

Traum und Mental Health

Geschichte des Traumes

- Träumen ist vielleicht schon **150 Millionen Jahre alt**.
- Solange bevölkern nämlich die **Säugetiere** die Erde und experimentell ist nachweisbar, dass bei allen höheren Säugern der REM-Schlaf vorkommt.
- Antikes Griechenland: Der **Traum war Medizin** bei körperlichen und seelischen Erkrankungen
- Kranke Menschen legten sich in den Tempeln des Heilgottes Asklepios schlafen und hofften, **durch einen Traum geheilt** zu werden.

Traumdeutung

- Nach dem griechischen Arzt Hippokrates – Begründer des bis heute gültigen ärztlichen Eids – können wir durch Träume von wichtigen Dingen erfahren. Er war überzeugt, dass die Seele mittels Bildersprache im Traum **die Ursache einer Erkrankung** mitteilen kann
- Bibel: Traumdeuter waren geachtete Personen

Freud

- Sigmund Freud holte im Jahr **1900** mit seinem Buch **Die Traumdeutung** die Sinnhaftigkeit von Träumen wieder ans Licht und bereitete damit den Boden für die moderne tiefenpsychologische Traumdeutung.
- Er hatte beobachtet, dass Träume wichtige Informationen zu den **Hintergründen der Symptome** seiner Patientinnen und Patienten enthalten.
- Allerdings musste er zugeben, dass die Bedeutung der Traumbilder nicht ganz einfach zu entschlüsseln ist. Diese Unverständlichkeit beruhte seines Erachtens auf einer **innerseelischen Zensur**, die unsere peinlichen Wünsche und Regungen vor uns versteckt.

Neurobiologie:

- Traumbilder tauchen auf, wenn unsere normale **Wachzensur ausgeschaltet** ist.
- Im wachen Zustand sorgen gewisse Gehirnareale (**Frontallappen**) dafür, dass wir uns **kontrollieren, steuern und disziplinieren** können, anstatt völlig enthemmt und triebgesteuert zu reagieren.
- **Diese Areale sind beim Träumen inaktiv**. Im Traum leben wir freier und unkontrollierter als im Wachen.
- Tätigkeiten wie Lesen, Schreiben oder Rechnen, kommen im Traum nur selten, selbst bei Menschen, die tagsüber viele Stunden damit beschäftigt sind
- Durch den Verlust unserer Kontroll- und Steuerungsfähigkeit im Traum wird der Weg frei für **Ungewöhnliches, Überraschendes und Bizarres**. Träume entwerfen, entdecken und erproben Neuartiges.
- Träume spielen mit uns, setzen uns neuen Erfahrungen, Erlebnissen oder Emotionen aus.
- **Träume sind unsere „Letzte Wildnis“**

Schlaflabor:

- Etwa **alle 90 Minuten** kommt es zum REM Schlaf, und er macht 25 % des Schlafes aus.
- Beim Wecken aus dem REM Schlaf werden in etwa **80 % Träume** erinnert, beim Wecken aus dem Non-REM Schlaf in etwa **20 %** der Fälle.
- Wenn der REM-Schlaf von Menschen konsequent gestört wird, treten **nach 1 Woche** Nervosität, Gereiztheit oder Konzentrationsstörungen auf.
- Nach Beendigung der Störung häufen sich REM-Schlaf-Phasen.
- Dieses **physiologische Nachholbedürfnis** könnte darauf hinweisen, dass wir ein gewisses Maß an ungestörtem REM-Schlaf und somit auch ein gewisses Maß an Träumen brauchen, um in einer **körperlichen und seelischen Balance** zu bleiben.

Erinnerungsfähigkeit

- **6 Prozent** der Menschen erinnern sich **nie** an ihre Träume.
- Etwa jede siebte Person erinnert die eigenen Träume jeden Morgen.
- Die Traumerinnerungsfähigkeit scheint während der **Pubertät und in persönlichen Umbruchsphasen oder Identitätskrisen** hoch.
- Kreativen oder sogenannten „dünnhäutigen“ Menschen fällt die Erinnerung häufig leicht.
- Wer aufgrund von Durchschlafstörungen häufig aufwacht, erinnert sich häufiger an Träume als Menschen mit einem ungestörten Schlaf. **Je häufiger ein Mensch erwacht, desto wahrscheinlicher kann er einen Traum einfangen.**

Schlaflaborforschung:

- Wer sich vor dem Zubettgehen fest vornimmt, über ein **persönlich sehr bedeutsames Thema** zu träumen, erlebt zwar nicht immer, aber doch überzufällig häufig, dass der Traum das Thema aufgreift.
- Das Schlaflabor bestätigt, dass es genau auf diese subjektive Bedeutung ankommt: **In der Realität emotional hochrelevante Themen fließen weit häufiger in unsere Träume ein als banale Alltagsangelegenheiten.**

Jung'sche Psychologie: Warum arbeiten wir mit Träumen?

- Träume sind eine spontane Selbstdarstellung der aktuellen Lage des Unbewußten
- Träume sind vielleicht unsere „letzte Wildnis“
- Träume stellen unsere Komplexe dar
- Träume kompensieren unsere bewusste Haltung

Der Komplexbegriff in der Jungschen Psychologie

- verinnerlichte (konflikthafte), verdichtete Beziehungserfahrung, die man immer wieder ähnlich gemacht hat.
- Erfahrung und individuelle Disposition
- Veränderte Niederschläge der realen Beziehungserfahrungen (Abwehrprozesse)
- Die empfindliche Stelle – der wunde/vulnerable Punkt in unserer Psyche
- Wird ein Komplex berührt, wird das Unbewusste aktiviert und wir reagieren stereotyp
- Wir projizieren fortwährend unsere Erwartungen – die Resultate früherer Beziehungserfahrungen auf die Welt, so dass wir unsere Umwelt in weit höherem Mass konstruieren als wahrnehmen.

Die kompensatorische Funktion

- Kompensation ist eine Gegeneinanderhaltung und Vergleichung verschiedener Daten oder Standpunkte, wodurch ein Ausgleich oder eine Berichtigung entsteht. GW 8 § 545
- Es gibt drei Möglichkeiten:
- Wenn die Einstellung des Bewußtseins zur Lebenssituation in hohem Maße einseitig ist, stellt sich der Traum auf die Gegenseite.
- Hat das Bewußtsein eine der Mitte angenäherte Stellung, so begnügt sich der Traum mit Varianten.
- Ist die Stellung des Bewußtseins adäquat, so unterstreicht der Traum dessen Tendenz, ohne seine Autonomie zu verlieren. GW 8 § 546

Subjektstufe

- Die ganze Traumschöpfung ist im Wesentlichen subjektiv und der Traum ist Theater, wo der Träumer Spieler, Souffleur, Autor, Publikum und Kritiker... ist.
- Diese Art der Traumdeutung nenne ich Subjektstufe, hierbei werden alle Figuren des Traumes als personifizierte Züge der Persönlichkeit des Träumers aufgefasst. GW 8 § 509

Objektstufe

- Wenn ich von einem Menschen träume, mit dem mich ein vitales Interesse verbindet, dann wird gewiß die Deutung auf der Objektstufe näher liegen als die Subjektstufe. Wenn ich dagegen von einem mir in Wirklichkeit fernstehenden und indifferenten Menschen träume, dann liegt die Deutung auf der Subjektstufe näher. GW 8 § 510

Traumdeutung

- Die Traumanalyse ist auf dieser Ebene weniger eine Technik als ein **dialektischer Prozeß** zwischen zwei Persönlichkeiten. GW 18/1 § 492
- Assoziation und **Amplifikation**
- Brücke zwischen Wach- und Traumbewusstsein
- **Traumdeutung als hermeneutische Arbeit** - auslegen – übersetzen

Alpträume

Symptome

- Druck auf der Brust
- Erstickungsgefühl
- Plötzliches Erwachen in Panik
- hochgradiger Schreck
- Herzrasen
- Schweißausbruch
- Aufschreien
- Gefühl, sich nicht bewegen zu können
- Sehr einprägsam

Arten von Angst- und Alpträumen

- Stadium II-Alpträume mit wenig intensiv erlebter Angst
- REM-Angstträume subjektiv als Alpträume erlebt
- Stadium IV-Alpträume lautes Schreien, Verwirrung und Amnesie

Neurobiologie

- Die Teile des Gehirns, die an der Traumkonstruktion beteiligt sind, umfassen das gesamte limbische System sowie den größten Teil des visuellen Systems.
- Das bedeutet, dass die Hirnmechanismen, die beim Träumen wesentlich sind, mit jenen identisch sind, die die Basisemotionen unterstützen.
- Insbesondere das SUCH-System, der Hippokampus, der das Gedächtnis unterstützt, sowie das visuelle System sind während des REM Träumens hochaktiv

Panik-System

- Auch Verlassenheits-Panik-System genannt: es ist mit Verlust und Kummergefühlen assoziiert
- Die Aktivität dieses Systems steht in direktem Zusammenhang mit sozialer Bindung und mütterlicher Versorgung
- Das System wird von Opioiden und wahrscheinlich auch Oxytozin und Prolaktin gesteuert
- Panik steht in Zusammenhang mit Schwäche - Verlorenheit - Ausgesetztsein und dem Verlust der schützenden nährenden Mutter
- Panik-System = Beziehungs-System
- Die Trennung von einem Liebesobjekt intensiviert die Aktivierung des Panik-Systems

Einige Aspekte der praktischen Arbeit mit Träumen

Das Traum-Ich beachten

Ist das Traum-Ich aktiv handelnd oder passiv ausgeliefert?

Ist das Traum-Ich distanziert in der Beobachterrolle oder in das Traumgeschehen verwickelt?

Verhält sich das Traum-Ich angemessen oder ungeschickt? Mit anderen Worten: Wo zeigt das Traum-Ich Kompetenz, Stärke oder Kraft und wo ist das Traum-Ich schwach, dumm oder naiv?

Ist das Verhalten des Traum-Ich befremdlich, peinlich oder erstaunlich?

Welche Gefühle erlebt das Traum-Ich?

Gibt es einen Unterschied zwischen Traum-Ich und dem Ich in der Realität? Welche Bedeutung hat die Situation des Traum-Ich für die aktuelle Lebenssituation?

Der Tod im Traum

Könnte im Leben des Träumers etwas existenziell bedroht sein?

Was braucht es, um den „Tod“ abzuwenden? Oder ist der „Tod“ (Wandlung) sinnvoll?

Beziehungen im Traum

Gibt es Beziehungen, sei es zu Menschen, Lebewesen, der Natur oder Gott?

Oder ist das Traum-Ich allein / isoliert?

Qualität der Beziehungen: Respekt, Aggressionen, Zerstörungswut? Sehnsucht?

Dominiert Konkurrenz oder Kooperation?

Der Boden im Traum

Welche Qualität hat der Boden? Ist er natürlich oder künstlich?

Trägt er? Ist er instabil? Droht er zu brechen?

Ist der Boden abschüssig oder rutschig? Bebt die Erde?

Fehlt der Boden oder wird er weggezogen?

Was trägt, wenn der bisherige Boden bricht und was trägt nicht?

Das Kind im Traum

Kindsein: Wie wäre es jetzt wieder Kind zu sein? Was wäre positiv und was wäre problematisch, unangemessen oder unangenehm?

Lebt in dem Träumer/ Träumerin etwas Kindliches oder etwas Kindisches?

Entwickelt sich etwas Neues? Gibt es einen Neuanfang?

Das Tier im Traum

Beschreiben Sie den Charakter des Tieres.

Welche Beziehung haben Sie zu diesem Tier?

Mögen Sie das Tier im Traum?

Falls ja: kennen Sie jemanden der das Tier gar nicht mag?

Falls nein: kennen Sie jemanden der dieses Tier mag?

Wie unterscheiden sich die konkreten Erfahrungen von den Traum-Erfahrungen mit diesem Tier?

Das Väterliche im Traum

Wie beschreibt der Träumer/Träumerin das Wesen des Vaters und der Großväter?

Welches Thema ist für den Träumer/Träumerin besonders wichtig Hinblick auf den Vater und die Großväter?

Gibt es ein Grundmuster oder ein Thema in diesen Beziehungen? Und wird dieses Muster auch heute?

Ist etwas offen, unerledigt geblieben?

Das Mütterliche im Traum

Wie beschreibt der Träumer/Träumerin das Wesen der Mutter und der Großmütter?
Gibt es einen Grund, musst oder ein Thema in diesen Beziehungen? Und wird dieses Muster auch heute?

Welches Thema ist für den Träumer/Träumerin besonders wichtig? Hinblick auf die Mutter und die Großmütter?

Ist etwas offen, unerledigt geblieben?

Fortbewegung im Traum

Geht der Träumer/Träumerin zu Fuß, somit aus eigener Kraft?

Wer lenkt das Verkehrsmittel?

Unterschied PKW, Zug, Bus oder Flugzeug.

Wie ist es um die Orientierung bestellt?

Gibt es Hindernisse?

Stecken bleiben? Stolpern?

Kleidung im Traum

Ist die Kleidung angemessen hinsichtlich des Wetters und der natürlichen Gegebenheiten? (Schutzfunktion bei Hitze, Kälte, Regen, etc.)

Ist die Kleidung angemessen hinsichtlich der kulturellen Situation? Etwa Badekleidung im Schwimmbad aber nicht bei einer Hochzeit oder einem Vorstellungsgespräch.

Wird das Thema Scham berührt? Nacktsein in der Öffentlichkeit versus Nacktsein im Badezimmer

Einige Hinweise zur Literatur:

- Renate Daniel, Der Nacht den Schrecken nehmen, Albträume verstehen und bewältigen, Patmos
- Verena Kast, Träume, Patmos
- Klaus-Uwe Adam, Therapeutisches Arbeiten mit Träumen, Springer
- Ingo Strauch Barbara Meier, Den Träumen auf der Spur Zugang zur modernen Traumforschung, Huber
- Michael Ermann, Träume und Träumen, Kohlhammer
- Janine Girzig, Luzides Träumen, Books on demand