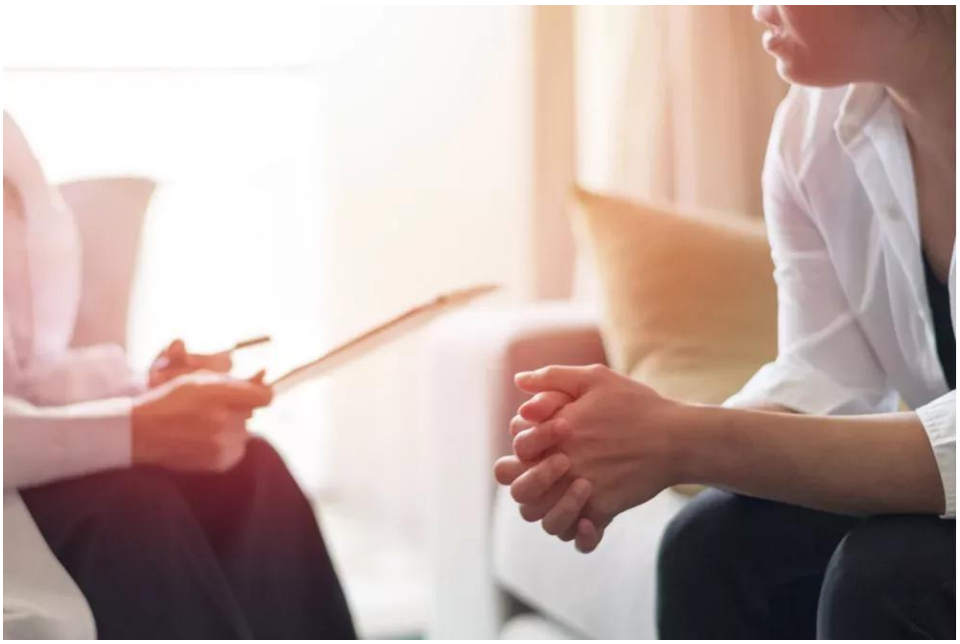
# Traumtherapie - Träume können emotionale Problemlöser sein

Warum sollten wir uns mit Träumen beschäftigen? Sind Träume nicht nur Unsinn … nur zufällig feuernde Neuronen? Die Evolution hat sich für das Träumen entschieden. Schlafforscher sagen uns, dass alle Menschen und viele Tiere jede Nacht mehrmals träumen. Traumschlaf ist so wichtig, dass Versuchspersonen, die daran gehindert wurden, den REM-Schlaf zu erleben, den Teil des Schlafs, in dem Träume auftreten, nach nur ein paar Nächten des Entzugs zu halluzinieren beginnen. Sie beginnen effektiv zu träumen, wenn sie wach sind. es ist das wichtig zu träumen. Die Fähigkeit zu träumen wurde evolutionär ausgewählt, weil sie eine lebenswichtige Funktion im menschlichen Leben …



## Warum sollten wir uns mit Träumen beschäftigen?

## Sind Träume nicht nur Unsinn … nur zufällig feuernde Neuronen?

**Die Evolution hat sich für das Träumen entschieden.**

Schlafforscher sagen uns, dass alle Menschen und viele Tiere jede Nacht mehrmals träumen. Traumschlaf ist so wichtig, dass Versuchspersonen, die daran gehindert wurden, den REM-Schlaf zu erleben, den Teil des Schlafs, in dem Träume auftreten, nach nur ein paar Nächten des Entzugs zu halluzinieren beginnen. Sie beginnen effektiv zu träumen, wenn sie wach sind. es ist *das* wichtig zu träumen. Die Fähigkeit zu träumen wurde evolutionär ausgewählt, weil sie eine lebenswichtige Funktion im menschlichen Leben erfüllt.

Menschen zu allen Zeiten und an allen Orten haben Träume mit Interesse und Aufmerksamkeit untersucht. Mythische und religiöse Charaktere werden als wertschätzend und von Träumen beeinflusst oder verändert dargestellt. Die alten Griechen weihten Tempel und bildeten Priester und Priesterinnen aus, um Träume zu interpretieren. Sigmund Freud, der Begründer der Psychoanalyse, aus der sich die meisten anderen modernen Therapien entwickelten, nannte Träume „Der Königsweg zum Unbewussten“ und Moses Maimonides, der berühmte jüdische Philosoph, ist berühmt dafür, dass er sagte: „Ein ungeprüfter Traum ist wie ein ungeöffneter Brief.“

**Der Psychoanalytiker Paul Lipmann (2008) bietet uns die folgende Liste dessen, was Träume seiner Meinung nach bieten:**

- Sie benennen und lösen Probleme.
- Sie drücken Emotionen aus … subtil und laut.
- Sie können in Bildern und Geschichten jene Gefühle und Erfahrungen ausdrücken, die im Wachzustand am schwierigsten zu denken oder zu besprechen sind.
- Sie können verborgene Gefühle über die eigene Beziehung zu mächtigen und weniger mächtigen anderen ausdrücken.
- Sie können Aspekte von traumatischen oder anderen

Erfahrungen sowohl dissoziieren als auch verbinden.
- Sie können dabei helfen, Schmerz und Scham zu überdecken oder einen Schutzschorf zu zerreißen.
- Sie zeigen unsere aktuellen Probleme, vergangene Dilemmata und zukünftige Möglichkeiten.
- Sie erfüllen Wünsche.
- Sie können dem nicht gelebten Leben Ausdruck verleihen.

**Träume sind unbewusste Produkte.**

Kognitionspsychologen sagen uns, dass wir ungefähr sieben (plus oder minus zwei, wenn Ihr Gedächtnis außergewöhnlich gut oder schlecht ist) „Blöcke“ von Informationen gleichzeitig in unserem Kopf behalten können.

Das sind sieben Ziffern einer Telefonnummer, sieben Punkte einer Einkaufsliste. Das ist nicht sehr viel, und doch haben wir Zugriff auf ein riesiges Reservoir an Erinnerungen, Konzepten und emotionalen Erfahrungen, die mühelos und nahtlos in diesem berühmten Satz von sieben Brocken abgerufen werden können. Und ebenso nahtlos rutschen die nicht unmittelbar genutzten Konzepte heraus und werden weggeräumt. Es ist ein wirklich erstaunliches System, wenn man darüber nachdenkt … mühelos und selbstverständlich. Aber was ist der Mechanismus, der nach unten reicht und die benötigten Informationen hochzieht? Meistens ist es keine „bewusste Absicht“.

**Unbewusste Verarbeitung ist ein natürlicher und notwendiger Teil des Denkens**

Unbewusste Verarbeitung *stets* unterstützt und erleichtert bewusstes Denken. Es ist das System, das alle Konzepte und Erfahrungen, die wir besitzen, empfängt, organisiert und zugänglich macht. Es ist einfach *unmöglich* uns bewusst zu sein von allem, was wir wissen oder wissen *bewusst* alle Assoziationen zwischen Tatsachen herstellen, die wir brauchen, um unserer Erfahrung einen Sinn zu geben.

Wichtige Fakten, Ideen und Gefühle können sich im Laufe des Lebens angesammelt haben und zu unterschiedlichen Zeiten und aus unterschiedlichen Lebenserfahrungen stammen. Das Bewusstsein, das damit beschäftigt ist, herauszufinden, was es zum Abendessen zubereiten soll, nimmt sich selten die Zeit, herumzuschnüffeln und alle möglichen Assoziationen zu erkunden … sogar zu dringenden Lebensproblemen.

Glücklicherweise haben wir ein alternatives System, um diese Arbeit zu erledigen … Psychoanalytiker nennen dies das *Persönliches Unbewusstes* . Kognitionsforscher nennen es „automatische Verarbeitung“, „implizite Denksysteme“ oder auch „tiefenpsychologische Prozesse“. Niemand versucht vorzugeben, dass das Bewusstsein groß genug oder stark genug ist, um die ganze Arbeit alleine zu erledigen.

**Wenn wir uns Sorgen um einen Aspekt unseres Lebens oder unserer Beziehungen machen, arbeitet das Unbewusste weiter an dem Problem, während das Bewusstsein mit anderen Dingen beschäftigt ist.** Wer schon einmal ein „Aha!“ Moment hat die Erfahrung gemacht, dass Dinge unbewusst zusammengebracht und als jetzt offensichtliche Tatsache oder Lösung präsentiert werden.

**Schlaf drüber!!**

**Das Unbewusste versucht, uns einen größeren Zugang zu dem zu bieten, was wir wissen.**

Einer der Hauptwege, die das Unbewusste ist *positiv* integriert in unser Leben ist durch Träume. Träume enthalten Versuche des Unbewussten, uns Informationen zu liefern und die Argumente vorzubringen, die die bewusste Einstellung ausarbeiten oder ausgleichen.

**Typischerweise sind unsere Gefühle gegenüber Situationen und Personen komplizierter und nuancierter als das, was positives Denken, gesunder**

**Menschenverstand oder gute Manieren befürworten.**

Wir haben bei den meisten Erfahrungen gemischte Gefühle.

- Die Geburt eines Kindes bringt Freude, aber auch eine Einschränkung der Freiheit.
- Wir lieben und bewundern unsere beste Freundin, aber ihr Erfolg macht uns neidisch.
- Wir glauben, wir wollen Anwalt werden, aber ist das wirklich der Traum unseres Vaters für uns?

**Das Verständnis unserer Träume hilft uns, uns selbst besser zu verstehen.**

- Wenn die bewusste Haltung *stimmt zu* ziemlich gut mit dem Unbewussten, Träume werden Überzeugungen unterstreichen, bestätigen oder stärken und lösen … sie unterstützen ein Gefühl von Vertrauen oder „Richtigkeit“.
- Wenn Bewusstsein *überbewertet* Träume von Personen oder Situationen können sie verkleinern, indem sie auf unangenehme oder minderwertige Weise dargestellt werden.
- Wenn Bewusstsein *nicht ausreichend wertschätzt* eine Person, eine Situation oder ein Ziel, das Unbewusste kann die Idee erheben, indem es sie symbolisch als angemessen wertvoll darstellt.
- *Träume können dem Bewusstsein neues Wissen hinzufügen, Fragen aufwerfen oder Ziele oder Dinge vorschlagen, die vermieden werden sollten.*

**Ein Bild sagt mehr als tausend Worte.**

Eine große Menge der Informationen, die wir über die Welt aufnehmen, ist visuell. Fast jede wichtige Erfahrung ist mit einer visuellen Erinnerung an Menschen, Orte und Dinge verbunden.

Da das meiste Lebenswissen und die meisten Ideen in irgendeiner Weise mit visuellen Bildern verbunden sind, ist es nicht wirklich überraschend, dass Bilder das Material sind, das das Unbewusste verwendet, um seine Ideen darzustellen.

Traumbilder mögen auf den ersten Blick seltsam erscheinen, aber sie erweisen sich bei näherer Betrachtung oft als äußerst genaue visuelle Metaphern einer Situation, die den Träumer betrifft.

**Eine sehr persönliche Sichtweise**

- Bei der Traumdeutung gibt es keine Einheitslösung. Die Bilder in Träumen sind oft mysteriös und bizarr, sie können auf andere Zeiten und Orte verweisen oder den Träumer als jemand ganz anderen zeigen, als er in Wirklichkeit ist.
- Traumwörterbücher sollten sparsam verwendet und vor allem als Inspirationsquelle betrachtet werden.
- Der Träumer ist der einzige Mensch, der sagen kann, ob eine Deutung „funktioniert“.

**Träume in der Psychotherapie**

Eine Psychologin, die mit Träumen in der Therapie arbeitet, greift auf ihr Wissen über die Lebenssituation und Lebensgeschichte des Klienten sowie auf ihre Ausbildung in typischen menschlichen Reaktionsmustern zurück. Sie arbeitet mit ihren Klienten zusammen, um die Traumbilder in Bezug auf das zu verstehen, womit der Klient zu kämpfen hat oder was er im Leben erlebt hat. Gemeinsam versuchen sie zu verstehen, welche besondere Relevanz und Assoziation diese Bilder für diese bestimmte Person haben.

- Traumarbeit in der Therapie trägt zum Prozess der Vertiefung der Selbsterkenntnis bei.

- Verständnis für die *vollständige Palette* ihrer Wünsche und Reaktionen ermöglicht es dem Klienten, neue Handlungs- und Entscheidungsmöglichkeiten zu erfinden … sein Leben so zu verändern, dass seine Wünsche und seine Handlungen kongruenter werden.
- Traumarbeit vertieft die therapeutische Intimität und schafft eine Atmosphäre der Zusammenarbeit zwischen Therapeut und Klient.

**Kurztherapie, die sich auf Träume konzentriert**

Psychotherapeutische Arbeit mit Träumen kann Teil einer laufenden Therapie sein oder als kurzfristiger Prozess hilfreich sein, der sich auf das Verstehen einer bestimmten Situation konzentriert, zum Beispiel:

- In Zeiten normaler Übergänge wie Lebenspassagen,
- In Krisenzeiten,
- Wenn schwierige Entscheidungen anstehen
- Wenn radikal neue Lebenserfahrungen verarbeitet werden müssen.
- Manchmal wird es ein besonders auffälliger Traum oder eine Traumserie *hervorrufen* ein Wunsch, eine aktuelle oder vergangene Situation oder Erfahrung zu hinterfragen oder zu verstehen.

*In diesen Momenten kann es hilfreich sein, die Zusammenarbeit mit einem Psychologen oder Therapeuten in Betracht zu ziehen, der Ihnen Anleitung und emotionale Unterstützung bietet und Ihnen hilft, sich zu stabilisieren, während Sie die Fragen untersuchen*

*die Traumprüfung wirft.*

**Träume sind Teil unseres Systems der unbewussten Reorganisation und kreativen Problemlösung.** Sie ziehen die Essenz einer problematischen Situation aus dem Wirrwarr

der täglichen Erfahrung heraus, damit wir sie klarer sehen können. Sie erinnern uns an das, was wir fast vergessen haben, oder an das, was wir zu vergessen versucht haben, und bringen Ideen zusammen, die wir separat kannten, die aber „klicken“ und neues Verständnis schaffen, wenn sie zusammengebracht werden. Sie helfen uns zu sehen, was wir wirklich wollen, und sie weisen darauf hin Weg zu zukünftigen Möglichkeiten, die aus vergangenen Erfahrungen erwachsen.

## Heilpraktiker Psychotherapie

Heilpraktiker Psychotherapie finden Sie am besten in unserem kostenlosen Heilpraktiker Verzeichnis. Um alle Heilpraktiker Psychotherapie anzuzeigen, klicken Sie bitte hier.

Details

**Besuchen Sie uns auf: natur.wiki**