Unsere Träume

Träume sind wie unser Schlaf genauso wichtig für uns. Jede Nacht findet in unserem Gehirn ein wildes Feuerwerk elektrischer Nervenimpulse statt, die vom Stammhirn aus in alle anderen Gehirnregionen gesendet werden. Oder einfacher formuliert: Wir träumen.

Auch wenn wir uns nicht immer daran erinnern, in jedem von uns spielt sich vier- bis fünfmal pro Nacht grosses Kino ab. Gesunde Menschen träumen pro Nacht bis zu zwei Stunden, wobei die Traumphasen jeweils in ca. 90-minütigen Abstand auftreten. Mit jedem Mal werden die Träume ein wenig länger. Meistens erinnern wir uns am Morgen deshalb nur an die letzte Episode oder Bruchstücke davon.

Mithilfe von Hirnstrommessungen hat man festgestellt, dass die für das Sehen zuständige Grosshirnrinde während des Traums fast genauso aktiv ist wie im Wachzustand. Das erklärt, warum Träume von uns vor allem optisch wahrgenommen werden: Unser Gehirn erhält visuelle Signale wie im Wachzustand.

Warum können wir uns oft nicht erinnern?

Während eines Traums schaltet unser Körper diejenigen Gehirnareale aus, die für Gedächtnisinhalte und deren Speicherung zuständig ist. Damit wir uns an einen Traum erinnern können, muss das Gehirn wach sein (für mindestens drei Minuten). Das bedeutet: Jemand, der sich gar nicht oder kaum an seine Träume erinnern kann, hat tief und fest geschlafen.

Menschen, die sich dagegen gut an nächtliche Erlebnisse erinnern können, reagieren laut der Forschung sensibler auf im Schlaf von Aussen kommende Reize und wachen nachts häufiger auf.

Meine Träume

Im Schlaf verarbeitet Dein Gehirn die Informationen, die tagtäglich auf Dich einströmen. Kannst Du Dich an Deine Träume erinnern? Was könnte sie beeinflusst haben? Was könnten sie bedeuten? Hier hast Du Platz, um aufzuschreiben, an was Du Dich erinnern kannst und was der Traum bedeuten könnte.

Wenn Du möchtest: Mache diese Übung regelmässig morgens nach dem Aufwachen um so Muster und wiederkehrende Themen zu erkennen.

_____

_____

_____

Es gibt im Netz Webseiten mit Traumdeutung bzw. Interpretationen. Diese können natürlich keine tiefgehende psychische Analyse aber immerhin schon mal einen ersten Startpunkt für Deine Reflexion bieten. Z.B. https://traum-deutung.de/ oder https://traeumen.org/ und natürlich weitere.