

# Jeder träumt



*Ein ungedeuteter Traum  
ist wie ein ungelesener Brief.*

TALMUD

Jeder träumt. Wir träumen etwa fünf Mal pro Nacht, auch wenn wir uns nicht daran erinnern – auch Sie. Am besten erinnern wir uns an Träume kurz vor dem Aufwachen. Wie häufig wir uns erinnern, hängt jedoch von der Persönlichkeit, der Gesundheit, der Motivation und dem allgemeinen Stellenwert von Träumen in der jeweiligen Kultur ab. Wir können lernen, mithilfe unserer Träume Unbewusstes zu beleuchten, Probleme zu lösen, Kreativität zu fördern und Beziehungen zu verbessern. Oder wir können Träume ignorieren. Gleichgültig, wie wir mit unseren Träumen umgehen, sie kommen jede Nacht, bleiben ein paar Stunden und helfen, unsere Erinnerungen zu speichern, neue Fertigkeiten zu üben, unsere Gefühle zu sortieren – und sie entlasten unser Gehirn. Wenn wir gezwungen wären, ohne Träume auszukommen,

wären wir bereits nach wenigen Nächten gereizt und verstört. Es käme vielleicht sogar zu Halluzinationen.



*Wenn der Traum eine Übersetzung  
des wachen Lebens ist,  
so ist auch das wache Leben  
eine Übersetzung des Traums.*

RENÉ MAGRITTE

Schon seit einigen Tausend Jahren ist der Mensch so programmiert, dass er mit zwei Wirklichkeiten zurechtkommt. Allein und im Schlaf werden wir von unbewussten Gefühlen beherrscht, die von bewussten Gedanken angeregt werden. Wach und in Gesellschaft dominieren bewusste Gedanken, die jedoch vom Unterbewusstsein beeinflusst werden. Schöne und verrückte Träume haben unsere urgeschichtlichen Vorfahren wahrscheinlich ebenso irritiert wie uns. Geträumt wird in Hongkong ebenso wie in Houston, in Villen wie in Klöstern, in armseligen Hütten wie in Hotels. Träume sind ein besonders privates und gleichzeitig ein universelles Erlebnis.



*Ich träume, also bin ich.*

J. AUGUST STRINDBERG



Hexenmeister und Priester, Schamanen und Psychologen rätseln schon seit Jahrtausenden über unsere nächtlichen Traumbilder. Sind diese Träume möglicherweise Botschaften einer höheren Macht oder stellen sie eine Verbindung mit einer unbekanntem Geisterwelt dar? Sind sie Ausdruck unterdrückter Gefühle, eine Quelle der Inspiration und der Entwicklung, das Ergebnis zufälliger Hirnstammaktivitäten oder vorbewusster Sehnsüchte oder einfach nur nächtliche Unterhaltung?

Moderne Technologie hilft Wissenschaftlern, besser zu verstehen, wie sich unser Gehirn verhält, während wir schlafen und träumen. Doch darüber, was Träume sind, warum wir träumen und welche Rolle Träume im bewussten Leben spielen, gibt es immer noch mehr Vermutungen als harte Fakten.

*Träume sind nur unzusammenhängende Gedanken, die durch oberflächlichen oder flüchtigen Schlaf verursacht werden.*

BENJAMIN RUSH