

**Träume: Kino im Kopf**

Träume sind faszinierend und haben etwas Geheimnisvolles an sich, weil sie oft verschlüsselte oder versteckte Botschaften enthalten und in Bildern und Symbolen zu uns sprechen. Genau darin liegt ihr Reiz begründet. Denn wer die Welt der Träume für sich entdeckt und erschließt, erhält oft wertvolle Botschaften und Impulse für das eigene Leben. Wissenschaftler, Psychologen und insbesondere Psychoanalytiker erforschten verschiedene Aspekte von Träumen und ihre Wirkung auf das Wohlbefinden. Zahlreiche Studien belegen die unterschiedlichen Funktionen des Träumens. Träume haben demnach eine bereinigende Wirkung und helfen uns dabei Tagesereignisse und Gefühle zu verarbeiten und zu bewältigen, und sie tragen auf diese Weise zum psychischen Gleichgewicht bei. Darüber hinaus betrachten Psychologen Träume als Schlüssel zum Unterbewusstsein und als wertvolles Instrument für den Wachstumsprozess und die Persönlichkeitsbildung.

**Die Traumanalyse nach Sigmund Freud**

Die bekannteste Theorie der modernen westlichen Kultur wurde von Sigmund Freud begründet. Freud bezeichnete Träume als „Königsweg zum Unbewussten“. Mit seinem klassischen Werk „Die Traumdeutung“ (1900) machte er die Traumanalyse zum Eckpfeiler der Psychoanalyse.

Freud sah in den Traumbildern den symbolischen Ausdruck von mächtigen, unbewussten, unterdrückten Wünschen. Diese Wünsche erscheinen in maskierter Form, denn sie beinhalten verbotene Sehnsüchte. Die beiden dynamischen Kräfte in Träumen sind also der „Wunsch“ und die „Zensur“ dieses Wunsches. Der Teil des Traumes, der uns am Morgen bewusst ist, welchen wir erinnern können, wird als **manifeste Inhalt** bezeichnet. Dieser manifeste Inhalt ist das Ergebnis eines Verzerrungsprozesses, in dem der **latente Inhalt**, der Wunsch, in eine akzeptable Version verwandelt wurde.

Bei der Interpretation eines Traumes muss man sich demnach von den manifesten zu den latenten Inhalten zurückarbeiten. Nach Freud enthüllen Träume die unbewussten Wünsche, die Ängste, die mit diesen Wünschen verbunden sind und die charakteristischen Abwehrstrategien, die der Träumende nutzt, um mit diesen Konflikten umzugehen.

**Nichtwestliche Ansätze zur Trauminterpretation**

In vielen nichtwestlichen Kulturen geht man anders mit Träumen um. Die Achuar-Indianer erzählen sich gegenseitig jeden Morgen ihre Träume und glauben, dass ein Individuum für die Gemeinschaft träumt. Die Maya beriefen ihre Schamanen, nachdem diese Personen im Traum dazu auserwählt wurden. Sie erhielten auch durch Träume genaue Anweisungen für die Durchführung religiöser Rituale. In vielen nichtwestlichen Kulturen sind Träume ein Blick in die Zukunft und geben den Menschen zum Beispiel Zeitpunkte für Feste an.

**Physiologische Theorien zur Traumanalyse**

Aus der Sicht der physiologisch basierten Theorien gibt es keine logischen Verbindungen oder Bedeutungen der Traumhalte zu der Person. Nach dem Modell der Aktivierungssynthese werden zufällig neuronale Signale im Gehirn ausgelöst, welche dann als Traumbilder erscheinen. Moderne neurowissenschaftliche Untersuchungen widersprechen aber dieser These und konnten dagegen zeigen, dass der Traum die Funktion besitzt, die Erfahrungen der letzten Tage mit den Zielen, Wünschen und Problemen des Träumenden in Einklang zu bringen. Dies konnte unter anderem durch eine Studie begründet werden, in der die Traumhalte mit Gedanken im Wachzustand verglichen wurden und sich hierbei eine große Übereinstimmung fand.

Zusammengestellt aus: Zimbardo, P. (2008) Psychologie. Pearson-Verlag

Bitte beantworte die folgenden Fragen!

1. Warum ist die Traumdeutung nach Freud der „Königsweg zum Unbewussten“?
2. Warum stellt die Traumdeutung in der Praxis der Achuar-Indianer keinen Königsweg zum Unbewussten eines Individuums dar?
3. Worin besteht das methodische Problem in der Traumdeutung nach Freud?