die Traumwelt und die Welt im Wachzustand miteinander.¹⁸ Aber nicht nur Erlebnisse aus dem eigenen Leben finden sich im Traum, sondern auch Personen oder Dinge, die man über den Tag wahrnimmt.¹⁹ In den meisten Träumen ist das Traum-Ich selbst beteiligt. Träume, die wie eine Art Film sind, sind eher ungewöhnlich. Die Träume sind sehr an die Wirklichkeit gebunden, dadurch bekommt man den Eindruck, dass ungewöhnliche Dinge einem völlig normal erscheinen und man weiß auch nicht direkt, dass man träumt. Eigentlich würde man denken, dass Träume sehr häufig bizarre Inhalte aufweisen, doch die meisten Träume beinhalten eher gewöhnliche, alltägliche, zum Erzählen langweilige Themen.²⁰ Meistens nimmt man die nächtlichen Träume optisch und akustisch, durch gesprochene Sprache im Traum, wahr. Eine andere Wahrnehmung wäre beispielsweise die des eigenen Körpers. Tasten, Schmecken, Riechen oder das Gefühl von Schmerzen wird in vielen Träumen nicht erwähnt.²¹

¹⁰ vgl. Kast, V., Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, Ostfildern 2012, S. 31-36

¹¹ Kast, V., Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, Ostfildern 2012, S. 31

¹² vgl. Kast, V., Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, Ostfildern 2012, S. 31-36

¹³ vgl. <http://www.zeitzuleben.de/2196-traume-der-schlüssel-zum-unterbewusstsein/2/>, Zugriff vom 10.01.2014

¹⁴ vgl. Kast, V., Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, Ostfildern 2012, S. 31-36

¹⁵ vgl. Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013, S.56-60

¹⁶ vgl. Kast, V., Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, Ostfildern 2012, S. 31-36

¹⁷ Kast, V., Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, Ostfildern 2012, S. 32

¹⁸ vgl. Kast, V., Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, Ostfildern 2012, S. 31-36

¹⁹ vgl. Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013, S.56-60

²⁰ vgl. Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013, S.48-49

²¹ vgl. Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013, S.51-56

Warum träumen wir?

Jennifer Wild

Doch welche Dinge werden bevorzugt in Träumen getan?

Träume sind auch Widerspiegelungen der Gedanken. Man plant oder überlegt sich etwas, während man träumt. Tätigkeiten dagegen, wie beispielsweise lesen oder schreiben, spielen in den Träumen eine geringere Rolle. Unwichtige Details eines Traumes geraten schnell in Vergessenheit, sie werden vom Gehirn gelöscht.²²

3.1 Wissenschaftliche Definition:

Träume sind also etwas sehr Persönliches, doch wie definieren Wissenschaftler das Phänomen Traum. Wissenschaftler unterscheiden vorab erstmal zwischen dem Substantiv **Traum** und dem dazugehörigen Verb **träumen**. Sie sind der Meinung, dass das Träumen die psychische Aktivität während des Schlafens ist und der eigentliche Traum wäre nur die Erinnerung daran. Doch was versteht man unter einer psychischen Aktivität? Diese Bezeichnung beschreibt die Eigenschaften eines Traumes, was man erlebt, denkt, fühlt oder wahrnimmt, während man träumt. Da man im Wachzustand genauso denkt, fühlt und Dinge wahrnimmt, wirkt der Traum sehr realitätsnah.²³ Für Forscher sind das Träumen und die Träume **nicht direkt zugänglich**, sondern nur über das Erzählen einer Träumerin nach ihrem Aufwachen. Daraufhin kann man nicht zu hundert Prozent sicher sein, dass alles während dem Träumen auch später erzählt wird.²⁴ Trotzdem kann man durch das Erforschen der Träume wichtige Aspekte zum Traum erhalten. Zum einen konnte die Dauer eines Traumes bestimmt werden, die beläuft sich in der Regel auf fünf bis vierzig Minuten.²⁵ Viele Forscher haben sich auch mit der Frage beschäftigt, ob man während dem Schlafen nur einen Traum träumt oder ob verschiedene Träume in der Nacht auftauchen. Sie kamen zu dem Ergebnis, dass man nicht, wie man annehmen würde, nur einen Traum träumt, sondern zwischen vier und sechs verschiedenen Träumen in einer Nacht.²⁶

²² vgl. Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013, S.51-56

²³ vgl. Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013, S.21-22

²⁴ vgl. http://www.krammerbuch.at/bookData/pdfs/sample_schredlTraum.pdf, Zugriff vom 12.01.2014

²⁵ vgl. http://www.schlafmedizin-freiburg.de/OPEN/Text/OPEN_G_Schlafstadien.html, Zugriff vom 12.01.2014

²⁶ vgl. <http://www.noeastro.de/de/liebe-und-leben/geist-und-seele/traumdeutung/traumdeutungsschule/was-sind-traeume-2.html>, Zugriff vom 12.01.2014

Warum träumen wir?

Jennifer Wild

Eine weitere Erkenntnis war, dass nicht nur der Schlaf mit Träumen verbunden ist, sondern traumähnliche Erinnerungen auch in anderen Bewusstseinszuständen auftreten, wie beispielsweise bei Narkosen, Nahtoderlebnissen oder im Wachzustand.²⁷ Zu den Inhalten der Träume haben sich auch zahlreiche Forscher geäußert. Zum einen der Wissenschaftler Antti Revonsuo. Er hat durch zahlreiche Untersuchungen festgestellt, dass zwei Drittel der Träume, die er erforscht hat, auf unangenehme Gegebenheiten basieren. Andere Forscher gehen sogar von dreiviertel aller Träume aus. Häufig leiden junge Erwachsene, vor allem Frauen, an diesen Träumen.²⁸

3.2 Wichtige Grundlagen für die Traumforschung

Um sich mit den Träumen befassen und Fragen klären zu können, was im Körper während des Schlafens passiert oder warum man eigentlich träumt, muss man über wichtige Grundlagen verfügen. Zum einen werden verschiedene Messgeräte in der Traumforschung angewandt und die verschiedenen Stadien des Schlafs haben auch eine wichtige Bedeutung für die Träume.

3.2.1 Messgeräte

Um den Träumen auf den Grund zu gehen, wurden verschiedene Messgeräte eingesetzt. Zum einen die Elektroenzephalografie (EEG), damit können die Gehirnströme während dem Schlafen gemessen werden.²⁹ Bei dieser Messung werden EEG-Elektroden an dem Kopf eines Menschen befestigt. Mit diesen Elektroden kann man auch die einzelnen Schlafstadien bestimmen.³⁰

Währenddessen sind die Augenbewegungen mit der Elektrookulografie (EOG) messbar. Um zu erfahren, ob Muskeln während dem Schlafen aktiv sind, misst man die Muskelspannung am Kinn mit Hilfe der Elektromyografie (EMG).³¹

²⁷ vgl. http://www.krammerbuch.at/bookData/pdfs/sample_schredlTraum.pdf, Zugriff vom 12.01.2014

²⁸ vgl. <http://www.sueddeutsche.de/wissen/frage-der-woche-warum-traeumen-wir-1.295296>, Zugriff vom 10.01.2014

²⁹ vgl. <http://www.schlafgestoert.de/site-51.html>, Zugriff vom 12.01.2014

³⁰ vgl. <http://www.zentiva.de/Home/Mensch-und-Gesundheit/Schlaf-In-Morpheus-Armen/Schlafstadien.htm?ID=1057>, Zugriff vom 12.01.2014

³¹ vgl. <http://www.schlafgestoert.de/site-51.html>, Zugriff vom 12.01.2014

Warum träumen wir?

Jennifer Wild

3.3.2 Stadien des Schlafs

Der Schlaf eines Menschen ist unterteilt in **fünf Schlafstadien** (Schlafphasen), doch viele fassen die Schlafstadien drei und vier zu einem Schlafstadium zusammenfassen, dann hätte man insgesamt nur vier Schlafstadien:

- Schlafstadium 1 : Einschlafstadium
- Schlafstadium 2: Der Leichte Schlaf
- Schlafstadium 3 und 4: Der Tiefschlaf
- Schlafstadium 5: Rapid-Eye-Movement (REM) oder **Traumschlaf**

Die Schlafstadien von eins bis vier werden zu einer Gruppe zusammengefasst, zur Gruppe der Non-REM-Schlafstadien, kurz genannt die NREM-Schlafphasen.^{32 33 34}

Schlafstadium 1: Einschlafstadium

Das Schlafstadium eins ist die erste Station des Schlafens.³⁵ Bevor man in das Einschlafstadium gelangt, befindet man sich noch im Wachzustand. In diesem Zustand sind die Augenbewegungen extrem und die Muskeln sehr aktiv, dass zeigten die einzelnen Messgeräte, die im vorigen Punkt erläutert wurden.³⁶

Im Allgemeinen stellt das Einschlafstadium den ³⁷ „Übergang zwischen dem Wach- und Schlafzustand dar“.³⁸ Von der gesamten Schlafzeit beträgt dieses Stadium ungefähr fünf Prozent.³⁹

Schlafstadium 2: Der leichte Schlaf:

Nach dem Schlafstadium eins tritt das Schlafstadium zwei auf.⁴⁰

Mit dem Stadium zwei beginnt der eigentliche Schlaf.⁴¹

³² vgl. http://www.schlafmedizin-freiburg.de/OPEN/Text/OPEN_G_Schlafstadien.html, Zugriff vom 12.01.2014

³³ vgl. <http://www.schlafcoaching.com/de/schlafphasen-bzw-schlafstadien.html>, Zugriff vom 12.01.2014

³⁴ vgl. <http://www.schlafgestoert.de/site-51.html>, Zugriff vom 12.01.2014

³⁵ vgl. http://www.schlafmedizin-freiburg.de/OPEN/Text/OPEN_G_Schlafstadien.html, Zugriff vom 12.01.2014

³⁶ vgl. <http://www.schlafgestoert.de/site-51.html>, Zugriff vom 12.01.2014

³⁷ vgl. http://www.schlafmedizin-freiburg.de/OPEN/Text/OPEN_G_Schlafstadien.html, Zugriff vom 12.01.2014

³⁸ http://www.schlafmedizin-freiburg.de/OPEN/Text/OPEN_G_Schlafstadien.html, Zugriff vom 12.01.2014

³⁹ vgl. http://www.schlafmedizin-freiburg.de/OPEN/Text/OPEN_G_Schlafstadien.html, Zugriff vom 12.01.2014

⁴⁰ Ebd.

⁴¹ vgl. <http://www.schlafgestoert.de/site-51.html>, Zugriff vom 12.01.2014

Warum träumen wir?

Jennifer Wild

In dieser Phase hält man sich fünfzig Prozent der gesamten Schlafzeit auf. Augenbewegungen während dieser Zeit sind eher selten.⁴²

Schlafstadium 3 und 4: Der Tiefschlaf

Der Tiefschlaf, der etwa zwanzig Prozent der Schlafzeit ausmacht, beginnt nach dem zweiten Schlafstadium.⁴³ In diesen zwei Stadien sind alle Körperfunktionen gedrosselt und somit nur in abgeschwächter Form tätig, da der Körper sich in diesen beiden Phasen vom Tag erholt. Obwohl die Körperfunktionen sehr schwach tätig sind, ist das Bewusstsein dennoch sehr aktiv während dieser Phase.⁴⁴ Im Laufe des Schlafens wird der Tiefschlaf immer oberflächiger. Auch Erinnerungen an Träume bleiben in dieser Phase oft aus.⁴⁵

Schlafstadium 5: Der REM-Schlaf (Traumschlaf)

Danach tritt der für Forscher das interessanteste Schlafstadium, der REM-Schlaf, auf. In dieser Phase verbringt man zwanzig bis fünfundzwanzig Prozent der gesamten Schlafzeit.⁴⁶ Der Begriff **Traumschlaf** wird mit dem REM-Schlaf gleichgesetzt, da in dieser Schlafzeit die Informationen des Tages aufgearbeitet und wichtige Inhalte gespeichert werden, während unwichtige gelöscht werden.⁴⁷ Wissenschaftler konnten feststellen, dass in dieser Phase die meisten Träume geträumt werden, an die man sich nach dem Aufwachen noch erinnern kann.⁴⁸

Deshalb waren frühere Forscher der Ansicht, dass der REM-Schlaf und der Traum ein und dieselbe Sache sind, doch nach heutigen Forschungen weiß man, dass auch in den anderen Schlaf-Phasen geträumt wird.⁴⁹

⁴² vgl. http://www.schlafmedizin-freiburg.de/OPEN/Text/OPEN_G_Schlafstadien.html, Zugriff vom 12.01.2014

⁴³ Ebd.

⁴⁴ vgl. <http://www.schlafgestoert.de/site-51.html>, Zugriff vom 12.01.2014

⁴⁵ vgl. http://www.schlafmedizin-freiburg.de/OPEN/Text/OPEN_G_Schlafstadien.html, Zugriff vom 12.01.2014

⁴⁶ Ebd.

⁴⁷ vgl. <http://www.schlafcoaching.com/de/schlafphasen-bzw-schlafstadien.html>, Zugriff vom 12.01.2014

⁴⁸ vgl. <http://www.zentiva.de/Home/Mensch-und-Gesundheit/Schlaf-In-Morpheus-Armen/Schlafstadien.htm?ID=1057>, Zugriff vom 12.01.2014

⁴⁹ vgl. Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013, S.21-22

Warum träumen wir?

Jennifer Wild

Eine Erklärung, dass die meisten Träume in dieser Phase ablaufen, ist, dass während dieser Phase Bereiche des Gehirns besonders aktiv sind, die für⁵⁰ „Emotionen, Motivation und Kreativität“⁵¹ zuständig sind.⁵² Aber nicht nur diese Bereiche spielen bei diesem Stadium überwiegend eine Rolle, auch⁵³ „Herzschlag, Blutdruck und Atmung werden schneller und unregelmäßiger, [...]“.⁵⁴ Der REM-Schlaf steht für **rapid eye movement**, das bedeutet, dass während diesem Stadium die Augenbewegungen des Schlafenden sehr unregelmäßig sind⁵⁵, währenddessen die Muskulatur blockiert ist und das Gehirn auf Hochtouren arbeitet.⁵⁶ Wenn Menschen aus bestimmten Gründen in keinen REM-Schlaf gelangen, sind sie am Tag darauf oft reizbar und nervös⁵⁷, denn der REM-Schlaf kümmert sich um die psychische Regeneration, während der Tiefschlaf, wie schon erwähnt, für die körperliche Erholung zuständig ist.⁵⁸ Doch im Laufe des Lebens verkürzt sich dieser REM-Schlaf von neun auf drei Stunden.⁵⁹ Babys und Kleinkinder haben noch eine sehr lange REM-Phase und damit sehr lebhaft Träume. Da Träume vor allem auch praktische Fähigkeiten schulen sollen, ist diese Phase für Kleinkinder besonders wichtig ist.⁶⁰

Egal in welcher Schlafphase man sich befindet, **man träumt in der Regel die ganze Zeit**. Doch die Träume, die mit vielen Emotionen verbunden sind, passieren in der REM-Phase, da diese Phase während dem Schlafen der⁶¹ „aktivste Zustand des Gehirns ist.“⁶²

⁵⁰ vgl. <http://www.br.de/fernsehen/bayerisches-fernsehen/sendungen/faszination-wissen/fawi-traum-schlaf-traumdeutung-100.html>, Zugriff vom 10.01.2014

⁵¹ <http://www.br.de/fernsehen/bayerisches-fernsehen/sendungen/faszination-wissen/fawi-traum-schlaf-traumdeutung-100.html>, Zugriff vom 10.01.2014

⁵² vgl. <http://www.br.de/fernsehen/bayerisches-fernsehen/sendungen/faszination-wissen/fawi-traum-schlaf-traumdeutung-100.html>, Zugriff vom 10.01.2014

⁵³ vgl. <http://www.schlafgestoert.de/site-51.html>, Zugriff vom 12.01.2014

⁵⁴ <http://www.schlafgestoert.de/site-51.html>, Zugriff vom 12.01.2014

⁵⁵ vgl. http://www.schlafmedizin-freiburg.de/OPEN/Text/OPEN_G_Schlafstadien.html, Zugriff vom 12.01.2014

⁵⁶ vgl. <http://www.zentiva.de/Home/Mensch-und-Gesundheit/Schlaf-In-Morpheus-Armen/Schlafstadien.htm?ID=1057>, Zugriff vom 12.01.2014

⁵⁷ vgl. <http://www.br.de/fernsehen/bayerisches-fernsehen/sendungen/faszination-wissen/fawi-traum-schlaf-traumdeutung-100.html>, Zugriff vom 10.01.2014

⁵⁸ vgl. <http://www.schlafgestoert.de/site-51.html>, Zugriff vom 12.01.2014

⁵⁹ vgl. <http://www.zentiva.de/Home/Mensch-und-Gesundheit/Schlaf-In-Morpheus-Armen/Schlafstadien.htm?ID=1057>, Zugriff vom 12.01.2014

⁶⁰ vgl. <http://dasgehirn.info/aktuell/frage-an-das-gehirn/warum-traeumen-wir>, Zugriff vom 10.01.2014

⁶¹ vgl. Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013, S.24-31

⁶² Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013

Warum träumen wir?

Jennifer Wild

Im Laufe der Nacht wiederholen sich diese Stadien mehrmals.⁶³ Es gibt insgesamt drei bis fünf Wiederholungen in jeder Nacht.⁶⁴ In der Anfangsphase des Schlafens überwiegt der Tiefschlaf gegenüber dem REM-Schlaf. Im Laufe des Schlafens verringert sich immer mehr der Tiefschlaf, währenddessen der REM-Schlaf zunimmt, bis am Ende der Tiefschlaf fast nicht mehr vorhanden ist und der REM-Schlaf dann dominiert. Somit führt man in der zweiten Hälfte der Nacht mehr Körperbewegungen aus wegen der Zunahme des REM-Schlafs. Ein Grund für die Zunahme ist das Vorbereiten des Körpers auf das Aufwachen.⁶⁵

4. Was passiert im Körper, wenn wir schlafen?

Wenn wir träumen, sind das **Bewusstsein und das Gehirn stets hellwach**, das zeigten zahlreiche Messungen⁶⁶, doch diese Messungen konnten auch bestätigen, welche Bereiche nicht sehr aktiv sind und welche aktiver arbeiten als im Wachzustand, trotzdem arbeitet das Gehirn in vielen Hinsichten ähnlich wie im Wachzustand.⁶⁷ In diesem Punkt wird erläutert, was im Körper passiert, wenn wir schlafen. Durch die verschiedenen Messtaktiken sind Forscher zu unterschiedlichen Ergebnisse gekommen, welche Areale im Gehirn überwiegend tätig sind, wenn wir träumen.

4.1 Wo spielt der Traum im Gehirn?

Das Gehirn leitet unsere Tätigkeiten und die aufgenommenen Eindrücke. Unsere Sinne werden von bestimmten Gehirnarealen aufgenommen und weitergeleitet, während man sich im Wachzustand befindet. Areale in unserem Gehirn werden dann aktiviert, wenn man etwas Bestimmtes macht.⁶⁸

⁶³ vgl. http://www.schlafmedizin-freiburg.de/OPEN/Text/OPEN_G_Schlafstadien.html, Zugriff vom 12.01.2014

⁶⁴ vgl. <http://www.schlafcoaching.com/de/schlafphasen-bzw-schlafstadien.html>, Zugriff vom 12.01.2014

⁶⁵ vgl. <http://www.schlafgestoert.de/site-51.html>, Zugriff vom 12.01.2014

⁶⁶ vgl. Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013, S.21-22

⁶⁷ vgl. <http://dasgehirn.info/aktuell/frage-an-das-gehirn/warum-traeumen-wir>, Zugriff vom 10.01.2014

⁶⁸ vgl. Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013, S.194-195

Warum träumen wir?

Jennifer Wild

Oft tragen die Areale den Namen Cortex. Bei einer Bewegung wird der motorische Cortex in Gang gebracht. Würde man dagegen ein Foto anschauen, wäre der visuelle Cortex gefragt, der die gewonnenen Reize verarbeiten soll. Doch was geschieht, wenn wir träumen? Werden auch alle diese Cortexe im Gehirn aktiviert, wenn wir eine bestimmte Handlung im Traum durchführen? Welche Hirnareale sind beim Träumen besonders wichtig? Genau auf diese Fragen sollen Antworten gefunden werden, vor allem aber darauf: Wo der Traum im Gehirn überhaupt stattfindet.⁶⁹

4.1.1 Bestimmung der Bereiche durch EEG-Messungen

Mit einem EEG kann man zum einem Gehirnströme messen, das wurde im vorigen Teil erläutert, um herauszufinden, welche Hirnareale im Moment aktiv sind. In der rechten Gehirnhälfte werden bildhafte Reize aufgearbeitet. Die linke Seite des Gehirns ist für mathematische Denkvorgänge, für das Sprechen und das Hören zuständig. Wegen dieser Annahme waren Forscher der Ansicht, dass die visuellen Träume in der rechten Gehirnhälfte stattfinden. Doch diese Annahme konnte auf Grund von Studien nicht bestätigt werden, dadurch ließ sich erschließen, dass in beiden Hälften des Gehirns Träume abspielen, somit ist das ganze Gehirn während dem Träumen aktiv. Bei Träumen mit negativen Elementen konnte man durch das EEG-Muster analysieren, dass vor allem die Gehirnareale im mittleren und hinteren Bereich tätig waren. Wenn der Träumende sich in seinem Traum bewegt, ist das zentral liegende Gehirnareal besonders aktiv. In Träumen, wo sehr viel gesprochen oder zugehört wurde, hatte das Broca-Zentrum, das zuständig für das Sprechen ist und das Wernicke-Zentrum, das für das Hören bestimmt ist, eine hohe Aktivität.⁷⁰

4.1.2 Positronen-Emissions-Tomografie

Der belgische Neurowissenschaftler **Pierre Maquet** benutzte 1996 die Positronen-Emissions-Tomografie, um die Gehirnaktivität während dem REM-Schlaf auf den Grund zu gehen. Seine Ergebnisse waren erstaunlich, die **Amygdala (Mandelkern)** hatte eine höhere Aktivität, als wenn wir wach wären.⁷¹

⁶⁹ vgl. Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013, S.194-195

⁷⁰ vgl. Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013, S.195-197

⁷¹ vgl. Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013, S.197-199

Warum träumen wir?

Jennifer Wild

Für die Bearbeitung der Gefühle ist die Amygdala verantwortlich.⁷² Durch die Tätigkeit des Mandelkerns war man der Ansicht, dass deshalb Träume meistens sehr emotional sind.⁷³

Das **Stirnhirn (Präfrontaler Cortex)**⁷⁴ zeigte sich im Traumzustand passiver als im Wachzustand.⁷⁵ Dieser Bereich ist für das⁷⁶ „planerische und gradlinige Denken und Handeln“⁷⁷ ausschlaggebend⁷⁸ und es ist für die Rationalität und Vernunft bestimmt. Doch der Präfrontale Cortex ist im Traum weniger aktiv, somit wirken Träume in den meisten Fällen sehr bizarr.⁷⁹

Der Hirnstamm, der die Schlafphasen reguliert, weist eine höhere Tätigkeit auf. Durch die Forschungsergebnisse von Maquet konnte bewiesen werden, dass das Gehirn während des Schlafens einen anderen Zustand aufweist.⁸⁰

4.1.3 Kernspintomografie

In der Kernspintomografie müssen die Versuchspersonen versuchen in einer lauten Röhre zu schlafen.⁸¹

Dadurch können ebenfalls Gehirnaktivitäten aufgezeigt werden. Dieses Verfahren zeigte eine Aktivität im Mittelhirn, Thalamus und im Okzipitalappen.⁸² Das Mittelhirn „leitet Impulse aus Auge, Ohr und Oberflächenrezeptoren an andere Hirnzentren weiter“⁸³. Der Thalamus dagegen verarbeitet Informationen und löscht unwichtige Inhalte im Gehirn. Er ist das „Tor des Bewusstseins“. ⁸⁴ Im Okzipitalappen ist der visuelle Cortex enthalten.⁸⁵

⁷² vgl. <http://dasgehirn.info/aktuell/frage-an-das-gehirn/warum-traeumen-wir>, Zugriff vom 10.01.2014

⁷³ vgl. Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013, S.197-199

⁷⁴ vgl. <http://www.sueddeutsche.de/wissen/frage-der-woche-warum-traeumen-wir-1.295296>, Zugriff vom 10.01.2014

⁷⁵ vgl. Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013, S.197-199

⁷⁶ vgl. <http://dasgehirn.info/aktuell/frage-an-das-gehirn/warum-traeumen-wir>, Zugriff vom 10.01.2014

⁷⁷ <http://dasgehirn.info/aktuell/frage-an-das-gehirn/warum-traeumen-wir>, Zugriff vom 10.01.2014

⁷⁸ vgl. <http://dasgehirn.info/aktuell/frage-an-das-gehirn/warum-traeumen-wir>, Zugriff vom 10.01.2014

⁷⁹ vgl. <http://www.sueddeutsche.de/wissen/frage-der-woche-warum-traeumen-wir-1.295296>, Zugriff vom 10.01.2014

⁸⁰ vgl. Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013, S.197-199

⁸¹ vgl. <http://www.zeit.de/2006/11/P-Solms>, Zugriff vom 14.01.2014

⁸² vgl. Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013, S.199-202

⁸³ <http://www.uniduesseldorf.de/MathNat/Biologie/Didaktik/de/forschung/gehirn/html/mitthir.htm>

⁸⁴ vgl. <http://www.gehirnernen.de/gehirn/das-zwischenhirn-der-thalamus/>, Zugriff vom 27.01.2014

⁸⁵ vgl. <http://de.economypoint.org/o/occipitalappen.html>, Zugriff vom 27.01.2014

4.1.4 Welche Gehirnverletzung beeinflusst das Träumen?

Eine weitere Untersuchung, um herauszufinden, welche Hirnregionen beim Träumen arbeiten, ist das Analysieren der Traumberichten von Menschen mit Gehirnverletzungen. Viele dieser Menschen können sich an ihre Träume nicht mehr erinnern, somit sind bei diesen Personen wahrscheinlich die wichtigen Areale zum Träumen verletzt.⁸⁶ Der **südafrikanische Hirnforscher**⁸⁷ **Mark Solms** hat diese Menschen und ihre Träume erforscht. Er kam zu dem Ergebnis, dass bei einem Patient, bei dem der Hirnstamm verletzt ist, sich nichts an seinem Traumleben geändert hat. Somit ist der Hirnstamm kein Auslöser für Träume. Andere Bereiche im Gehirn können aber dazu führen, dass man nicht mehr träumen kann oder sich eben beim Aufwachen an keinen Traum mehr erinnert. Zu diesen Bereichen zählt der⁸⁸ „Übergangsbereich zwischen Parietal-, Temporal- und Okzipitallappen“⁸⁹ und das basale Frontalhirn. Im Parietallappen werden zwei wichtige Nervenbahnen geleitet, die Empfindungen des eigenen Körpers vermitteln.⁹⁰ Der Temporallappen enthält das primäre Hörzentrum⁹¹, währenddessen das **basale Frontalhirn** für die Motivation eines Menschen zuständig ist. Solms ist der Meinung, dass dieser Bereich des Gehirns, das⁹² „**Zentrum der Energie**“⁹³ darstellt. **Ohne dieses Zentrum wäre träumen unmöglich.** Da Mark Solms durch seine Forschung herausgefunden hat, dass der Hirnstamm nur Auswirkungen auf die⁹⁴ „Grundaktivität des Gehirns“⁹⁵ und der verschiedenen Schlafstadien hat, müssen die anderen genannten Areale hauptsächlich für das Träumen verantwortlich sein. Er ist auch der Ansicht, dass das Träumen bei Verletzten wieder zurückkehren kann.⁹⁶

⁸⁶ vgl. Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013, S.202-204

⁸⁷ vgl. <http://www.zeit.de/2006/11/P-Solms>, Zugriff vom 14.01.2014

⁸⁸ vgl. Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013, S.202-204

⁸⁹ Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013, S.202

⁹⁰ vgl. <http://dasgehirn.info/entdecken/anatomie/der-parietallappen/>, Zugriff vom 27.01.2014

⁹¹ vgl. <http://dasgehirn.info/entdecken/anatomie/der-temporallappen/>, Zugriff vom 27.01.2014

⁹² vgl. Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013, S.202-204

⁹³ Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013, S.203

⁹⁴ vgl. Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013, S.202-204

⁹⁵ Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013, S.203

⁹⁶ vgl. Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013, S.202-204

Warum träumen wir?

Jennifer Wild

4.2 Träumt das Auge mit?

Bewegen sich die Augen im Schlaf und beziehen sich die Augenbewegungen auf den Trauminhalt? Der englische Philosoph George Ladd meinte 1892, dass sich die Augen im Traum bewegen, wenn etwas im Traum passiert. Er nannte dies die⁹⁷ „Scanning-Hypothese“⁹⁸. Die Entdeckung des REM-Schlafes von Eugene Aserinsky war ein Beweis für die Behauptung von George Ladd. Doch gegen diese „Scanning-Hypothese“ spricht allerdings, dass blind Geborene auch ihre Augen im REM-Schlaf bewegen. Man bewegt seine Augen, während man träumt, nur deutlich langsamer, vor allem, wenn man optische Eindrücke im Traum erlebt. Durch eine EOG-Aufzeichnung konnten die Augenbewegungen während dem Schlafen nachgemessen werden. Danach überprüften Wissenschaftler die Träume ihrer Versuchspersonen anhand der Aufzeichnungen und verglichen sie mit den Ergebnissen des EOG-Gerätes. Sie fanden heraus, dass achtzig Prozent der beiden Resultate übereinstimmen. Trotz allem sind diese Messungen und Erinnerungen sehr ungenau.⁹⁹

4.3 Ruhen Muskeln im Schlaf?

Nicht nur die Aktivität des Gehirns während dem Träumen ist zu hinterfragen, sondern auch die Frage, ob Muskeln im Schlaf aktiv sind.¹⁰⁰ Durch ein EMG-Gerät kann man Bewegungen während dem Schlafen messen. Bei vielen Menschen entsprechen die Trauminhalte den EMG-Mustern. Also bewegt man sich im Traum, aber nur in einer sehr abgeschwächten Form,¹⁰¹ da die Muskeln, wenn man träumt, blockiert sind, damit man sich und andere nicht verletzen kann. Trotzdem gelangen schwache Impulse vom Gehirn an die Muskeln, die aber zu keinen großen Bewegungen führen.¹⁰² Da es sich um abgeschwächte Impulse handelt, sind kleine Bewegungen, Sprechen und Mimik, während man träumt, durchaus möglich.¹⁰³

⁹⁷ vgl. Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013, S.189-194

⁹⁸ Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013, S.189

⁹⁹ vgl. Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013, S.189-194

¹⁰⁰ vgl. Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013, S.204

¹⁰¹ vgl. Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013, S.206

¹⁰² vgl. Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013, S.204

¹⁰³ vgl. Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013, S.206-210

Warum träumen wir?

Jennifer Wild

Neben dem Sprechen und den Bewegungen während dem Träumen funktioniert auch das vegetative Nervensystem. Bei bestimmten Trauminhalten können sich Herzschlag, Atemfrequenz und sexuelle Erregung erhöhen. Aber diese Erhöhungen sind trotzdem schwächer als im Wachzustand, dadurch vermutet man, dass die Reaktionen des Körpers nicht so sehr mit dem Traum in Verbindung stehen.¹⁰⁴

Auf Grund der verschiedenen Verfahren kann man bis heute noch nicht eindeutig sagen, welche Hirnregionen im Gehirn während dem Träumen aktiv sind.¹⁰⁵ Doch egal, welche Messungen man in Betracht zieht, man ist sich einig, dass das Gehirn in vielen Fällen einen anderen Zustand aufweist. Somit kann man daraus schließen, dass für das Träumen die ganze Aktivität des Gehirns beansprucht wird.¹⁰⁶ Vor allem die Bereiche, die für die Emotionen, für die Motivation, für das Sehen und Hören zuständig sind, zeigten eine höhere Aktivität.

5. Wie wirken sich Reize während des Schlafens auf Träume aus?

Wilhelm Weygandt war der Ansicht, dass Sinnesreize die Träume auslösen und somit den geträumten Inhalt vorgeben. Durch verschiedene Versuche mit sich selbst erforschte er, dass nur ein starker Reiz auf den Traum Auswirkungen hat. Bei einer sehr starken Ausprägung des Reizes kann es zum Erwachen der Person führen. Er unterschied in seinen Forschungen die Reize in externe und interne Reize.¹⁰⁷

Interner Reiz:

„Ich befand mich auf einer Landpartie, wobei die Wege schlecht gangbar, feucht und steil waren. Im Hinblick darauf bot ich einer anwesenden jungen Dame an, ich wolle sie tragen, bis die Wege besser wurden. Sie willigte ein und nun trug ich sie nicht ohne Mühe immer weiter, unter stetigem, buntem Wechsel der landwirtschaftlichen Szenerie.“¹⁰⁸

Der Wissenschaftler erwachte, da er einen Schmerz verspürte und brachte diesen Schmerz in Verbindung mit dem Tragen der Frau im Traum.¹⁰⁹

¹⁰⁴ vgl. Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013, S.210-215

¹⁰⁵ vgl. Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013, S.199-202

¹⁰⁶ vgl. Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013, S.183-215

¹⁰⁷ vgl. Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013, S.217-237

¹⁰⁸ Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013, S.219

¹⁰⁹ vgl. Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013, S.217-237

Warum träumen wir?

Jennifer Wild

„Ich fahre auf einer Bergbahn einen steilen Berg hinauf, immer gefährvoller erscheint mir der Weg, immer beschwerlicher wird mir das Vorwärtskommen; schließlich sehe ich mich selbst auf einem Veloziped sitzen und keuchend mit größter Mühe dem Gipfel des Berges zustreben.“¹¹⁰

Wilhelm Weygandt leidet unter Asthma. Nach diesem Traum bekam er einen Asthmaanfall und brachte diesen dann mit dem geträumten Traum in Verbindung. Auf Grund seines Anfalles hat er diesen Traum geträumt.¹¹¹

Externer Reiz:

Während der Nacht soll jemand ihm eine Taschenuhr an das Ohr halten. Nach dem Aufwachen berichtete Weygandt von Träumen, in denen die tickende Uhr immer wieder eine andere Funktion einnahm, zum Beispiel sorgte die Uhr dafür, dass er von einer¹¹² „Bahnhofsszene, in der Züge einfahren“,¹¹³ träumte.

Er fand durch seine zahlreichen Selbstversuche heraus, dass Geräusche und Temperatur in den Traum aufgenommen werden.¹¹⁴ Da das Gehirn und das Bewusstsein jederzeit tätig sind, werden externe oder interne Reize oftmals mit unseren Träumen verbunden. Doch viele Experimente von Wissenschaftlern zeigten, dass Reize Träume nicht auslösen, sondern nur ein Bestandteil dieses Traumes werden können.¹¹⁵

6. Warum träumen wir?

Der Körper weist, während wir träumen, einen anderen Zustand auf und bestimmte Reize wirken sich auf unsere Träume aus, doch warum träumen wir eigentlich? Welche Aufgaben und Funktionen verfolgen die Träume? Im Allgemeinen kann man sagen, dass Träume immer **eine Botschaft den Menschen übermitteln** wollen.¹¹⁶

¹¹⁰ Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013, S.219

¹¹¹ vgl. Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013, S.217-237

¹¹² Ebd.

¹¹³ Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013, S.219

¹¹⁴ vgl. Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013, S.216-220

¹¹⁵ vgl. Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013, S.237

¹¹⁶ vgl. <http://www.noeastro.de/de/liebe-und-leben/geist-und-seele/traumdeutung/traumdeutungsschule/was-sind-traeume-3.html>, Zugriff vom 12.01.2014

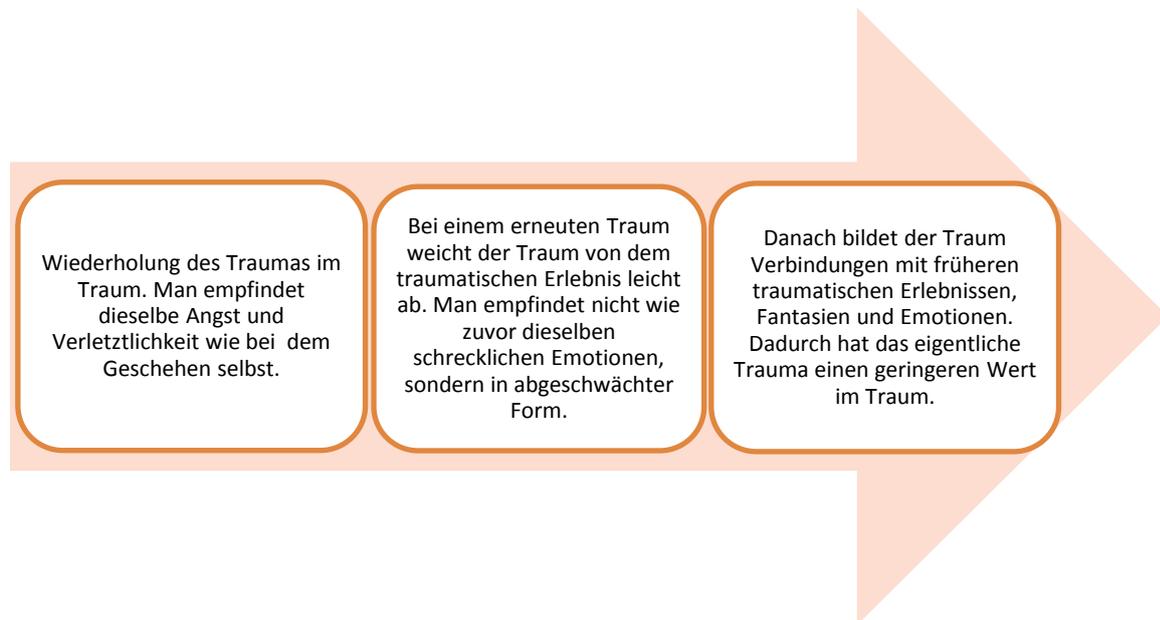
Warum träumen wir?

Jennifer Wild

6.1 Wozu sind Träume gut?

Der **Psychiater und Neurowissenschaftler Ernest Hartmann** sieht in den Träumen die Funktion **Verknüpfungen zu bilden**.

Sie verknüpfen nach seiner Ansicht Fantasie, Erinnerungen und Geschehnisse des Tages zu einem Trauminhalt zusammen. Durch das Herstellen von Verbindungen und erzeugen von Neues können ¹¹⁷ „wir lernen“ ¹¹⁸. Auch die **Verarbeitung von traumatischen Erlebnissen** spielt für Hartmann in Sachen Träume eine wichtige Rolle. Er ist der Meinung, dass Träume ein gewisses Schema aufweisen, wenn sie traumatische Erlebnisse verarbeiten.¹¹⁹



120

Mit der Zeit kann der Traumatisierte wieder über normale und schöne Dinge träumen. Hartmann erklärt es sich so, das **Trauma wird verträumt**. Das Verträumen funktioniert durch erzeugte Querverbindungen.¹²¹

¹¹⁷ vgl. Kast, V., Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, Ostfildern 2012, S. 46-50

¹¹⁸ Kast, V., Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, Ostfildern 2012, S. 46

¹¹⁹ vgl. Kast, V., Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, Ostfildern 2012, S. 46-50

¹²⁰ Ebd.

¹²¹ Ebd.

Warum träumen wir?

Jennifer Wild

Die Querverbindungen versuchen das Trauma in den Traum einzubeziehen, damit es durch andere Erlebnisse abgeschwächt wird. Für Hartmann ist der Traum eine Art Therapie. Selbst wenn man sich nicht mehr an den Traum erinnern kann, hat der Traum eine heilende Wirkung. Somit spielt das Deuten von Träumen für Hartmann keine so wichtige Rolle.¹²²

Trauer

Durch Träume kann auch Trauer verarbeitet werden. Zu Anfang träumt man noch von Naturkatastrophen, in denen man fast sterben würde, oder man träumt von Verstorbenen, dann beginnt der Prozess des Trauerns. Man erinnert sich wieder an Erlebnisse, die man mit dem Verstorbenen geteilt hat, und man weiß wieder, was man mit dieser Person noch alles erleben wollte. Mit dieser Vorgehensweise wird versucht den Verstorbenen loszulassen und die Träume widmen sich wieder anderen Inhalten.¹²³

Angst

Angsträume sind dazu da, dass man mit seinen Ängste richtig umgehen kann. Dazu liefert der Traum entsprechende Anweisungen. Aber nicht nur die Weise, wie man mit Ängsten umzugehen hat, spielt eine wesentliche Rolle, sondern auch die Verarbeitung der Angst steht im Fokus. Wenn man dem Traum nach dem Erwachen jemandem erzählt oder sich alleine mit dem Traum beschäftigt, kann man oftmals seine Angst überwinden, da man sich mit der Angst auseinandersetzt und auf den Grund geht, wieso die Angst ausgelöst wird. Doch bevor man wissen kann, wer und was in einem die Angst entfacht, muss man seinen Traum erst einmal verstanden haben. Danach kann man die Angst mit seinem Alltag in Verbindung bringen und entschlüsseln, ob man diese Angst auf irgendeine Situation beziehen kann und wie man diese bekämpfen kann. In vielen Fällen will der Traum zeigen, dass man in manchen schrecklichen Situationen keine Angst haben muss. Bei Fallträumen wird der Fall oftmals verlangsamt dargestellt, das nimmt einem die Angst vor dem Fallen und im schlimmsten Fall wacht man vor dem Aufschlagen auf.¹²⁴

¹²² vgl. Kast, V., Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, Ostfildern 2012, S. 46-50

¹²³ vgl. Kast, V., Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, Ostfildern 2012, S. 50-51

¹²⁴ vgl. Kast, V., Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, Ostfildern 2012, S. 52-53

Warum träumen wir?

Jennifer Wild

Bei den Angsträumen ist es auch wichtig zu verdeutlichen, dass man in solchen Situationen nicht alleine ist und immer jemand für einen da ist und einem seine Ängste nehmen kann, egal ob im Traum oder im wahren Leben.¹²⁵

Regulierung der Emotionen

Eine andere Funktion, die der Forscher Hartmann den Träumen zuordnet, ist **Regulierung von Emotionen**.¹²⁶ „Ärger, Schuld, Scham, Neugier und Freude, Neid, Eifersucht spielen in den Träumen eine große Rolle – der Traum macht diese Emotionen sichtbar, geht aber oft auch mit ihnen so um, dass sie weniger intensiv erlebt werden.“¹²⁷ Somit können Träume die Emotionen kontrollieren. Doch wozu ist diese Regulierung wichtig? Für Hartmann ist die Kontrolle der eigenen Emotionen das Wichtigste einer guten Therapie, da jede persönliche Schwierigkeit und jedes Trauma sich auf Emotionen bezieht. In vielen Fällen, in denen Menschen einen Therapeuten aufsuchen, empfinden sie Emotionen, wie Angst oder Wut, zu intensiv oder sie fühlen Emotionen, wie Freude, weniger leidenschaftlich. Somit sind die Gefühle nicht richtig ausgeglichen. Die negativen Gefühle gewinnen an Macht, während die schönen und freudigen Gefühle ausbleiben. Dadurch kann das Selbstwertgefühl sinken. Deshalb ist es für einen Psychiater notwendig, diese Emotionen zu regulieren. Somit haben Träume eine gewisse therapeutische Wirkung für die Menschen.¹²⁸

6.2 Wichtige Funktionen der Träume

„Hüter des Schlafs“

Sigmund Freud ist der Ansicht, dass Träume die **Hüter des Schlafs** sind. Er meint, dass Konflikte durch das Unbewusste während des Schlafens zum Aufwachen führen würden. Die Träume wären dazu da dieses zu verhindern.¹²⁹

¹²⁵ vgl. Kast, V., Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, Ostfildern 2012, S. 52-53

¹²⁶ vgl. Kast, V., Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, Ostfildern 2012, S. 53-57

¹²⁷ ¹²⁷ ¹ Kast, V., Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, Ostfildern 2012, S. 53

¹²⁸ vgl. Kast, V., Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, Ostfildern 2012, S. 53-57

¹²⁹ vgl. Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013, S.315-325

Warum träumen wir?

Jennifer Wild

Körper neu „aufladen“

Eine andere Funktion verdeutlichte der **französische Schlaf- und Traumforscher Michel Juvet**. Er vermutet, dass im REM-Schlaf die Menschen neu programmiert werden, wie bei einem Computer. Somit wären Träume dazu da, um uns **herunterzufahren und eine neue „Software“ herunterzuladen**.¹³⁰

„Träumen, um zu vergessen“

Eine weitere Theorie der Funktionen der Träume wäre von **Francis Crick und Graeme Mitchison**:¹³¹ „Wir träumen, um zu vergessen.“¹³² Somit werden Sachen in unserem Gedächtnis gelöscht, die überflüssig erscheinen.¹³³ Die Träume wirken somit wie ein **reinigender Filter**, da im Schlaf unwichtige Informationen gelöscht werden.¹³⁴

Mastery-Hypothese

In der Mastery-Hypothese von **Janet Wright und David Koulack** geht man davon aus, dass Träumen das **Denken und Handeln im Schlaf** ist.¹³⁵ Dadurch können Träume neue Ideen entwickeln, Probleme lösen und die richtigen Entscheidungen treffen, wenn man sich mit dem Traum beschäftigt.¹³⁶ Für diese These sprechen der Bezug zum Wachleben im Traum und das Verknüpfen von alten und neuen Informationen.¹³⁷

Verarbeitung, Auseinandersetzung, Konflikte lösen

Peter Hajak und Michael Belcher führten eine Studie durch. Sie untersuchten Traumberichte von Menschen, die vor kurzem aufgehört haben zu rauchen. Dabei haben sie herausgefunden, dass die Personen, die in ihrer Anfangsphase als Nichtraucher vom Rauchen träumen weniger rückfälliger werden als die Menschen, die das Thema Rauchen im Traum nicht haben. Dadurch werden zwei Funktionen der Träume deutlich. Einmal die Schuld, die im Traum aufgegriffen wird, oder die Entwöhnung wird verarbeitet.¹³⁸

¹³⁰ vgl. Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013, S.315-325

¹³¹ Ebd.

¹³² Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013, S.319

¹³³ vgl. Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013, S.315-325

¹³⁴ vgl. <http://www.elle.de/lifestyle-psycho-special-alles-ueber-traeume-warum-traeumen-wir-101545.html>, Zugriff vom 10.01.2014

¹³⁵ vgl. Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013, S.315-325

¹³⁶ vgl. <http://dasgehirn.info/aktuell/frage-an-das-gehirn/warum-traeumen-wir>, Zugriff vom 10.01.2014

¹³⁷ vgl. Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013, S.315-325

¹³⁸ Ebd.

Warum träumen wir?

Jennifer Wild

Ein anderes Beispiel von funktionalen Träumen wäre das Träumen vom Ex-Mann nach der Scheidung. Die Funktionen dieser Träume wäre zum einen die Verarbeitung der Scheidung oder nach dem Erzählen eines dieser Träume die Auseinandersetzung mit diesem Thema. Durch diese Beispiele wird deutlich, dass die **Verarbeitung und die Auseinandersetzung** Funktionen von Träumen sind.¹³⁹

Der Traum dient aber auch als **Lernhilfe**. Er verfestigt, was man am Tag gelernt hat, indem man es im Traum noch einmal durchlebt.¹⁴⁰ Viele Forscher sind deshalb der Meinung, dass der Traum dafür verantwortlich ist, dass das Gehirn während dem Träumen wichtige neue Informationen mit den alten verknüpft. Somit werden schwierige Themen in den Träumen verarbeitet, um eventuell auf eine Lösung zu kommen.¹⁴¹ Auch **Clara Hill** ist der Meinung, dass **Träume Konflikte lösen können**, wenn sich der Traum damit beschäftigt. Sie spricht das Sprichwort an:¹⁴² „Man soll eine Nacht darüber schlafen!“¹⁴³

Stimmungsregulierung

Träume dienen auch als **Stimmungsregulierung**. Ohne Träume wären wir Menschen gereizt und aggressiv. Ein Traum beruhigt einen und verarbeitet die Gefühle in einem.¹⁴⁴

Systematische Desensibilisierung

Ebenso wäre die „systematische Desensibilisierung“¹⁴⁵ eine Funktion der Träume. Das bedeutet, dass man durch Träume **seine Ängste überwinden kann**. Doch gegen diese These sprechen die Alpträume, die sich ständig wiederholen.¹⁴⁶

Bedrohungs-Simulations-Theorie

Diese Theorie stammt von dem **finnischen Bewusstseinsforscher Antti Revonsuo**. Für die Evolutionsgeschichte der Menschen war es nach Ansichten des Bewusstseinsforschers wichtig, dass man Ängste im Laufe der Zeit erlernt hat. Denn ohne die Ängste hätten unsere Vorfahren nicht überleben können, da sie durch ihre Ängste gefährliche Situationen vermeiden konnten, laut Revonsuo.¹⁴⁷

¹³⁹ vgl. Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013, S.315-325

¹⁴⁰ vgl. <http://www.sueddeutsche.de/wissen/frage-der-woche-warum-traeumen-wir-1.295296>, Zugriff vom 10.01.2014

¹⁴¹ vgl. <http://dasgehirn.info/aktuell/frage-an-das-gehirn/warum-traeumen-wir>, Zugriff vom 10.01.2014

¹⁴² vgl. <http://www.sueddeutsche.de/wissen/frage-der-woche-warum-traeumen-wir-1.295296>, Zugriff vom 10.01.2014

¹⁴³ <http://www.sueddeutsche.de/wissen/frage-der-woche-warum-traeumen-wir-1.295296>, Zugriff vom 10.01.2014

¹⁴⁴ vgl. Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013, S.315-325

¹⁴⁵ Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013, S.323

¹⁴⁶ vgl. Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013, S.315-325

¹⁴⁷ vgl. Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013, S.315-325

Warum träumen wir?

Jennifer Wild

Diese Überlebensstrategie bringt den Forscher zum Nachdenken, denn auch Träume handeln oft von dem Thema Angst. Er stellte die Vermutung auf, dass der Traum dazu da ist **Ängste zu üben, um dann später in der Realität überleben** und gewisse Situationen vermeiden zu können. Die Möglichkeit, dass Träume als „Angsttraining“ fungieren, ist nicht gerade abwegig. Doch es gibt auch ein Argument, dass gegen die Ansichten des Bewusstseinsforscher spricht, nämlich, dass heutzutage Träume mit dem Thema Angst für die Menschen in erste Linie eine Qual sind, da sie die Menschen traurig und depressiv machen.¹⁴⁸

„protoconsciousness theory“

J. Allan Hobson, der Schlaf- und Traumforscher, entwickelte die „protoconsciousness theory“. Diese Theorie besagt, dass Impulse an die Großhirnrinde während dem REM-Schlaf gesendet werden. Durch die Impulse werden planlos Gedächtnisinhalte aktiviert. Nach dem Aufwachen werden diese ziellosen Inhalte vom Bewusstsein verarbeitet, damit sie in gewisser Weise einen Sinn ergeben. Dass Träume die Geschehnisse des Tages aufarbeiten, wird durch diese Theorie von Hobson nicht ausgeschlossen. J. Allan Hobson denkt, dass die Träume eine **Art Übungsfeld sind und eine Vorstufe des Wachbewusstseins darstellen**. Die Träume sind somit wichtig, dass die Aufgaben beziehungsweise die Entwicklung des Wachbewusstseins aufrechterhalten wird.¹⁴⁹

Vorbereitung auf eine Situation

Auch die **Vorbereitung auf eine bestimmte Situation** wäre eine weitere Funktion der Träume. Forscher sehen in den Träumen die Aufgabe den Menschen ihre Ängste zu nehmen. Wenn man oft von schrecklichen und angsteinflößenden Situationen träumt, lernt man im Traum mit solchen Erlebnissen umzugehen, dann fällt es einem in der Realität leichter. Die Menschen nehmen auch die schlimmen Ereignisse vom Tag in ihren Träumen auf, damit sie aus diesen Erfahrungen lernen können.¹⁵⁰

Früher war man der Meinung, dass Träume¹⁵¹ „unbewusste Versuche“¹⁵² darstellen, um sich mit seelischen Konflikten zu beschäftigen.¹⁵³

¹⁴⁸ vgl. Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013, S.315-325

¹⁴⁹ Ebd.

¹⁵⁰ vgl. <http://dasgehirn.info/aktuell/frage-an-das-gehirn/warum-traeumen-wir>, Zugriff vom 10.01.2014

¹⁵¹ vgl. <http://www.sueddeutsche.de/wissen/frage-der-woche-warum-traeumen-wir-1.295296>, Zugriff vom 10.01.2014

¹⁵² <http://www.sueddeutsche.de/wissen/frage-der-woche-warum-traeumen-wir-1.295296>, Zugriff vom 10.01.2014

¹⁵³ vgl. <http://www.sueddeutsche.de/wissen/frage-der-woche-warum-traeumen-wir-1.295296>, Zugriff vom 10.01.2014

Warum träumen wir?

Jennifer Wild

Träume haben keinerlei wichtige Bedeutung

Mark Blagrove sieht in den Träumen solche Funktionen nicht, denn er ist der Ansicht, dass die Lösung im Wachen schon gefunden wurde, nur im Traum noch einmal durchlebt wird. Also **erschaffen Träume nichts Neues** in seinen Augen. Doch es gibt auch Wissenschaftler, die in den Träumen keinerlei Funktionen sehen. Die Träume wären nur **unbedeutende Phänomene**.¹⁵⁴

Durch die verschiedenen Funktionen und Gegenargumenten kann man **nicht eindeutig** den Träumen **bestimmte Funktionen zuordnen**. Daher bleibt das alles weiterhin ein Rätsel. Man kann nur für sich selbst entscheiden, welche Funktionen Träume für einen haben.¹⁵⁵

7. Traumtheorien von C.G. Jung

Für **Schweizer Psychiater**¹⁵⁶ **Carl Gustav Jung** spielen Träume eine wichtige Rolle. Bei seiner Therapie befragt er seine Patienten nach ihren Träumen, um somit Probleme der Patienten auf den Grund zu gehen. Er ist der Ansicht, dass Träume dazu da sind, um dem Leben wieder einen Sinn zu geben. Dafür muss man die Träume deuten und herausfinden, was sie bedeuten sollen.¹⁵⁷ Deshalb hat der Psychiater in den Jahren die Welt der Träume erforscht und daraus haben sich seine zwei Traumtheorien entwickelt, die eine wichtige Bedeutung haben im Rahmen der Traumforschung¹⁵⁸:

1. „**Traumtheorie: Komplexe verursachen Träume**“¹⁵⁹
2. „**Traumtheorie: Träume kompensieren die bewusste Haltung**“¹⁶⁰

Komplexe lösen nach C.G. Jung Träume aus, während Kompensationen in den Träumen die Weiterentwicklung und das Individuum beschreiben.¹⁶¹ Doch bevor auf diese Theorien näher eingegangen wird, sollte man generell wissen, wie man Träume deutet.

¹⁵⁴ vgl. Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013, S.315-325

¹⁵⁵ vgl. Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013, S.325-326

¹⁵⁶ vgl. <http://www.knill.com/Rheinfall/Jung/JungBio.html>, Zugriff vom 14.01.2014

¹⁵⁷ vgl. Kast, V., Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, Ostfildern 2012, S. 45-46

¹⁵⁸ vgl. Kast, V., Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, Ostfildern 2012, S. 61-62

¹⁵⁹ Kast, V., Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, Ostfildern 2012, S. 61

¹⁶⁰ Kast, V., Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, Ostfildern 2012, S. 61

¹⁶¹ vgl. Kast, V., Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, Ostfildern 2012, S. 61-62

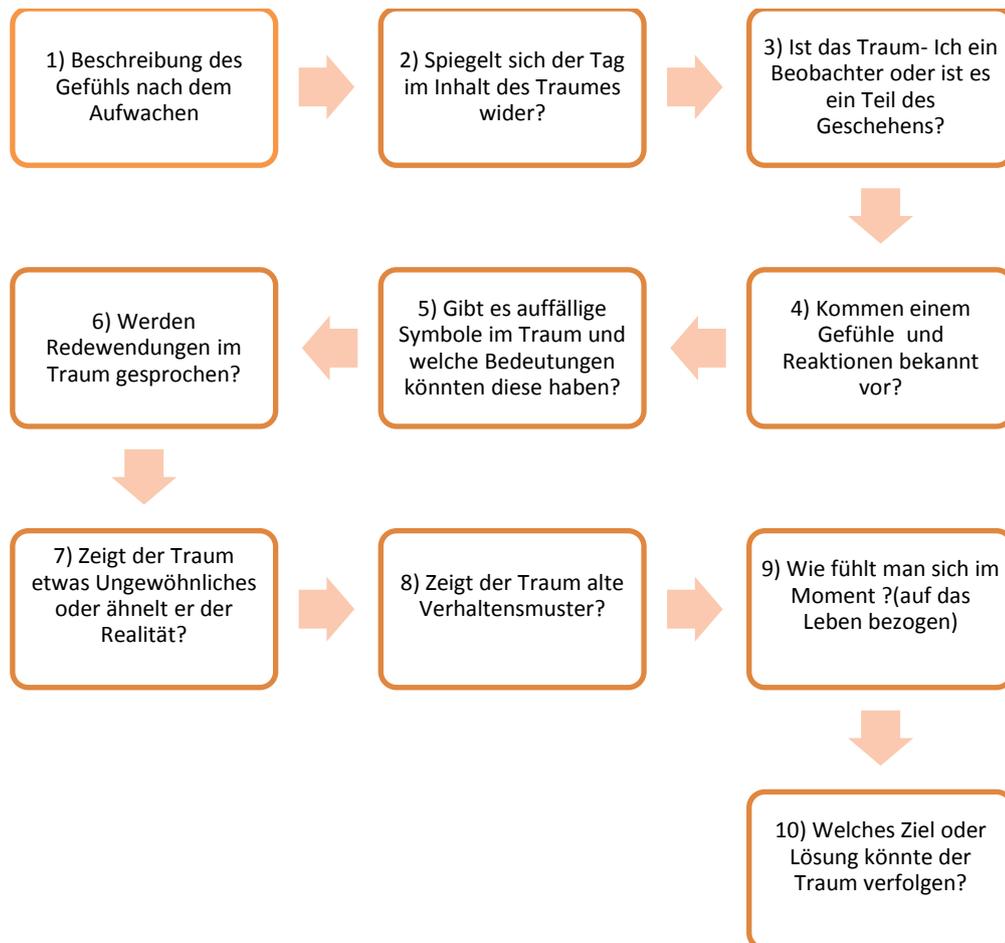
Warum träumen wir?

Jennifer Wild

7.1 Die Traumdeutung ¹⁶²

10 Schritte der Traumdeutung:

Nach dem Aufwachen sollte man diese Schritte nacheinander bearbeiten.



7.2 Erste Traumtheorie: Komplexe verursachen Träume

Komplexe drücken Emotionen und Fantasien aus. Die Träume stellen dann im Schlaf die Fantasien dar und dort werden die ungelösten Probleme des Tages verarbeitet.¹⁶³ C.G. Jung meint mit **Komplexen konfliktreiche Erfahrungen innerhalb von Beziehungen, die immer wieder in ähnlicher Weise durchlebt werden**. Somit sind diese Erlebnisse mit einer starken Emotion verbunden.¹⁶⁴

¹⁶² vgl. <http://www.noastro.de/de/liebe-und-leben/geist-und-seele/traumdeutung/traumdeutungsschule/was-sind-traeume-3.html>, Zugriff vom 12.01.2014

¹⁶³ vgl. Kast, V., Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, Ostfildern 2012, S. 73-75

¹⁶⁴ vgl. Kast, V., Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, Ostfildern 2012, S.67-72

Warum träumen wir?

Jennifer Wild

Doch was sind Emotionen? Welche Funktionen haben diese in den Träumen? Für Jung bestimmen Emotionen das Leben. Jede Erfahrung ist in Verbindung mit einer gefühlten Emotion. Beispiel: Bei einer Bedrohung löst der Körper eine Emotion aus, indem man eine Angst verspürt. Die Angst beschreibt in dem Fall ein Gefühl.

Auch in Träumen tauchen Emotionen auf, dadurch kann man im Wachen anders reagieren. Ohne die Emotionen wären die Menschen gefühllos und alles, was man tun würde, wäre mit Gleichgültigkeit verbunden. Doch Emotionen können den Menschen auch sehr weh tun. Viele Menschen versuchen deshalb Emotionen, wie Angst und Trauer, herunterzuspielen. Die Menschen merken gar nicht mehr, dass Emotionen in vielen Hinsichten etwas Gutes haben. Zum einen tragen Emotionen dazu bei Menschen zu verändern.¹⁶⁵

Passiert im gegenwärtigen Leben gerade eine konfliktreiche Erfahrung, die früheren Erfahrungen ähnelt, reagiert man¹⁶⁶ „sehr emotional“¹⁶⁷. „Mit mir geht man immer so schlecht um...“¹⁶⁸ wäre eine treffende Aussage für Menschen, die sich in einer solchen Situation befinden. Diese Erfahrungen, die für Menschen sehr schmerzhaft sind, bezeichnet Jung als Affekt. Affekte lösen die Komplexe aus und das führt wiederum zu Träumen. **Träume zeigen bildhaft die Komplexe auf**, die das Leben bestimmen. Die Komplexe weisen in den Träumen auf Probleme im alltäglichen Leben hin¹⁶⁹ und manchmal verknüpfen sich verschiedene Komplexe oft zu einem Komplex zusammen.¹⁷⁰

Aber nicht nur die Komplexe spielen für die erste Traumtheorie von Jung eine wichtige Rolle. Nach langem Forschen hat er herausgefunden, dass Symbole der Träume mit den Komplexen in engerer Beziehung stehen.¹⁷¹ Doch was ist mit Symbolen gemeint? Für Jung sind Symbole die „Sprache der Seele“¹⁷². Sie sind Nachrichten, die den Menschen Lösungen für ihre Probleme präsentieren und sie zeigen auch die verschiedenen Wege, die ein Mensch eingehen kann, um somit seine Probleme zu lösen.¹⁷³

¹⁶⁵ vgl. Kast, V., Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, Ostfildern 2012, S.63-67

¹⁶⁶ vgl. Kast, V., Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, Ostfildern 2012, S.67-72

¹⁶⁷ Kast, V., Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, Ostfildern 2012, S.67

¹⁶⁸ Kast, V., Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, Ostfildern 2012, S.67

¹⁶⁹ vgl. Kast, V., Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, Ostfildern 2012, S.67-72

¹⁷⁰ vgl. Kast, V., Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, Ostfildern 2012, S.83

¹⁷¹ vgl. Kast, V., Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, Ostfildern 2012, S.73-75

¹⁷² Kast, V., Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, Ostfildern 2012, S.75

¹⁷³ vgl. Kast, V., Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, Ostfildern 2012, S.75-78

Warum träumen wir?

Jennifer Wild

Als Symbolsprache bezeichnet Jung eine Sprache, die ¹⁷⁴ „innere Erfahrungen, Gefühle und Gedanken“ ¹⁷⁵ widerspiegelt. Durch die Symbole wird die bildhafte Sprache der Träume bestimmt. Häufige Symbole wären Personen, Tiere, Farben oder Zahlen, die immer eine Bedeutung haben, die bei einer Deutung des Traumes entziffert werden müssen. ¹⁷⁶ Ein Beispiel für eine Deutung eines Symbols im Traum: Spielt das Symbol Wasser überwiegend eine Rolle, dann steht es für Emotionen. Als Deutung könnte man meinen, dass man sich mehr mit seinen Gefühlen auseinandersetzen sollte. ¹⁷⁷

Ebenso können Symbole archaische Elemente sein, die in Träumen sehr häufig vorhanden sind, diese stellen Erfahrungen der Vorfahren dar. ¹⁷⁸ Symbole arbeiten auch oft mit Gegensätzen. Sie verheimlichen und decken gewisse Dinge auf, sind rückläufig und fortschrittlich und sie erinnern und entwickeln etwas Neues. Durch die Symbole werden die Komplexe wiedergegeben. ¹⁷⁹

Deutung von Träumen an Hand von Komplexen und Symbolen:

Komplexe sind handelnde Personen und helfen beim Deuten von Träumen, um eine genaue Vorstellung zu bekommen, wie das funktioniert, wird das anhand von Träumen einer Versuchsperson erläutert. Die Versuchsperson heißt Hanna und ist 35 Jahre alt. Sie leidet schon jahrelang unter einem Schamproblem und dadurch führt sie ein sehr langweiliges Leben, da sie sich nicht vor anderen behaupten und ihre Ideen umsetzen kann auf Grund dessen, dass sie sich schämt. ¹⁸⁰

¹⁷⁴ vgl. Kast, V., Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, Ostfildern 2012, S.75-78

¹⁷⁵ Kast, V., Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, Ostfildern 2012, S.77

¹⁷⁶ vgl. <http://www.noeastro.de/de/liebe-und-leben/geist-und-seele/traumdeutung/traumdeutungsschule/was-sind-traeume-2.html>, Zugriff vom 12.01.2014

¹⁷⁷ vgl. <http://www.noeastro.de/de/liebe-und-leben/geist-und-seele/traumdeutung/traumdeutungsschule/was-sind-traeume-3.html>, Zugriff vom 12.01.2014

¹⁷⁸ vgl. <http://www.zeitzuleben.de/2196-traume-der-schlüssel-zum-unterbewusstsein/2/>, Zugriff vom 10.01.2014

¹⁷⁹ vgl. Kast, V., Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, Ostfildern 2012, S.75-78

¹⁸⁰ vgl. Kast, V., Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, Ostfildern 2012, S.87-88

Warum träumen wir?

Jennifer Wild

1. „Die leitende Emotion im Traum weist auf einen Komplex hin“.¹⁸¹

Hannas Traumbericht:

„Ich treffe mich bei der Linde [Restaurant] mit anderen Menschen. Es ist der Versammlungsort für einen Ausflug, den wir erkunden sollen für eine Gruppe von Menschen mit Rollstühlen. Das Restaurant „Linde“ ist ungeheuer heruntergekommen, ich kenne es so gar nicht. Aber auch die meisten, die sich hier versammeln, sind heruntergekommen. Ich frage mich, ob Krieg ist oder ob wir alle keine Arbeit mehr haben. Ich fühle mich sehr unbehaglich. Auch ich trage sehr abgewetzte Kleider - das ist mir bisher gar nicht aufgefallen. Am besten, wir verschwinden ins Restaurant - sonst fragt man uns noch nach den Ausweisen.“¹⁸²

Hanna kennt das Restaurant aus ihrem Traum auch im wahren Leben. Sie erzählte, dass sie ein Projekt für Rollstuhlfahrer für ihre Firma leiten wollte an dem Tag davor und das spiegelt sich in ihrem Traum wider. Sie ließ andere überhaupt keine Chance das Projekt mit zu gestalten und dafür schämte sie sich am Abend, erzählte sie.

Durch dieses Schamgefühl am Abend spiegelt der Traum diesen Komplex der „Scham“ wider. Der Traum will ihr verdeutlichen, wie sich ihr Schamgefühl auf ihr Verhalten auswirkt. Sie macht sich selbst, andere und ihr Umfeld schlecht. Dies bezeichnet der Traum¹⁸³ „als heruntergekommen“¹⁸⁴. Der Traum zeigt dieses Verhalten als Konsequenz einer Katastrophe, wie in dem Fall¹⁸⁵ „Krieg oder Verlust der Arbeit“¹⁸⁶. Nach dem Erzählen fühlt die Träumerin keine Scham mehr, sondern ist eher wütend darüber. Die Wut ist der Gegensatz zur Emotion Scham.¹⁸⁷

¹⁸¹ Kast, V., Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, Ostfildern 2012, S.89

¹⁸² Kast, V., Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, Ostfildern 2012, S.89

¹⁸³ vgl. Kast, V., Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, Ostfildern 2012, S.89-91

¹⁸⁴ Kast, V., Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, Ostfildern 2012, S.90

¹⁸⁵ vgl. Kast, V., Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, Ostfildern 2012, S.89-91

¹⁸⁶ Kast, V., Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, Ostfildern 2012, S.90

¹⁸⁷ vgl. Kast, V., Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, Ostfildern 2012, S.89-91

Warum träumen wir?

Jennifer Wild

2. „Komplexepisoden sind im Traum dargestellt oder werden verändert.“¹⁸⁸

Hannas Traumbericht:

„Eine Frau parkt einen schönen, schnittigen Wagen vor dem Elternhaus. Der Vater kommt heraus und verbietet der Frau, ihr Auto hier zu parken. Die Frau sagt kein Wort, sondern will das Auto wieder starten. Das geht aber nicht. Es >jammert< so, wie ein Auto eben klingt, wenn man es anlassen will und die Batterie erschöpft ist. Die Frau versucht einige Male, das Auto zu starten. Sie wird auch immer nervöser. Mein Vater tritt mit einem breiten Grinsen ans Auto heran und fragt süffisant: >Sie haben wohl kein Benzin mehr? < Und er fährt fort: > Schöne Autos, aber kein Geld, es auch zu unterhalten? < Der Traum verliert sich hier etwas, dann sehe ich, wie ein Hund meinen Vater ankläfft.“¹⁸⁹

Hanna ist diesmal keine eigenständige Person im Traum, sondern es geht im Traum um eine Frau und ihren Vater.

Der Traum stellt eine Komplexepisode dar:

Zum einen bringt sie das Auto in Verbindung mit einen ihrer Wünsche, denn sie hätte gern so ein Auto, wie die Frau in ihrem Traum hat. Die Darstellung des Charakters ihres Vaters entspreche der Wirklichkeit, so Hanna. Im Traum benimmt sich der Vater gegenüber der Frau unverschämt auf Grund seiner schäbigen Aussagen, mit denen er sich über die Frau lustig macht. Auch dieser Traum unterstreicht das Thema „Scham“. Hanna stellt die Frau und das stehengebliebene Auto dar. Sie möchte ihrem Vater zeigen, was für ein Mensch sie ist und¹⁹⁰ „wie sie gerne von anderen gesehen werden möchte“¹⁹¹. Aber damit entspricht sie nicht den Vorstellungen ihres Vaters, das zeigt das Auslachen. Die Reaktion des Hundes am Ende des Traumes hilft ihr sich gegen ihren Vater zu behaupten. Durch so eine Komplexepisode wird versucht, dass die Träumerin sich auch in die Rolle ihres Vaters versetzen kann und somit kann die Beziehung der beiden zueinander besser werden.¹⁹²

¹⁸⁸ Kast, V., Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, Ostfildern 2012, S.91

¹⁸⁹ vgl. Kast, V., Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, Ostfildern 2012, S.91

¹⁹⁰ vgl. Kast, V., Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, Ostfildern 2012, S.91-93

¹⁹¹ Kast, V., Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, Ostfildern 2012, S.92

¹⁹² vgl. Kast, V., Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, Ostfildern 2012, S.91-93

Warum träumen wir?

Jennifer Wild

3. „Komplexe Episoden sind in symbolischer Form dargestellt“.¹⁹³

Hannas Traumbericht:

„Ein erwachsener Schwan drückt einen jungen Schwan unter Wasser. Der junge Schwan entwischt und taucht plötzlich an einem anderen Ort wieder auf. Der Traum wiederholt sich ein paar Mal – es ist, als ob die beiden das miteinander spielen würden.“¹⁹⁴

In diesem Traum stellt Hanna den jungen Schwan dar, um den sie sich im Traum Sorgen macht. Der ältere Schwan bezieht sich auf die Mutter von Hanna. Die Beziehung der beiden wird in dem Traum gezeigt, die auch dem wahren Leben entspricht. Hanna sucht immer wieder die Nähe zu ihrer Mutter, die ihr keinerlei Interesse schenkt. Das Symbol in dem Traum ist das Tier und der Komplex bezieht sich auf die gestörte Beziehung der beiden, wo Hanna immer wieder ihrer Mutter Aufmerksamkeit schenkt, die nicht erwidert wird.¹⁹⁵

Diese Beispiele von Deutungen von Träumen verdeutlichen die Wirkung von Träumen. Träume ergeben nach längerem Interpretieren durchaus einen weitläufigeren Sinn. Somit werden nach Jungs erster Traumtheorie die Träume in einem neuen Konflikt dargestellt und verträumt. Nach zahlreichen Untersuchungen der geträumten Träume kann man herausfinden, was das Ziel dieses Traumes ist, welche Bedeutung er hat und vor allem, wie man nach dem Traum im wirklichen Leben handeln soll. Durch Träume kann man sehr viel über sich und andere lernen.¹⁹⁶

¹⁹³ Kast, V., Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, Ostfildern 2012, S.93

¹⁹⁴ Kast, V., Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, Ostfildern 2012, S.93

¹⁹⁵ vgl. Kast, V., Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, Ostfildern 2012, S.93-95

¹⁹⁶ vgl. Kast, V., Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, Ostfildern 2012, S.95-96

7.3 Zweite Traumtheorie: Träume kompensieren die bewusste Haltung

Bei der zweiten Traumtheorie ist er der Meinung, dass Träume die Funktion der Kompensation haben. Die Kompensation versucht ein **Gleichgewicht zwischen Wach- und Schlafzustand zu schaffen**. Durch Träume würde man sich nochmal mit dem Geschehen vom Tag beschäftigen oder die Träume könnten neue Wege zeigen.¹⁹⁷ Aber was versteht Jung unter einer Kompensation? Kompensieren wird abgeleitet vom englischen Wort „compensare“, das bedeutet im Deutschen „ausgleichen“ oder „ersetzen“. Der Psychiater C.G. Jung war der Ansicht, dass das Bewusstsein durch das Unbewusste „kompensiert“ wird, das bedeutet, es wird ausgeglichen.¹⁹⁸ Das menschliche Bewusstsein muss täglich mit verschiedenen Schwierigkeiten zurechtkommen, daher wird meistens nicht das wesentliche Problem erkannt, laut C.G. Jung. Dieses Unbewusstsein bezeichnet er als „black hole“. Durch die zweite Traumtheorie versucht Jung seinen Patienten zu helfen, um durch den Traum das wahre Problem zu erkennen. Bei der Erkennung führt es zu Veränderungen des Patienten.¹⁹⁹

Somit sieht Jung in dem Unbewussten, also vorrangig in den Träumen, die Lösung nach einem bestimmten Problem. Um auf die Lösung zu kommen, muss die archaische und bildhafte Sprache, die die Träume bestimmen, entziffert werden. Bei seiner Traumdeutung schließt der Wissenschaftler seine Patienten mit ein, indem er sie fragt, was ihnen zu diesem Traum einfällt.²⁰⁰

Jung bringt das Bewusstsein in Verbindung mit ²⁰¹ „gelebten Haltungen, Einstellungen, Werte und Überzeugungen“²⁰², die von den Menschen bewusst wahrgenommen werden, doch das ist nicht immer der Fall. Vieles bleibt den Menschen dennoch unbewusst.

¹⁹⁷ vgl. Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013, S.315-325

¹⁹⁸ vgl. Kast, V., Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, Ostfildern 2012, S.97-101

¹⁹⁹ vgl. <http://www.psychovision.ch/traumdeutung-nach-c-g-jung/>, Zugriff vom 12.01.2014

²⁰⁰ Ebd.

²⁰¹ vgl. Kast, V., Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, Ostfildern 2012, S.97-101

²⁰² Kast, V., Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, Ostfildern 2012, S.97

Warum träumen wir?

Jennifer Wild

Er bringt auch zum Ausdruck, dass Menschen²⁰³ „oft zu „einseitig“ werden“²⁰⁴, da man unangenehme Themen versucht aus seinem Leben zu streichen. Auf Grund der genannten „Einseitigkeit“ kam C.G. Jung zu dem Entschluss, dass Träume diese Einseitigkeit ausgleichen. Die Vorgehensweise des Traumes wäre in diesem Fall die Gegenüberstellung von außer Acht gelassenen Themen, die die einzelne Person betreffen.

Bei der zweiten Traumtheorie darf die erste: „Komplexe verursachen Träume“ nicht ganz ausgeblendet werden, denn es besteht ein Zusammenhang zwischen Einseitigkeit und den Komplexen. Nach Jungs Meinung verursachen Komplexe die Einseitigkeit des Menschen. Der Traum versucht dann auf Dinge hinzuweisen, die für die Menschen im Moment nicht wichtig erscheinen, da sie sich auf andere Sachen stärker konzentrieren. Damit das Leben einem aber sinnvoller erscheint, weist der Traum auf diese vergessene Handlungen und Emotionen hin.

Jungs Theorie zur Kompensation wird bis heute weiterhin erforscht. Viele Forscher sind sich nicht einig, ob es sich eher um eine Kontinuität oder Kompensation handelt. Unter Kontinuität versteht man, dass die Träume das wirkliche Leben beschreiben wollen, in dem der Träumende oftmals die Gestalt einer Person im Traum einnimmt. Bei dieser These wird angenommen, dass der Grund, warum wir träumen, darin besteht komplizierte Geschehnisse des eigenen Lebens zu verkraften.²⁰⁵

Die Hypothese zur Kompensation bedeutet, dass Träume Erfahrungen miteinander verbinden, um somit die Entwicklung des Charakters eines Menschen voranzutreiben. Ein Beispiel für einen kompensatorischen Traum wäre der Traumbericht einer 41-jährigen Frau, die ihren Lebenspartner verloren hat.²⁰⁶

²⁰³ vgl. Kast, V., Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, Ostfildern 2012, S.97-101

²⁰⁴ Kast, V., Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, Ostfildern 2012, S.97

²⁰⁵ vgl. Kast, V., Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, Ostfildern 2012, S.97-101

²⁰⁶ Ebd.

Warum träumen wir?

Jennifer Wild

„Ich bin sehr traurig zu Bett gegangen, bin auch lange nicht eingeschlafen. Doch irgendwann – und dann am Morgen – konnte ich lange schlafen, was mir in den Tagen zuvor nie gelungen war, und ich hatte diesen kurzen Traum:

Ich bin in einem Garten. Da stehen viele Bäume, die blühen. Kirschbäume. Ich bin erstaunt, so viele Bäume habe ich doch gar nicht. Sie blühen. Sie sind sehr schön. Mein Hund spielt mit irgendetwas, ist lebendig, vergnügt. Ich freue mich. Beim Aufwachen fiel mir sofort ein, dass Heinz [ihr Partner] nie mehr zurückkommen wird. Ich fühlte mich aber doch anders. Da der Schmerz – da die blühenden Kirschbäume, die ich in der Realität gar nicht habe. Es könnte doch wieder Frühling werden.“²⁰⁷

Dieser Traum von der Frau stellt deshalb eine Kompensation dar, da zu einem der Schmerz wegen ihres verstorbenen Mannes, aber auch eine Fröhlichkeit im Fokus des Traumes stehen. Der Traum kompensiert somit ihre Traurigkeit.

Da die Kompensation nicht nur die Verarbeitung von schrecklichen Erlebnissen als Funktion den Träumen zuordnet, sondern auch die Funktion hat, dass schlechte Stimmungen ausgeglichen werden und man für etwas Neues bereit ist, ist die Kompensation sehr interessant. Der Traum spornt den Menschen dazu an sich für etwas Neues zu begeistern und sich so weiterzuentwickeln. Für psychisch gesunde Menschen mag das einfach klingen, doch für Menschen, die an schwerer Depression leiden, können nicht einfach wieder durch Träume glücklich werden, da fröhliche Träume bei Depressiven kaum auftreten.²⁰⁸ Der Schatten taucht auch oft in Träumen auf. Häufig wirkt dieser Teil eines Traumes ablehnend.²⁰⁹

Schattenträume bilden somit den Gegensatz zu aufmunternden Träumen, die unsere Stimmung aufhellen sollen. Doch auch Schattenträume sind häufig Kompensationsträume. Sie zeigen den Menschen die schlechten Aspekte ihres Charakters. Das kann in vielen Fällen eine Hilfe sein, damit man sich in gewissen Situationen besser verhält.²¹⁰

²⁰⁷ Kast, V., Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, Ostfildern 2012, S.99-100

²⁰⁸ vgl. Kast, V., Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, Ostfildern 2012, S.97-101

²⁰⁹ vgl. <http://www.noeastro.de/de/liebe-und-leben/geist-und-seele/traumdeutung/traumdeutungsschule/was-sind-traeume-2.html>, Zugriff vom 12.01.2014

²¹⁰ Kast, V., Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, Ostfildern 2012, S.97-102

Finalität- Was will der Traum?

Jung erforschte neben dieser Traumtheorie auch die Antwort auf die Frage: Was will der Traum? Auf Grund dessen kam er zu der Erkenntnis, dass das Unbewusste durch Träume, Einfälle und Bilder dem Menschen bei seiner Entwicklungsphase hilft. Deshalb war für Jung wichtig, dass man bei den Traumdeutungen nie den finalen Aspekt vergisst, denn Träume haben in den meisten Fällen ein Ziel vor Augen, das den Menschen gezeigt werden sollte. Somit hat die finale Deutung, also dass Träume ein Ziel verfolgen, für die Traumtheorie von Jung eine wesentliche Bedeutung.

Neben der Finalen gibt es auch die Kausale Deutung. Finale Deutung bedeutet nach²¹¹ „Sinn, Zweck und Ziel des Traumes“²¹² zu fragen, während die Kausale Deutung, darauf beschränkt ist **Verknüpfungen herzustellen zwischen dem Trauminhalt und der Realität.**²¹³

²¹¹ vgl. Kast, V., Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, Ostfildern 2012, S.102-106

²¹² Kast, V., Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, Ostfildern 2012, S.103

²¹³ vgl. Kast, V., Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, Ostfildern 2012, S.102-106

8. Schlusswort

„Nenne dich nicht arm, weil deine Träume nicht in Erfüllung gegangen sind; wirklich arm ist nur, der nie geträumt hat.“²¹⁴

Dieses Zitat von Marie von Ebner-Eschenbach beschreibt, dass es nicht darauf ankommt, dass Träume in Erfüllung gehen müssen, sondern es sich darauf bezieht überhaupt zu träumen. Träume zeigen uns unsere Persönlichkeit und wie wir Lösungen für unsere Probleme finden können.

Aus therapeutischer Sicht erweisen Träume viele Funktionen, die wichtig sind, um einen Menschen zu therapieren. Durch Träume kann das wahre Problem erkannt werden, das wurde durch die zweite Traumtheorie von C.G. Jung beschrieben.

Um es allgemein zu sagen, Träume sind für uns Menschen so wichtig wie das Essen und Trinken am Tag. Ohne Träume hätte unsere Leben keinen Sinn mehr.

Wir fragen uns oft, was der Traum bedeuten könnte, doch finden oft keine Antworten darauf. Es ist wichtig sich mit seinen Träumen zu beschäftigen und die zehn Schritte der Traumdeutung durchzuführen, damit man das Ziel des Traumes erkennen kann. In vielen Fällen wirken die Träume erst richtig real, wenn wir sie Außenstehenden erzählen.

Der Träumende selbst bleibt trotzdem der beste Experte, um seine Träume zu deuten. Doch manchmal ist es schwierig herauszufinden, was der Traum einem mitteilen möchte.²¹⁵

Zusammenfassend kann man sagen, dass Träume vielerlei Funktionen haben und wir nicht ohne Grund träumen. Die Träume zeigen uns unsere Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Sie helfen uns unsere Probleme zu lösen und richtige Entscheidungen zu treffen. Manchmal bewahren sie uns auch vor Gefahren.

Wir träumen, dass unser Leben Sinn macht.

²¹⁴ <http://www.zeitblueten.com/news/zitate-marie-von-ebner-eschenbach/>), Zugriff vom 28.01.2014

²¹⁵ vgl. Kast, V., Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, Ostfildern 2012, S.198-202

9. Anhang

9.1 Literaturverzeichnis

Literatur

- 1) Kast, V., Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, Ostfildern 2012
- 2) Schredl, M., Träume. Unser nächtliches Kopfkino, Berlin Heidelberg 2013

Internetadressen

- 1) <http://www.br.de/fernsehen/bayerisches-fernsehen/sendungen/faszination-wissen/fawi-traum-schlaf-traumdeutung-100.html>, Zugriff vom 10.01.2014
- 2) <http://dasgehirn.info/aktuell/frage-an-das-gehirn/warum-traeumen-wir>, Zugriff vom 10.01.2014
- 3) <http://dasgehirn.info/entdecken/anatomie/der-parietallappen/>, Zugriff vom 27.01.2014
- 4) <http://dasgehirn.info/entdecken/anatomie/der-temporallappen/>, Zugriff vom 27.01.2014
- 5) <http://de.economypoint.org/o/occipitallappen.html>, Zugriff vom 27.01.2014
- 6) <http://www.elle.de/lifestyle-psycho-special-alles-ueber-traeume-warum-traeumen-wir-101545.html>, Zugriff vom 10.01.2014
- 7) <http://www.gehirnlernen.de/gehirn/das-zwischenhirn-der-thalamus/>, Zugriff vom 27.01.2014
- 8) <http://www.knill.com/Rheinfall/Jung/JungBio.html>, Zugriff vom 14.01.2014
- 9) http://www.krammerbuch.at/bookData/pdfs/sample_schredlTraum.pdf, Zugriff vom 12.01.2014
- 10) <http://www.noeastro.de/de/liebe-und-leben/geist-und-seele/traumdeutung/traumdeutungsschule/was-sind-traeume-1.html>, Zugriff vom 12.01.2014
- 11) <http://www.noeastro.de/de/liebe-und-leben/geist-und-seele/traumdeutung/traumdeutungsschule/was-sind-traeume-2.html>, Zugriff vom 12.01.2014
- 12) <http://www.noeastro.de/de/liebe-und-leben/geist-und-seele/traumdeutung/traumdeutungsschule/was-sind-traeume-3.html>, Zugriff vom 12.01.2014

Warum träumen wir?

Jennifer Wild

- 13) <http://www.psychovision.ch/traumdeutung-nach-c-g-jung/>, Zugriff vom 12.01.2014
- 14) <http://www.schlafcoaching.com/de/schlafphasen-bzw-schlafstadien.html>, Zugriff vom 12.01.2014
- 15) <http://www.schlafgestoert.de/site-51.html>, Zugriff vom 12.01.2014
- 16) http://www.schlafmedizin-freiburg.de/OPEN/Text/OPEN_G_Schlafstadien.html, Zugriff vom 12.01.2014
- 17) <http://www.sueddeutsche.de/wissen/frage-der-woche-warum-traeumen-wir-1.295296>, Zugriff vom 10.01.2014
- 18) <http://www.zeit.de/2006/11/P-Solms>, Zugriff vom 14.01.2014
- 19) <http://www.zeitzuleben.de/2196-traume-der-schlüssel-zum-unterbewusstsein/2/>, Zugriff vom 10.01.2014
- 20) <http://www.zentiva.de/Home/Mensch-und-Gesundheit/Schlaf-In-Morpheus-Armen/Schlafstadien.htm?ID=1057>, Zugriff vom 12.01.2014

Warum träumen wir?

Jennifer Wild

9.2 Selbstständigkeitserklärung

Ich erkläre hiermit, dass ich die Facharbeit ohne fremde Hilfe angefertigt und nur die im Literaturverzeichnis angeführten Quellen und Hilfsmittel benutzt habe.

Datum: 30.01.2014

_____ J.Wild _____