

## AGENTUR

### Der Tag folgt uns bis in den Schlaf



Traum schön! Nicht jeder hat Glück mit seinen nächtlichen Träumen. Forscher meinen aber, dass man sogar Alpträume beeinflussen kann.

"Wenn Sie sich für Träume interessieren, dann haben Sie einen großen Gewinn, wenn Sie sich damit beschäftigen", sagt der Traumforscher Michael Schredl vom Mannheimer Zentralinstitut für Seelische Gesundheit. Schredl geht davon aus, dass die Dinge, die einen Menschen tagsüber bewegen, auch in seinem Traum einen großen Anteil haben. "Zur Deutung der Träume ist eine Erklärung von Symbolen nicht notwendig", sagt er.

Vielmehr gelte es, die Situationen im Traum wahrzunehmen und nach Lösungen dafür zu suchen. Die Deutung von außen bezeichnete Schredl als "ungünstigste Methode". Sie sage häufig mehr über den Deuter als über den Traum.

Mit dem Traumerlebnis solle man wie mit einem Wacherlebnis umgehen und sich fragen, woher Erlebnisse, Ängste und Gefühle rühren. "Nach einem Traum können Sie sich fragen: Was hat das mit mir zu tun? Was kann ich in der Situation Anderes tun?" Ausgehend von dieser Situation im Traum könne man sich dann ein verändertes Handlungsmuster erarbeiten, das auf die Wachsituation übertragbar sei. Gleichzeitig könne so die Wiederholung von negativen Träumen verhindert werden.

dp  
konfrontiere, Lösungsansätze überlege und den neuen Traum bewusst verinnerliche. "Wenn Sie das Gefühl habe, verfolgt zu werden, dann ist das ein Angstgefühl, das auch tagsüber auftreten kann", sagt er.

Menschen, die sich in Stresssituationen befinden, haben laut Studien mehr Alpträume als andere Menschen, sagt Schredl. Aber auch Alpträume könnten verändert werden, indem man sich mit ihnen

Negative Träume hätten allerdings auch eine positive Ausrichtung. Sie könnten darauf hinweisen, dass eine Eigenschaft des Träumers stärker ausgebildet werden wolle. Als Indiz dafür, dass Traum- und Wacherlebnisse das jeweilige Erleben beeinflussen können, sieht Schredl die Eigenschaft, dass beides im aktuellen Moment als real erlebt wird. "In 99,9 Prozent der Träume meint der Schlafende, er sei wach."

Eine Frau mit einer plötzlich eingetretenen gravierenden Sehstörung habe von einem Traum berichtet, den sie immer wieder träume: Sie könne wieder klar sehen und lasse ihre Mitmenschen daran teilhaben, indem sie freudig auf sie zugehe. Dies sei ein Beispiel dafür, wie ein positives Gefühl in das Wacherleben übertragen werden könne. Aufgabe der Frau sei es, nicht den Verlust über das Augenlicht in den Mittelpunkt zu stellen, sondern die Erkenntnis, dass sie trotzdem auf andere Menschen zugehen und Glücksmomente erleben könne.

Auch Menschen, die von sich sagten, dass sie nie träumten, könnten ihr Erinnerungsvermögen verbessern, indem sie sich vornähmen, ihre Träume am nächsten Morgen aufzuschreiben. Schon durch den Vorsatz werde eine enorme Steigerung des Erinnerungsvermögens erreicht. Generell gelte, dass die Fähigkeit, sich an Träume zu erinnern, schwächer ausgeprägt sei als an reale Erlebnisse. Das hänge damit zusammen, dass Menschen 20 bis 30 Mal pro Nacht träumten. Wenn die Traumerlebnisse genauso gut erinnert würden wie die realen, würde es ein "Riesenchao im Gehirn" geben. (epd)