

Traum

Michael Schredl

UTB-Taschenbuch, Reinhardt-Verlag, München, 2008, 109 Seiten, 9,90 €, ISBN 978 3 8252 3005 0
 Rezensiert von: Erich Kasten, Lübeck

„Es wurde ein Fest bei einem wundervollen Haus gefeiert, als ein Damm brach und eine große Überschwemmung auftrat. Das Wasser lief in den Hof und in die Hofeinfahrt, und es war gefährlich. Es gab einen Sturm, und ein Wasserstrom floss direkt in das Haus, der Strom schwillt immens an und beginnt, die Einfahrt hinabzufließen. Das Wasser drückte eine Menge Leute in Ruderbooten hinaus auf den See und der Träumer ruderte mit seiner Freundin hinaus, um sie zu retten. Dann näherte er sich seiner Freundin, streichelte ihre Brüste. Gerade als der Sommer anging, wanderte er mit seiner Hand hinunter zwischen ihre Beine“ lautet eines der Traumbeispiele, die Michael Schredl in diesem taschenbuchgroßen Band schildert. Warum träumen wir? Steckt ein Sinn dahinter? Wie kann man diese nebulösen Phantasieerlebnisse erforschen? Das Buch gibt vielfältige Antworten auf Fragen, die wohl jeden interessieren.

Träume werden vom Sandmännchen nicht gerecht verteilt. Frauen können sich häufiger an ihre Träume erinnern als Männer, Junge mehr als Alte, Reiche mehr als Arme und natürlich können kreative Menschen häufiger etwas von ihren nächtlichen Phantasiegebilden erzählen als die künstlerisch Unbegabten. Männer träumen nur zu 33 % von Frauen, Frauen dagegen zu 48 % von Männern. Knapp 12 % der männlichen Träume beinhalten sexuelle Elemente, bei Frauen sind es noch nicht einmal 4 %. Dafür träumen Frauen doppelt so häufig von Kleidung und Männer fast viermal so oft von Waffen. Es gibt sogar genetische Einflüsse, das heißt eine erbliche Belastung, nachts deutlich mehr zu träumen als der normaldeutsche Durchschnittsbürger. Dagegen gibt es kaum signifikante Korrelationen zwischen Traumerinnerung und Persönlichkeitseigenschaften wie Intelligenz, Neurotizismus, Introversion und Ängstlichkeit. Letzteres erstaunt, da eine durch Stress und Angst bedingte schlechte Schlafqualität mit häufigem Erwachen automatisch dazu führt, dass man sich an mehr Träume erinnern kann.

Mit dem Thema Traum habe ich mich selbst intensiv auseinandergesetzt, als ich für mein Buch „Die irrealen Welt im eigenen Kopf“ recherchierte und versucht habe, die Unterschiede zwischen Halluzinationen, Visionen, Träumen und einfachen Vorstellungen herauszuarbeiten. Schon damals bin ich immer wieder auf den Namen Michael Schredl gestoßen und war daher erfreut, sein neuestes Werk rezensieren zu dürfen. Privatdozent Dr. Michael Schredl ist Leiter der Abteilung für Schlafforschung am Zentralinstitut für seelische Gesundheit an der Universität Mannheim. Er gilt als einer der

bekanntesten deutschen Traumforscher und hat hierzu eine überwältigende Fülle an nationalen und internationalen Publikationen verfasst. Dabei muss berücksichtigt werden, dass Träume ein schwer greifbares Forschungsobjekt sind, flüchtiger als ein Hauch Parfüm. Das Gedächtnis speichert die Phantasiegebilde nur ab, wenn der Träumer geweckt wird, dann allerdings interessanterweise nicht nur das Schlussbild, sondern eine ganze lange Traumsequenz, die man beim Frühstück dann ausgiebig seinem Ehepartner berichten kann – oder, je nach Inhalt, besser verschweigt. Das Buch beinhaltet Kapitel über „Traumerinnerung“, „Werkzeuge der Traumforschung“, „Was erleben wir beim Träumen“, „Der Zusammenhang zwischen Wacherleben und Traum“, „Träume unter der Schlaflabor-Lupe“, „Alpträume“, „Luzide Träume“ und schließlich im 9. und letzten Kapitel „Sinn und Nutzen der Träume“. 15 Tabellen, aber leider nur eine einzige Abbildung aus einem Kindertraum lockern das Schriftbild auf.

90 % der Träume beinhalten eine Ich-Beteiligung, bei der man sich selbst wie im täglichen Leben als Handelnden erlebt. Nur 10 % laufen ab wie ein Kinofilm. Die landläufige Meinung, die meisten Träume seien bizarr, stimmt nicht. Vermutlich erinnern wir uns an die verrückten Abläufe nur leichter. Rund 30 % entsprechen der normalen Erfahrungswelt, weitere 40 % wären in der Realität durchaus möglich, beinhalten aber ungewöhnliche Elemente und lediglich 4 % sind wirklich bizarr: *„Ich habe bei den Indianern in den Bergen gelebt, in einem großen Pfahlhaus im Dschungel. Nachts liefen zwei Ameisen vorbei, die waren größer als Ratten. Als ich ihnen folgte, weckte ich in einem anderen Teil der Hütte jemanden auf. Die ‚Uni‘ war gleich um die Ecke; Lehmwände ohne Dach, der Unterricht fast so schlecht wie in der Realität, aber es gab viele nette Leute. In einem Raum war eine Fete, wo sich die Leute sehr vulgär benommen haben“*.

Sind Träume zu etwas nützlich? Schredl zitiert etliche Beispiele von Menschen, die ihr Leben durch einen Traum veränderten. Manchmal sind es nur Kleinigkeiten. Eine Person träumte, wie sich ihre Mutter über ein Geschenk freute. Sie kaufte diesen Gegenstand und tatsächlich war die Mutter sehr glücklich darüber. Ein anderer Bericht handelt davon, wie jemand träumte, wie man den kaputten PC am besten reparieren konnte, und tatsächlich funktionierte es so. Ein junger Mann träumte von einem Mädchen an seiner Schule, die er attraktiv fand, und dies gab ihm den Ansporn, dieses Mädchen einmal anzusprechen. Eine Frau träumte davon, wie sich ihre Handtasche öffnete, alles fiel heraus. Sie wollte es wieder hineinstopfen, aber es war so viel, dass alles oben immer wieder hinausquoll. Nach diesem Traum entschloss sie sich, ihr Leben zu vereinfachen. *„Unser Gehirn“*, so schreibt Schredl, *„arbeitet nachts an Problemen weiter. Es löst zwar selten konkrete Denkaufgaben (...), aber es produziert gelegentlich eine nützliche Idee“*.

„Träume sind Schäume“ besagt eine bekannte Volksweisheit, aber vielleicht sollte man sie dennoch ernst nehmen.