

Traumsymbole beschrieben, mit deren Bedeutung aus der allgemeinen, psychologischen und spirituellen Sicht. Das ist natürlich nur ein kleiner Teil von Tausenden möglichen Traumsymbolen und soll Dir einen Einblick geben, was Symbole bedeuten können.

Ich hoffe, mit der Erinnerung an Deine Träume und deren Deutung bist Du in der Lage – genauso wie es bei mir der Fall war – mehr über Dich selber herauszufinden, an verborgenen Problemen zu arbeiten und Dein seelisches Gleichgewicht zu finden.

- Kapitel 1 -

Träume

Um mit der Traumdeutung zu beginnen, ist es zunächst einmal wichtig zu verstehen, was Träume überhaupt wirklich sind, wie sie entstehen und welchen Zweck sie haben. Auf den nächsten Seiten bekommst Du zunächst einen grundlegenden Überblick über Deinen Schlaf und was in Deinem Körper passiert, damit Du Deine Träume im Schlaf erleben kannst.

Was sind Träume?

Träume sind nicht nur Bilder oder filmähnliche Szenen, die uns erscheinen, während wir schlafen. Träume geben uns einen Blick in

unsere Seele und unser Unterbewusstsein. Im Traum erscheinen Traumsymbole, die wir versuchen können zu entschlüsseln, um ihre Bedeutung zu verstehen. Nicht nur Esoteriker oder spirituelle Menschen befassen sich mit Träumen. Auch die moderne Wissenschaft beschäftigt sich mit deren Hintergründen und Bedeutungen.

Das Träumen läuft nicht nur auf der psychischen Ebene ab, vielmehr ist es als eine Wechselwirkung zwischen physischen und psychischen Abläufen zu verstehen. Träumen hat direkte Auswirkungen auf Blutdruck, Muskelaktivität, Hormonausschüttung und andere körperliche Prozesse. Im Zusammenhang damit sind für die Wissenschaftler das Schlafwandeln oder der Pavor Nocturnus, der sogenannte Nachtschreck, der oft bei Kindern auftritt, sehr interessant.

Aus rein wissenschaftlicher Definition handelt es sich beim Träumen um nächtliche, kaum kontrollierbare Nervenaktivitäten im Gehirn. „Das Träumen lässt sich definieren als psychische Aktivität während des Schlafes. Das Träumen selbst ist für die Forschung selbst nicht zugänglich, sondern nur der rückerinnerte Bericht: Der Traum“, sagt der Traumforscher Michael Schredl.

Wissenschaftler aus verschiedenen Bereichen sind an der Forschung beteiligt. Schlafforscher – in der Fachsprache Somnologen – untersuchen die physiologische Entstehung von Träumen. So konnte herausgefunden werden, dass jeder Mensch jede Nacht träumt. Manche Menschen erinnern sich zwar nicht an ihre Träume, das heißt aber nicht, dass sie nicht träumen.

Traumforscher gibt es als wissenschaftliche Disziplin zwar nicht, genauso wie es dazu keine

Ausbildung oder Studium gibt, trotzdem gibt es andere Disziplinen, die in der Traumforschung aktiv sind. Nebst den Somnologen, sind auch Psychologen und Neurologen auf diesem Gebiet tätig. Für die Psychologie werden neue Erkenntnisse aus der Traumforschung erhofft, die bessere Einblicke in die menschliche Psyche gewähren und Grundlagen bieten für Therapieansätze. Inzwischen gibt es bereits eine ganze Reihe an Erkenntnissen, die zu Therapiekonzepten geführt haben, beispielsweise bei der Behandlung von Albträumen.

Neben Albträumen gibt es aber noch viele andere Traumarten. Es können sich im Traum Gefühle wie beispielsweise Angst, Panik oder Misstrauen zeigen, aber auch Freude, Liebe oder Lust sowie eine Reihe anderer Gefühle. Diese Gefühle, welche im Traum zum Ausdruck kommen, können auf Probleme oder