



Das eigene Haus brennt – ein Albtraum-Szenario. Gefährlich kann es werden, wenn man sich im Traum selbst verbrennt.

## Ein Überblick über Traumotive

Jeder hat andere beängstigende Träume, dennoch bemühen sich viele um eine Deutung einzelner Motive. Grundsätzlich ist immer auch auf die gesamte Traumsituation zu achten, so Experten.

Die Internetseite „Lexikon der Traumdeutung“ hat über 16 000 Symbole gesammelt. Eine Auswahl:



cherweise finanzielle Schwierigkeiten.

**(Giftige) Schlangen:** Sie kann viel bedeuten, unter anderem Heimtücke, böse Nachbarschaft oder Probleme mit einer listigen Frau.

**Grenzen:** Zwei Möglichkeiten: Es steht eine Verwandlung an oder es werden einem die Grenzen aufgezeigt.

**Impotenz:** Sie steht meist für eine enttäuschende Partnerschaft.

**Insekten:** Krabbeln Ameisen, Spinnen und Küchenschaben hinter dem Herd oder aus dem Schrank, ist das ein schlechtes Zeichen. Sie stehen für Verdrängtes wie Schuldgefühle.

**Krankheit:** Ein Motiv für einen Mangel im Seelenleben – seien es etwa innere Widersprüche oder Schuldgefühle.

**Mord:** Wird man ermordet, könnte das darauf hindeuten, dass das eigene Leben von äußeren Umständen negativ beeinflusst wird. Wird man zum Mörder, kann das einen radikalen Lebenswandel andeuten.

**Messer:** Eine Trennung kann bevorstehen.

**Monster:** Ungeheuer wie Drachen oder ähnliches deuten auf Wissenskonflikte hin.

**Prüfungssituation:** Man muss wohl eine schwere Entscheidung treffen.

**Raub:** Wird man ausgeraubt, kann das auf eine bevorstehende Krankheit hindeuten. Es kann aber auch heißen, dass man davor Angst hat, dass einem ein geliebter Mensch geraubt wird. Raubt man einen anderen aus, will man etwas, das einem nicht zusteht.

**Sarg:** Man verabschiedet sich mit diesem Symbol von etwas Vergangenen. Sieht man auch die Leiche, könnte das ein Unglück in der Ehe bedeuten.

**Selbstmord:** Ein Lebensabschnitt steht vor dem Ende.

**Verschlossene Tür:** Sie steht für geschäftliche Schwierigkeiten.

**Vögel:** Singvögel stehen für Nachrichten, Zugvögel für Veränderung, Raubvögel für Feinde.

**Wolf:** Wer von einem angefallen wird, könnte sich bald mit einem Bekannten zoffen.

**Waffen:** Unbewusste Aggressionen werden entladen.

**Zähne:** Schlechte, lockere und ausfallende Zähne können Verluste andeuten. rom

**Abhang:** Laut der Seite „Lexikon der Traumdeutung“ kann ein Abgrund für anstehende Gefahr oder Versagenangst stehen. Betrachtet man im Traum einen steilen Abhang, bedeutet das, dass man noch rechtzeitig umkehren kann. Rutscht oder stürzt man jedoch hinunter, kann das für unangenehme Situationen stehen.

**Autounfall:** Er steht für Rückschlag. Muss man einem zusehen, kann das einen finanziellen Verlust symbolisieren.

**Außerirdische:** Man lässt etwas Fremdes in sich nicht zu.

**Bienen:** Wer sie tötet, könnte künftig etw verlieren. Wer gestochen wird, hat womöglich eine große Veränderung wie Jobwechsel vor sich.

**Böse Hexe:** Zank und Streit stehen möglicherweise bevor.

**Brand und Feuer:** Feuer kann sowohl Zerstörung als auch Glück bedeuten. Wer sich am Feuer verbrennt, dem können Probleme ins Haus stehen.

**Dunkelheit:** Sie verheißt Schwierigkeiten. Verirrt man sich, heißt das, dass Probleme lange andauern können.

**Einstürzende Brücke:** Eine Pechsträhne kann sich ankündigen.

**Falltür:** Der Träumende muss mit einer Hinterlist rechnen. Es könnte ein schwerer Absturz bevorstehen.

**Fremde(r):** Sie zeigen, dass der Träumende bestimmte Eigenschaften verdrängt oder nicht zulässt.

**Fluss:** Wer hineinfällt, dem drohen Schwierigkeiten. Ist er ausgetrocknet, kann das für Verluste stehen.

**Grab:** Bröckelt der Stein, könnte das eine Ankündigung für Krankheit oder familiäre Probleme sein. Das eigene Grab symbolisiert Veränderung. Sieht man ein anderes Grab, verabschiedet man sich von eigenen Eigenschaften.

**Galgen:** Hängt man selbst daran, kündigt das eine Veränderung an. Hängt dagegen ein anderer daran, kapituliert der Gegner vielleicht bald.

**Gift:** Wird einem im Traum Gift gereicht, bekommt man mög-

# Horror im Schlaf

Träumen Sie auch manchmal von Monstern oder einem Fremden, der sie verfolgt? Was bei Albträumen hilft

Meist treten Albträume in der zweiten Nachthälfte auf. Dann ist aber oft die Erholung der ganzen Nacht dahin – und selbst am Tag darauf grübelt man noch darüber nach. Was Albträume sind, wovon sie ausgelöst werden und Tipps, wie man wieder einschlafen kann:

**Was sind Albträume?** Sie lösen so starke, negative Gefühle aus, dass man davon aufwacht. Neben Angst kann das auch Trauer, Ärger oder Ekel sein, erklärt Prof. Michael Schredl. Er ist wissenschaftlicher Leiter der Schlafforschung am Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim.

In der Regel können sich Betroffene sehr gut an den Albtraum erinnern. Das hat einen Grund, erklärt der Schlafexperte und Psychiater Dr. Oliver Seemann aus München der AZ: „Wenn Sie sich an einen Traum erinnern, heißt das, dass Sie sich erinnern wollen, dass Sie sich auf dieses Selbstgespräch, diesen inneren Dialog, einlassen wollen.“

Nicht unter den Begriff Albtraum fallen Träume, an deren



Zwei Mädchen fürchten sich im Bett. Hoffentlich träumen sie wenigstens gut.

Foto: Imago

Inhalt man sich nicht erinnert, von denen man aber in Panik, oft auch schreiend aufgeschreckt ist. Solche Träume nennen Experten Pavor Nocturnus.

**Wann werden Albträume zum Problem?** „Albträume hat jeder mal. Zum Problem werden sie erst, wenn ein starker Leidensdruck entsteht“, erklärt Judith

Koppehele-Gossel vom Institut für Psychologie an der Universität Bonn. Etwa wenn die Träume einen noch tagsüber in Angst versetzen oder Betroffene aus Furcht vor erneuten Albträumen nicht mehr Schlafen gehen mögen.

Auch die Konzentration und vor allem die Stimmung können durch Albträume stark beeinträchtigt sein, ergänzt

Schredl. Kommen Albträume zudem häufiger als einmal in der Woche vor, würde bei Betroffenen wohl eine Angsttraumstörung diagnostiziert werden. Insgesamt sind davon rund fünf Prozent der Deutschen betroffen.

**Was kann Albträume auslösen?** Die genauen Ursachen von Albträumen sind nicht geklärt. Der Münchner Experte Seemann nennt als mögliche Ursache das Essverhalten: Wer spät isst und dabei viele Kohlenhydrate, läuft Gefahr, einen Albtraum zu bekommen. Andere Schlafexperten nennen auch Stress, Veranlagung, Medikamente wie Blutdrucksenker oder Antidepressiva als Auslöser. Und: Alkohol. Betroffene sollten abends darauf verzichten.

**Wie kann ich nach einem Albtraum wieder einschlafen?** Man muss versuchen, das Stressniveau zu senken, erklärt Seemann. Das geht mit autogenem Training. Er setzt aber auch auf ein Magnetfeld-Stirnband, das man eine halbe Stunde vor dem Einschlafen trägt. Dadurch bekommt man ein angenehmes Körpergefühl. Die letzte Wahl sollten Schlaftabletten sein – etwa wenn man am nächsten Tag einen wichtigen Termin hat. rom

### WAS TUN BEI ALBTRÄUMEN

#### Sich mit den Situationen auseinandersetzen

● **Konfrontation:** Dabei schreiben Betroffene den Albtraum auf und lesen ihn im Anschluss mehrmals hintereinander vor. „Dadurch, dass man den Traum immer wieder erlebt, gewöhnt man sich daran – wie bei einer Desensibilisierung“, so Hans-Günter Weeß von der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin.

● **Imagery Rehearsal Therapy:** Auch bei dieser Form schreiben Betroffene ihren Albtraum auf und setzen sich mit ihm auseinander. Damit ist es aber nicht getan, denn Betroffene suchen ein neues, positives Ende für ihren Traum, erklärt Michael

Schredl vom Schlafforschung Zentralinstitut für Seelische Gesundheit. Damit ist nicht Weglaufen oder Aufwachen gemeint, sondern etwa sich Helfer vorzustellen. „Es geht darum, das Grundprinzip zu ändern.“ Das neue Prinzip heißt: „Ich habe Angst und überlege, was ich tun kann.“ Das sollte man zwei Wochen lang einmal täglich in Gedanken durchgehen. Wenn es klappt, reagiert man dann im Schlaf wie eingübt.

● **Luzides Träumen:** Bei dieser Technik wird man sich durch Training im Traum bewusst, dass man gerade träumt. Man hinterfragt den Albtraum. Dafür sollten Betrof-

fene wieder ein Traumtagebuch führen und sich über Muster oder wiederkehrende Elemente bewusst werden. Etwa den Hund, der nicht mehr lebt: „Wenn ich dann das nächste Mal im Traum meinen verstorbenen Hund sehe, weiß ich, dass ich träume.“ Geübte steuern dann sogar ihre Träume.

● **Experten aufsuchen:** Wer herausfinden will, was ein Traum bedeutet, sollte laut Dr. Oliver Seemann einen Spezialisten aufsuchen. „Den Traum selbst analysieren, etwa im Internet nachzulesen, was Hexe bedeutet, bringt nicht viel.“ Das Thema sei zu komplex.

### GÄNGIGE ALBTRAUM-SZENARIEN UND WAS SIE BEDEUTEN KÖNNEN

## „Nicht immer steckt Angst dahinter“

Der Münchner Experte erklärt die fünf häufigsten Situationen in Albträumen

Sie schrecken mitten in der Nacht von einem Traum hoch. Ist die erste Angst weg, kommt die Frage: Was bedeutet das Geträumte? Dr. Oliver Seemann erklärt die wichtigsten Szenarien, die viele träumen. Wichtig ist ihm zufolge grundsätzlich: „Es steckt nicht immer nur Angst dahinter, sondern möglicherweise auch ein Wunsch.“

❶ **Fallen:** Man stürzt zum Beispiel einen Hang hinunter und fällt und fällt und fällt. Das ist ein häufiges Szenario in Albträumen, bestätigt Seemann. Das kann ihm zufolge bedeuten, dass man im realen Leben den Boden unter den Füßen verliert. „Das können Existenzängste im Job oder Trennungen sein“, so Seemann. Das Fallen



erinnere an die Geburt – man fällt aus der Geborgenheit des warmen Mutterschoßes. Der Fall-Traum kann also als eine „existenzielle Bedrohung“ verstanden werden.

❷ **Verfolgung:** Seemann sagt, das könnte etwas Mitmenschliches bedeuten, etwa Angst vor einem Bekannten. Dabei sagt er aber: Es muss nicht automatisch die Person sein, die einem im Traum erscheint. Die Angst-Person kann auch in einem anderen Körper erscheinen, weil uns die Situation ansonsten zu

bedrohlich erscheinen würde. Denn der Traum erfüllt auch eine Schutzfunktion: „Wir wollen zwar auf das Problem hinschauen, aber nicht ganz genau.“ Hinter der Verfolgung kann auch ein Wunsch stecken: zum Beispiel der Wunsch, wahrgenommen zu werden. Die Verfolgung könnte zeigen, dass man davon regelrecht getrieben wird.

❸ **Lähmung:** „Eine Grundangst des Menschen: Das Leben zieht an einem vorbei“, beschreibt es Seemann. Dahinter könne wiederum der Wunsch stecken wegzukommen, sich zu verändern. Aber gleichzeitig ist die Angst da: Was passiert, wenn ich mich verändere?

❹ **Zu spät kommen:** Im übertragenen Sinn: „Der Zug ist abgefahren.“ Hier können wiederum Wunsch und Angst gekoppelt sein: Ich will viel erreichen, aber ich schaffe es möglicherweise nicht.

❺ **Der Tod einer nahestehenden Person:** Bedeutet das, dass etwa die Großmutter stirbt? Nicht zwingend. Seemann sagt, es kann sein, dass man unterbewusst ahnt, dass die Person beispielsweise krank ist oder wird. „Manche riechen das“, so Seemann.

Doch dahinter kann auch etwas ganz anderes stecken: Jede Person, die im Traum vorkommt, hat etwas mit uns selbst zu tun. „Die Oma ist vielleicht der Teil in mir mit dem Charakterzug ‚gutmütig‘.“ Wenn nun diese Person stirbt, könne das heißen, dass man künftig nicht mehr so gutmütig sein möchte. Sprich: „Dieser Anteil von mir soll sterben.“

Übrigens: Auch wem man danach von seinem Traum erzählt, kann eine unterbewusste Botschaft sein, so Seemann. Berichtet man beispielsweise seinem Partner davon, kann der Traum mit ihm in Zusammenhang stehen.

Rosemarie Vielreicher