

Abschlussarbeit über das Thema:

TRÄUME

Geschrieben von: Katja Vozelj, März 2023

Inhaltsverzeichnis:

1. Einleitung
2. Haltung des Coaches
3. Was sind Träume?
4. Schlafphasen – in welcher Phase des Schlafs träumen wir überhaupt?
5. Verändert sich während des Schlafens unsere Hirnaktivität?
6. Verschiedene Arten von Träumen
7. Traumdeutung
8. Traumsymbole
9. Literaturverzeichnis

1. Einleitung

Träume sind für mich ein faszinierendes Phänomen. Ich kann mich noch oft an meine Träume morgens erinnern und hinterfrage mich immer, warum ich ausgerechnet genau das in der Nacht geträumt habe. Mal sind es Träume über Dinge, die am Tag geschehen sind, mal Träume von Personen, die ich vermisste, mal Träume, die absolut absurd und realitätsfern sind, aber manchmal auch leider Albträume. Man träumt durchschnittlich mehrere Male pro Nacht und doch sind Träume nach wie vor ein Rätsel. Was bedeuten unsere Träume? Sind sie einfache, zufällige Hirnaktivitäten oder haben sie eine tiefere Bedeutung? In dieser Arbeit werde ich mich mit den Träumen auseinandersetzen und versuchen herauszufinden, wann und warum wir träumen, welche Symboliken es in der Traumdeutung gibt und was da nachts, während des Schlafens in unserem Hirn passiert. Zudem gehe ich darauf ein, wie Träume in einer Coaching Stunden genutzt werden können.

2. Haltung des Coaches

Der Coach kann Träume als wichtige Ressource betrachten, um Klarheit zu gewinnen. Zudem kann er Träume als ein Mittel betrachten, um unbewusste Ängste oder Wünsche zum Ausdruck zu bringen. Der Coach stellt dem Coachee Fragen oder wendet kreative Techniken an seine Träume zu visualisieren, die ihn dazu ermutigen, darüber nachzudenken und sie zu reflektieren. Es können dadurch neue Einsichten gewonnen und seine Träume analysiert werden, damit er verborgene Botschaften entdecken und mögliche Blockaden identifizieren kann. Träume können als Teil des persönlichen Wachstumsprozesses betrachtet werden und den Coachee ermutigen, seine Träume als Quelle der Selbstreflexion und Selbsterkenntnis zu nutzen. Der Coach hilft dem Coachee dabei, seine Träume in Bezug auf seine Lebensziele, Werte und Überzeugungen zu interpretieren und zu nutzen.

3. Was sind Träume?

Träume sind mentale Bilder, Gedanken oder Empfindungen, die während des Schlafs auftreten. Sie sind oft surreal, unlogisch und können eine Vielzahl von Themen und Emotionen enthalten. Träume können von alltäglichen Ereignissen bis hin, zu tief vergrabenen Erinnerungen und Ängsten reichen. Außerdem können sie uns auch helfen, neue Ideen zu entwickeln oder unsere Kreativität zu steigern. Das Träumen lässt sich als psychische Aktivität während des Schlafs definieren. Für die Forschung selbst ist das Träumen nicht zugänglich, sondern nur der rück erinnerte Bericht, also der Traum. Insgesamt können sie ein wichtiger Teil unseres geistigen und emotionalen Wohlbefindens sein und uns helfen, unsere Gedanken und Emotionen zu verarbeiten und zu verstehen. Darüber hinaus können Träume uns auch dabei helfen, unsere Beziehungen und Interaktionen mit anderen Menschen zu verstehen. Zum Beispiel kann ein Traum, in dem wir unseren Partner betrügen, auf

ein tief verwurzeltes Schuldgefühl oder eine Unsicherheit in unserer Beziehung hinweisen.

4. Schlafphasen – in welcher Phase des Schlafs träumen wir überhaupt?

Wir träumen in der Regel nicht während des gesamten Schlafzyklus. Der Schlaf besteht aus verschiedenen Phasen, die jeweils unterschiedliche Arten von Gehirnaktivitäten und Traumaktivitäten aufweisen.

Die Einschlafphase (Non-REM-Schlaf, Stadium N1) ist gekennzeichnet durch den Übergang vom Wachzustand zum Schlafen. In dieser Phase sind wir nicht mehr richtig wach, jedoch wir schlafen zunächst auch noch nicht. Im Idealfall befinden wir uns vor dem Einschlafen in einem ausgeruhten Zustand und gleiten von der entspannten Wachphase in die Einschlafphase.

Nach der Einschlafphase beginnt die sogenannte Leichtschlafphase (Non-REM-Schlaf, Stadium N2). Unter den Schlafphasen macht das Stadium N2 den größten Anteil an unserer Gesamtschlafzeit aus. Die Leichtschlafphase wird auch als stabiler Schlaf bezeichnet, weil nun der eigentliche Schlaf beginnt. Trotzdem schlummern wir in diesem Stadium eher oberflächlich und können noch relativ einfach durch Reize wie Lärm oder Licht aufwachen.

Nach der Leichtschlafphase folgt der Tiefschlaf (Non-REM-Schlaf, Stadium N3). In dieser Phase gibt es normalerweise keine Traumaktivität. Wir sind tiefenentspannt und unser Körper erholt sich von den Aktivitäten des Tages.

In der REM-Schlafphase hingegen, auch als Traumschlaf bezeichnet, tritt die Traumaktivität auf. Hierbei ist das Gehirn sehr aktiv und es werden intensive Träume erlebt. Während des REM-Schlafs werden auch die Muskeln im Körper gelähmt, um zu verhindern, dass wir unsere Träume physisch ausführen und uns selbst oder andere verletzen. Die Länge des REM-Schlafs nimmt im Verlauf der Nacht zu, während die Tiefschlafphasen abnehmen. Die meisten Träume werden in der zweiten Hälfte der Nacht erlebt, wenn der REM-Schlaf länger andauert. Es ist auch möglich, während des Tiefschlafs und der Übergangsphasen zwischen den Schlafstadien Träume zu erleben, aber diese sind normalerweise weniger intensiv und detailliert als die Träume, die während des REM-Schlafs erlebt werden.

Die Länge und die Häufigkeit von Träumen können von Person zu Person unterschiedlich sein. Einen großen Einfluss haben dabei auch verschiedene Faktoren wie Schlafqualität, Stress, Ernährung und Lebensstil.

5. Verändert sich während des Schlafens unsere Hirnaktivität?

Heutzutage ermöglicht die funktionelle Magnetresonanztomographie die Erforschung der Hirnaktivität während des Träumens. Mit dieser Technologie können Wissenschaftler Veränderungen in der Hirnaktivität in Echtzeit beobachten und Rückschlüsse auf die zugrunde liegenden Prozesse ziehen.

Die Hirnaktivität im Traumzustand unterscheidet sich signifikant von der Hirnaktivität im Wachzustand. Wenn wir wach sind, ist unser Gehirn in einem Zustand erhöhter Aufmerksamkeit und Wachsamkeit. Die Hirnaktivität konzentriert sich auf die Verarbeitung von sensorischen Informationen und die Durchführung von Handlungen. Im Gegensatz dazu ist sie im Traum stark von internen Prozessen geprägt. Das Gehirn ist, während wir träumen, weniger aktiv in der Verarbeitung von externen Reizen und konzentriert sich stattdessen auf die Verarbeitung von internen sensorischen Informationen.

Die Hirnaktivität kann dabei in zwei Phasen unterteilt werden. Während des REM-Schlafs ist die Hirnaktivität am höchsten. Das Gehirn ist während dieser Phase so aktiv wie im Wachzustand, obwohl wir uns nicht bewusst sind und uns nicht aktiv mit der Außenwelt auseinandersetzen. Sie betrifft während des Träumens die Verbindung zwischen dem präfrontalen Kortex und anderen Hirnregionen. Während wir träumen, wird die Verbindung zwischen dem präfrontalen Kortex und dem dorsolateralen präfrontalen Kortex, der für die Verarbeitung von Informationen und Entscheidungsfindung zuständig ist, unterbrochen. Das führt dazu, dass im Traum oft unrealistische Ereignisse miteinander verknüpft werden und Logikfehler entstehen können.

Während des Nicht-REM-Schlafs ist die Hirnaktivität im Vergleich zum REM-Schlaf deutlich reduziert. Während des Tiefschlafs ist die Aktivität des Gehirns am niedrigsten.

6. Verschiedene Arten von Träumen

Alltags-Träume:

Damit werden Träume bezeichnet, die wir in der Regel jede Nacht haben und die auf Ereignissen und Erfahrungen basieren, die wir während des Tages erlebt haben.

Klarträume:

Klarträume sind Träume, in denen wir uns bewusst sind, dass wir träumen. Diese Art von Traum kann es uns ermöglichen, unsere Träume zu kontrollieren und zu lenken.

Albträume:

Von Angst und Furcht geprägt sind Albträume. Sie können uns oft aus dem Schlaf schrecken und uns unruhig und unwohl fühlen lassen. Um den Albtraum zu deuten, ist es wichtig, sich an die Einzelheiten des Traums zu erinnern und die Hauptelemente zu identifizieren. Hierzu zählen zum Beispiel die Personen, Orte, Gegenstände und Emotionen, die im Traum vorkommen. Albträume enthalten oft Symbole, die auf unbewusste Ängste und Sorgen hinweisen. Es kann hilfreich sein,

diese Symbole zu identifizieren und zu deuten. Zum Beispiel kann ein fallender Turm in einem Albtraum symbolisieren, dass man das Gefühl hat, die Kontrolle zu verlieren oder dass etwas in unserem Leben auseinanderbricht. Alpträume sind oft von starken Emotionen wie Angst, Panik oder Hilflosigkeit begleitet. Es kann hilfreich sein, diese Emotionen genauer zu betrachten und zu untersuchen, welche Auslöser sie haben könnten. Außerdem können Alpträume auch auf aktuelle Probleme oder Konflikte hinweisen. Interessant könnte es sein, zu überlegen, ob es einen Zusammenhang zwischen dem Traum und aktuellen Herausforderungen oder Sorgen gibt.

Präkognitive Träume:

Träume, die Ereignisse vorhersagen, die später tatsächlich eintreten, nennt man präkognitive Träume. Menschen berichten, dass sie Präkognitionsträume hatten, die sich später als wahr herausgestellt haben.

7. Traumdeutung

Der Ursprung der Traumdeutung lässt sich bis ins antike Griechenland zurückverfolgen. Bereits damals wurden Träume als Fenster zur Seele betrachtet, die uns Einblicke in unsere tiefsten Wünsche, Ängste und Hoffnungen geben können. Auch in anderen Kulturen spielten Träume eine wichtige Rolle, etwa bei den alten Ägyptern, bei denen die Traumdeutung ein Teil der religiösen Praktiken war.

Eine der bekanntesten Theorien der modernen Traumdeutung stammt von Sigmund Freud. In seiner berühmten Schrift „Die Traumdeutung“ aus dem Jahr 1899 beschreibt Freud den Traum als einen Ausdruck unseres Unbewussten. Träume seien dabei nichts anderes als verkleidete Wünsche, die wir im wachen Zustand nicht zulassen können. Durch die Verdrängung dieser Wünsche ins Unbewusste würden sie im Traum jedoch in symbolischer Form auftauchen.

Ein Beispiel:

Eine Person, die sich im wachen Zustand sehr nach Liebe und Geborgenheit sehnt, könnte im Traum einen Hund sehen, der sie beschützt und begleitet. Der Hund würde in diesem Fall für das unbewusste Bedürfnis nach Sicherheit und Zuneigung stehen.

Freuds Theorie der Traumdeutung ist bis heute umstritten. Einige Kritiker bemängeln etwa, dass sie zu stark von Freuds eigener Persönlichkeit und seinen eigenen Wünschen und Ängsten geprägt sei. Dennoch hat seine Arbeit die moderne Psychologie nachhaltig beeinflusst und viele spätere Theorien der Traumdeutung beeinflusst.

Eine alternative Theorie zur Traumdeutung stammt von Carl Gustav Jung. Jung vertrat die Ansicht, dass Träume nicht nur Ausdruck unserer persönlichen Wünsche und Bedürfnisse seien, sondern auch auf kollektive, universelle Symbole und Archetypen zurückgreifen könnten. In diesem Sinne seien Träume nicht nur individuelle Phänomene, sondern Teil eines größeren, kollektiven Bewusstseins.

Ein Beispiel:

Eine Person träumt von einer Schlange, die sie umschlingt und bedroht. Für Jung könnte die Schlange in diesem Fall nicht nur für das unbewusste Bedürfnis nach Macht oder Kontrolle stehen, sondern auch für universelle Symbole wie die "Urmutter" oder das "Böse". Der Traum könnte somit nicht nur individuelle, sondern auch kulturelle und mythologische Bedeutungen haben.

8. Traumsymbole

Wasser:

Wasser kann in Träumen auf Emotionen, Intuition, Unbewusstes und das Unterbewusstsein hinweisen. Die Bedeutung kann je nach Art des Wassers (z.B. stehendes oder fließendes Wasser) variieren.

Tiere:

Tiere können in Träumen auf Instinkte, Emotionen und Charaktereigenschaften hinweisen. Zum Beispiel kann ein wildes Tier im Traum auf unterdrückte Wut oder Aggression hinweisen.

Tod:

Der Tod im Traum kann auf Veränderung, Transformation, Übergang oder das Ende von etwas hinweisen. Es kann auch auf Angst vor dem Unbekannten oder der Vergänglichkeit des Lebens hinweisen.

Fliegen:

Fliegen im Traum kann auf Freiheit, Kreativität, Unabhängigkeit und die Überwindung von Hindernissen hinweisen.

Fallen:

Das Fallen im Traum kann auf Ängste, Unsicherheiten oder das Gefühl der Kontrolllosigkeit hinweisen.

Zähne:

Zähne im Traum können auf Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl oder Angst vor Verlust hinweisen.

Häuser:

Häuser im Traum können auf die eigene Persönlichkeit, Familie, Beziehungen oder die eigene innere Welt hinweisen.

Verfolgung:

Verfolgung im Traum kann auf Angst, Bedrohung oder das Gefühl der Verfolgung hinweisen.

Flüssigkeiten:

Flüssigkeiten wie Blut oder Urin können in Träumen für Emotionen und körperliche Empfindungen stehen. Blut kann für Verletzung oder Wut stehen, während Urin für Angst und Unsicherheit stehen kann.

Ex-Freund:

Wenn der Ex-Freund oder die Ex-Freundin im Traum auftauchen, kann das Sehnsucht nach der einstigen Beziehung ausdrücken. Häufiger aber symbolisieren solche Träume eine Warnung, dass Sie in alte Denk- und Verhaltensmuster zurückfallen könnten. Wer Träume vom Ex-Partner als belastend empfindet, könnte auch ungelöste Konflikte mit sich herumtragen.

Chef:

Wer vom Job und Chef träumt, den beschäftigt die Arbeit aktuell stark. Denkbar ist, dass man an einem großen Projekt arbeitet, das kurz vor dem Abschluss steht. Der damit verbundene Druck spiegelt sich in den Träumen. Ebenso können dahinter der Wunsch nach einem Jobwechsel und wachsende Unzufriedenheit stecken.

Hochzeit:

Der Traum von einer Hochzeit kann als Zeichen für eine baldige Schwangerschaft gedeutet werden. Die eigene Hochzeit steht aber auch für einen neuen Lebensweg und -abschnitt. Womöglich sogar als Zeichen für eine unbewusste Sehnsucht nach mehr Aufregung, Spannung und Abwechslung.

Die Symbole sind jedoch nicht universell und können je nach individuellem Hintergrund und Erfahrung unterschiedlich interpretiert werden. Insgesamt können Symbole in der Traumdeutung helfen, verborgene Bedeutungen und Botschaften in unseren Träumen zu entdecken und zu verstehen. Sie können uns auch dabei helfen, unsere tiefsten Wünsche und Ängste zu erkennen und zu verstehen. Es gibt jedoch keine einheitliche Methode, um Symbole in Träumen zu interpretieren.

9. Literaturverzeichnis:

- <https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/traum>
- Freud, S. (1900). Die Traumdeutung. Fischer Verlag
- Jung, C. G. (1916). The Structure and Dynamics of the Psyche. Routledge.
- Hill, N. W. (2015). Dream work in coaching: Facilitating transformational learning
- Hobson & Pace-Schott (2002)
- Annika Lameyer (2022). Traumdeutung für Anfänger