

Text 3

Stefan Klein

Träume – Eine Reise in unsere innere Wirklichkeit

S. Fischer Verlag, Frankfurt am Main 2014

Sachbuch

Leseprobe:

http://www.litrix.de/apps/litrix_publications/data/pdf1/Klein_Traeume_Leseprobe_DE.pdf

Seiten 152 bis 155

Aus dem Kapitel „Die Unterströmungen der Seele. Wie Gefühle die Bedeutung unserer Träume offenbaren“

Gefühle halten den Traum zusammen. Personen mögen auftauchen und verschwinden, unmögliche Dinge geschehen, die Kulissen wechseln wie in einem schlampig gedrehten Film. Die Stimmung des Träumers aber bleibt stabil und tritt
5 offen zutage. Und so wirt die Bilder auch sein mögen, entsprechen sie doch immer der jeweiligen Emotion, wie auch ausführliche Analysen von Traumtagebüchern bestätigen. Das schlafende Gehirn ähnelt einem gewieften Erzähler, der zu jedem Gefühlsthema auf Zuruf eine fantastische Geschichte hervorbringen kann.

Ein Mythos ist übrigens, dass uns nachts vor allem negative Gefühle
10 verfolgen. Vielmehr erwachen wir aus Träumen voller Angst und Aggressivität einfach häufiger und erinnern uns deshalb an mehr solcher Episoden. Werden aber Versuchspersonen im Schlaflabor zu beliebigen Zeiten geweckt, so berichten sie sogar ein wenig häufiger von Freude, sexueller Lust und allgemein gehobener Stimmung als von düsteren Regungen. In ziemlich genau einem Drittel aller
15 Träume überwiegen die positiven, in weniger als einem Drittel die negativen Gefühle. Etwas mehr als ein Drittel ihrer Träume empfinden Menschen als ausgeglichen oder wenig emotional.

Die Stimmung unserer Träume begleitet uns in den Tag. Mehrere Untersuchungen konnten die Redewendung, dass man mit dem falschen oder auch
20 dem richtigen Fuß aufstehen kann, auf unsere nächtlichen Erlebnisse zurückführen. So lassen uns angenehme Träume die Welt am Morgen freundlich sehen, deutlicher noch gehen finstere Träume mit einer gedrückten Stimmung einher. So, wie Kopfschmerzen manchen Menschen einen bevorstehenden Wechsel der Großwetterlage signalisieren, verraten mir Träume oft schon ein paar Tage im
25 Voraus, dass sich meine grundlegende Stimmung verändert. Eindrücklich führt mir

das vor Augen, wie sich meine emotionale Verfassung größtenteils in mir selbst zusammenbraut.

30 Dass wir umgekehrt auch die Gefühle des Tages mit in den Traum hinübernehmen, vermutete schon Sigmund Freud. Der angstvolle Prüfungstraum etwa trete besonders dann auf, wenn man „eine verantwortliche Leistung oder die Möglichkeit einer Blamage erwartet.“ Freuds Annahme hat neben Ernest Hartmann, der die Träume nach dem 11. September 2001 auswertete, auch Joseph De Koninck bestätigt, ein kanadischer Psychologe an der Universität Ottawa. Eine nette Gutenachtgeschichte, bewies der Forscher, reicht bereits aus, um im Schlaf
35 angenehmere Gefühle zu erleben.

De Konincks Versuche zeigen, wie indirekt und subtil die Emotionen im Traum wirken. Er arbeitete mit Frauen, die unter einer milden Schlangenphobie litten und auch sonst eher ängstlich waren. Ihnen spielte er vor dem Einschlafen Tonaufnahmen von Waldspaziergängen vor, bei denen die Erzähler wahlweise
40 einem Eichhörnchen oder einer Schlange begegneten. Unabhängig vom Tierleben schilderten manche Aufnahmen Ausflüge bei schönem Wetter und guter Laune; in anderen Versionen der Geschichte zog ein Unwetter herauf und ängstigte den Spaziergänger. Dieser Grundtenor der Geschichte beeinflusste tatsächlich die Träume der Probandinnen – nicht aber die Details der Erzählung. Ob die Frauen
45 von einer Schlange oder einem niedlichen Eichhörnchen hörten, spielte keine Rolle, während eine misslungene Landpartie im Hagelsturm ihre Träume deutlich eintrübte. Keine der Teilnehmerinnen berichtete, von einem der Tiere geträumt zu haben. Offensichtlich prägen also weniger konkrete Erlebnisse vor dem Einschlafen unsere Träume, sondern eher unsere generelle Gefühlslage.

50 Vermutlich bestimmt diese oft unterschwellige Stimmung, welche Erinnerungen wir im Schlaf wieder aufleben lassen. Der entsprechende Effekt im Wachzustand ist als „stimmungskongruenter Gedächtnisabruf“ bekannt. Er beschert uns die sprichwörtliche rosarote Brille, durch die wir an heiteren Tagen die Welt sehen. Schon ein paar Takte einer fröhlichen Melodie bringen Menschen
55 im Experiment dazu, sich spontan die Sonnenseiten des Lebens ins Gedächtnis zu rufen. In Phasen der Niedergeschlagenheit hingegen bricht die gesamte Tristesse unseres Daseins über uns herein – all die Erinnerungen an unsere Niederlagen, an Handlungen, für die wir uns schämen, an Menschen, die uns ausgenutzt haben.