

**Träume:**  
**Natürliche Fähigkeiten**  
**oder**  
**Irrtum**



**Träume:**  
**Natürliche Fähigkeiten**  
**oder**  
**Irrtum**

**Tumba Bundu**

## **Impressum**

Copyright:  
Jahr: 2024

ISBN: 9789403730547

Lektorat/ Korrektorat:  
Illustrationen:  
Covergestaltung:  
Weitere Mitwirkende:

Verlagsportal: Bookmundo  
Gedruckt in Deutschland

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie (*falls zwei Pflichtexemplare an die DNB geschickt werden!*).

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verfassers unzulässig

## Inhaltverzeichnis

Seite

7-12	Vorwort
13-15	Männliche und weibliche Träume
16-19	Universalität der Träume
20-22	Biblische oder göttliche Träume
23-28	Traum - Illusion und Trugbild
29-35	Kollektive Bewusstlosigkeit
36-49	Alpträume oder böswillige Träume
50-53	Wahllose Träume
54-63	Klarträume
64-153	Traum und Psyche
154-	Heilung



## **Vorwort**

Die Erforschung der Mechanismen des Schlaf-Traum-Wach-Zyklus ist nach wie vor ein sehr aktives Gebiet der wissenschaftlichen Forschung.

Alle Eltern haben schon einmal beobachtet, wie ihr Baby während des Schlafs träumt. Das Baby kann unruhig werden, lächeln oder in Tränen ausbrechen... Einige Wissenschaftler glauben, dass ein Baby aufgrund der natürlichen Entwicklung seiner fünf menschlichen Sinne träumt. Aber wovon träumt es, wenn es keine visuelle Erfahrung mit seiner Umgebung hat? Auf diese Frage gibt es Antworten in alle Richtungen. Einige Zauberlehrlinge behaupten, dass bei Erwachsenen die Träume aus den Ereignissen der vergangenen Tage zusammengesetzt sind. Das ist bei einem neugeborenen Baby nicht möglich. Das Gedächtnis entwickelt sich nach Ansicht von Experten auf diesem Gebiet erst ab dem dritten oder vierten Lebensjahr, ab diesem Alter kann sich das Kind an seine Träume erinnern. Der Traum eines Babys kann daher wahrscheinlich aus Lichtern, Farben, verschwommenen Bildern, Geräuschen und Gerüchen oder aus jedem physischen Reiz bestehen, der im Wachzustand registriert wird. Erklärung einiger Forscher!

Das menschliche Gehirn, wie das aller höheren Wirbeltiere, durchläuft den Wechsel von drei Zuständen: Wachsein, Schlaf und Traum.

Während des Wachseins empfängt das Gehirn Informationen aus der äußeren oder inneren Umgebung, integriert sie und vergleicht sie mit zuvor empfangenen Informationen, um angemessen darauf zu reagieren, basierend auf angeborenen oder erworbenen Mechanismen. Auch während des Wachseins arbeiten verschiedene (Instinkte) und (natürliche Vorgänge),

die das Überleben des Individuums und der Art ermöglichen, nach angeborenen Konzepten. Dem Wachsein folgt der Schlaf, dessen unausweichliches Auftreten mit einem Instinkt verglichen wurde (E. Claparède). Während des Schlafs bleiben verschiedene vegetative Funktionen und Regulationen erhalten, während die komplexesten Operationen der höheren nervösen Aktivität anscheinend unterdrückt sind. Dennoch bleiben einige Mechanismen des zwischenmenschlichen Lebens, durch die der Schlafende bei Erscheinen von Signalen wie Geräuschen aufwachen kann. Das Fortbestehen dieser Integrationsmöglichkeiten während des Schlafes unterscheidet diesen Zustand vom Koma oder der Narkose. Während des Schlafs tritt periodisch ein dritter Zustand auf: der Traum, mit seinen bekannten phänomenologischen Aspekten. Wachsein, Schlaf und Traum sind dialektisch miteinander verbunden. Die Verlängerung des Wachseins führt tatsächlich zu einer Zunahme der Dauer des „*erholsamen*“ Schlafs und des Traums. Es müssen also langfristige Regulationsmechanismen existieren, die einen harmonischen Wechsel dieser drei Zustände ermöglichen.

Wissenschaftler gehen davon aus, dass Träume durch die Aktivität von Neuronen im Hirnstamm erzeugt werden. Sie sollen zufällige Entladungen an die Großhirnrinde senden und visuelle und motorische Halluzinationen hervorrufen, die verschiedene emotionale Reaktionen hervorrufen.

Während wir in den Schlaf gleiten, können die Bilder und Gedanken des Tages in unseren Köpfen auftauchen. Laut Pierre-Hervé Luppi, Leiter der Abteilung Sleep am Center de Recherche en neurosciences de Lyon (Rhône), ist die Gehirnaktivität ähnlich wie im Wachzustand, aber der Körper ist gelähmt mit Ausnahme des Gesichts. Im Jahr 2017 identifizierte die Forscherin Francesca Siclari von der Universität Lausanne

(Schweiz) mit ihrem Team „die Signatur eines träumenden Gehirns“. Sie beobachtete „große Regionen des Gehirns, die zu Zeiten aufwachen, wenn wir träumen“, erklärt sie. Wissenschaftler haben die elektrische Aktivität des Gehirns, also dieses komplexen Organs, gemessen. Allerdings bleiben die Herkunft der Bilder und ihre Inszenierung in allen wissenschaftlichen Erklärungen noch unklar.

Der schlafende Mensch kann nicht selbst Regisseur sein. Pierre-Hervé Luppi, Leiter der Abteilung Sleep am Forschungszentrum für Neurowissenschaften in Lyon (Rhône), erklärt, dass ein Neurotransmitter namens Glycin die spinalen Motoneuronen blockiert, die für die Bewegung zuständig sind. Die Gesichtsnerven sind davon ausgenommen. Deshalb können wir träumen, dass wir Fahrrad fahren, ohne im Bett zu treten. Japanische Wissenschaftler haben mithilfe der CT (Scanner) nachgewiesen, dass das Gehirn eines schlafenden Menschen auf Bilder oder Fotos reagieren kann, die er im Wachzustand gesehen hat. Sie zeigten wachen Freiwilligen Fotos von Männern, Frauen, Autos, Tieren und Gerichten und stellten fest, dass ein bestimmter Bereich des Gehirns bei Fotos von Männern aufleuchtete, ein anderer bei Fotos von Autos und so weiter. Anschließend beobachteten sie die Gehirnströme der schlafenden Probanden und konnten mit einer Trefferquote von 55 bis 77 % (je nach Thema) sagen, welche Bilder die Schlafenden sahen. Die Forscher konnten jedoch nicht erraten, ob es sich bei den gesehenen Personen um ihre Großmutter oder einen Filmstar handelte! Diese Entwicklung zeigt, dass Träume durch ein externes Agens stimuliert werden können.

Während des Schlafs sind bestimmte Gehirnbereiche nur wenig aktiv, erklärt Prof. Isabelle Arnulf (Neurologin und Autorin von „Une fenêtre sur les rêves“ - (Ein Fenster zu den Träumen),

(Odile Jacob). Dieser Schlafmodus erklärt, warum unsere Träume oft weder Anfang noch Ende haben! Das Gehirn erhält keine klaren Bilder, aber es schafft weiterhin solche, und zwar autark. „Dem Schläfer passiert alles wie bei einer Marionette“, erklärt sie.

Eine Marionette, die im Gehirn ihr Schauspiel aufführt. Umgekehrt spielt der assoziative visuelle Cortex, der Bilder produziert, auf Hochtouren durch.

Sind Träume gleichbedeutend mit künstlicher Intelligenz? Künstliche oder virtuelle Intelligenz basiert auf einem Algorithmus, der in der Lage ist, genau definierte Aufgaben auszuführen. Video- oder Audio-Streaming-Software, autonomes Bedienen, Navigationssysteme, Sprachassistenten, Gesichtserkennung... diese Objekte, die wir nicht mehr sehen, die jedoch langfristig Einzug in unser tägliches Leben gehalten haben, sind allesamt Produkte künstlicher Intelligenz. Künstliche Intelligenz ist ein Programm, das versucht, die menschliche Intelligenz zu imitieren. Sie kann Operationen durchführen und denken wie ein Mensch.

Künstliche Intelligenz ist in der Lage, Sprache zu verstehen und zu nutzen, um automatisch auf verschiedene Anfragen zu reagieren. Heutzutage wird sie beispielsweise zur Verwaltung von Kundenbeziehungen im Internet oder per Telefon eingesetzt. Konversationsagenten oder Chatbots auf Englisch sind intelligente Systeme, die es schaffen, ein Gespräch in natürlicher Sprache aufrechtzuerhalten. Künstliche Intelligenz ermöglicht es, einen Wissensbestand zu kodieren, eine typische Argumentation zu reproduzieren und diese Informationen für Entscheidungen zu nutzen. Dank künstlicher Intelligenz ist ein Roboter in der Lage, Trends oder Zusammenhänge in sehr großen Datenmengen zu erkennen, indem er seine Analysen und

Verhaltensweisen anpasst und so auf der Grundlage gesammelter Erfahrungen sein eigenes Wissen schafft. Warum sollte der menschliche Organismus während des Schlafs nicht wie ein Roboter mit Daten gefüttert werden, die seinem Genom fremd sind? Das kann die Träume eines Babys oder eines Erwachsenen erklären, die mit Bildern gefüllt sind, ohne Anfang und Ende. Träume, in denen wir manchmal Schauspieler, manchmal Produzent, Regisseur und manchmal Zuschauer sind. Die wissenschaftlichen Erklärungen für Träume sind nicht überzeugend. Hierzu gibt es in allen Gesellschaften verschiedene Theorien, Erklärungen und Interpretationen. Wenn zudem Religion und Bräuche die Lebensweise der Menschen vorschreiben, werden die Träume im Alltag der Bevölkerung zum Horoskop.

Es spielt keine Rolle, was ein Traum beinhaltet, ob er das Ergebnis einer Erfahrung im Wachzustand ist oder nicht, die wichtigste Frage ist, woher ein Mensch im Schlaf die Energie nimmt, um Bilder zu erzeugen und sein Gehirn zu versorgen. Wir alle wissen, dass es körperlicher Anstrengung bedarf, um zu zeichnen, zu produzieren oder zu gestalten und die Früchte seiner Arbeit auf einen Bildschirm zu projizieren. Denn aus dem Nichts kann nichts entstehen. Die Theorie von Jean Paul Satre ist in diesem Fall hinfällig.

Die deutsche Forscherin Ursula Voss hat 66 Träume von Taubstummen mit 274 Träumen von Hörenden verglichen. Es ist unmöglich, sie zu unterscheiden! Nicht weniger als 43 % der Taubstummen sprechen im Traum! Isabelle Arnulf machte während ihrer Studien über die Träume von Querschnittsgelähmten eine verblüffende Feststellung. Praktisch alle können in ihren Träumen gehen, auch die von Geburt an Gelähmten (44 % Träume, in denen die betroffenen gehen gegenüber 28 % bei Nichtbehinderten).

Diese Untersuchungen zeigen erneut, dass während des Traums ein außergewöhnlicher Einfluss stattfindet, der die menschliche Intelligenz übersteigt. Ein Input, der alle Sinne des menschlichen Körpers verändert und manchmal bis zur Heilung führt. Der Traum bleibt beim Menschen eine geheimnisvolle Anwendung.

Neben den Menschen träumen auch die Tiere. Was träumen Tiere sie? Jeder Besitzer einer Katze oder eines Hundes hat schon einmal beobachtet, dass diese manchmal im Schlaf unruhig werden, mit den Pfoten zucken und fiepen. Das bedeutet, dass sie träumen. Dass sie Jagdszenen, Ängste oder Zufriedenheit wiedererleben. Was für den Menschen gilt, gilt auch für Tiere. Denn es scheint gut belegt zu sein, dass auch sie träumen. Und ihre Träume spiegeln die Aktivität ihres Gehirns während des Schlafs wider. Wie beim Menschen wird das Träumen auch bei Tieren durch einen Input von außerhalb des Tieres angeregt. Denn ein Tier ist nicht in der Lage, im Schlaf Bilder oder Szenen zu erzeugen.

Deshalb sollte die Forschung darauf ausgerichtet sein, den Erzeuger aufzudecken, der in unsere Träume eingreift. Wir haben die Ursachen der globalen Erwärmung gesucht und entdeckt, ebenso wie wir herausgefunden haben, wie wichtig es ist, das Geheimnis unserer Träume endgültig zu lösen. Doch bisher ist keine der Forschungen überzeugend.

Ist Träumen eine Eigenschaft im Genom des Menschen? Löst es aufgrund seines ungewissen Ursprungs so viele Kontroversen aus? War es dem Menschen vorherbestimmt zu träumen? All dies sind Fragen, die unbedingt geklärt werden müssen.

## Männliche und weibliche Träume

Es scheint, dass Männer hauptsächlich von Männern träumen, während in Frauenträumen sowohl männliche als auch von weibliche Figuren vorkommen. In den Träumen von Männern kommt es häufiger zu Kämpfen, Beleidigungen und Aggressionen. Dies gilt vor allem für junge Männer. Eine Erklärung dafür ist, dass Männer im Laufe ihres Wachlebens häufiger mit Gewalt konfrontiert werden, vor allem mit körperlicher Gewalt, und zwar schon in der Kindheit.

Männer träumen von Sex und Frauen von der Arbeit. Man findet alles Mögliche, aber überraschenderweise wird vor allem über das Alltagsleben und soziale Interaktionen berichtet, und wir sind in 90 % der Träume persönlich präsent. *Serge Hefez* warnt: „Das Liebesbedürfnis der Männer ist fusionsorientiert geworden. Männer brauchen den anderen und haben gleichzeitig Angst vor Abhängigkeit“.

Forscher der Universität Montreal haben sich in einer neuen Studie, die in der Fachzeitschrift *Sleep* erscheint, mit dem Unbewussten des Geschlechts befasst. Die Studie enthüllte eine Menge spannender Fakten über Albträume im Allgemeinen, die sich als „bizarrer“ und „weniger rational“ erweisen als normale Träume, die nicht unbedingt Angst auslösen. Etwa ein Drittel dieser nächtlichen Qualen führt zu Traurigkeit, Verwirrung, Schuldgefühlen oder Ekel. Was er aber besonders interessant finde, so schreibt der Initiator dieses Textes, sei die Entdeckung, dass die Themen der Albträume je nach Geschlecht variieren.

Die Forscher Geneviève Robert und Antonio Zadra sammelten über einen Zeitraum von zwei bis fünf Wochen fast 10.000 Traumberichte von 572 Männern und Frauen.

Frühere fragebogenbasierte Studien konzentrierten sich auf verschwommene Traumerinnerungen „Natürlich glaube ich, dass ich geträumt habe, dass ich gefallen bin“. Aber in diesem Fall archivierten die Teilnehmer ihre Träume am Morgen, unmittelbar nach dem Aufwachen. Von den 9.796 Meldungen wurden 253 als Albträume eingestuft. Durch die Analyse von Themen und emotionalen Inhalten stellten die Forscher fest, dass Männer häufiger Albträume über Naturkatastrophen (Überschwemmungen, Erdbeben, Brände, Vulkane), Fluchten, Verfolgungsjagden und Insekten haben. Albträume von Frauen spiegeln häufiger zwischenmenschliche Konflikte wider, beispielsweise einen Streit mit dem Partner, und häufiger Gefühle der Demütigung, Frustration oder Hilflosigkeit.

*Antonio Zadra* betont, dass Frauenträume im Durchschnitt eine soziale oder zwischenmenschliche Dimension haben. Möglicherweise sind sie auch emotional wichtiger. *„In den Träumen von Frauen zeigt sich auch ein kombiniertes Interesse an erotischen Bildern, die dazu neigen, über bestimmte Bekannte zu phantasieren: Ehepartner, alte Leidenschaften, Kollegen, Freunde“*.

Männer indes träumen oft von Sexualpartnern, die es im wirklichen Leben nicht gibt. *„Albträume beginnen selten als Albträume“*, sagt Antonio Zadra. Normalerweise beginnen sie in einem neutralen, alltäglichen Modus. Bevor der Killerclown eintrifft oder der nahe Verwandte erkrankt, finden sich in den Albträumen von Frauen oft Momente der Zweisamkeit. Und wenn der Schläfer weiblich ist, enthält selbst ein Albtraum, der in vollem Gange ist, häufig einen hilfreichen Charakter. Bei Männern ist das nicht der Fall, denn sie tendieren dazu, allein durch ihre Traumwelt zu navigieren. Während gelegentliche Albträume universelle Erfahrungen sind, stellt die Studie fest, dass schmerzhaftere Träume bei Frauen viel häufiger vorkommen als bei Männern.

Das könnte daran liegen, dass Frauen sich generell besser an ihre Träume erinnern, erklärt Antonio Zadra, oder es könnte die Tatsache widerspiegeln, dass die Zustände, die Albträume auslösen - Angstzustände, Depressionen - bei Frauen häufiger vorkommen als bei Männern.

Männer und Frauen sind sich zwar ähnlich und ergänzen sich, aber sie sind gleichzeitig auch sehr unterschiedlich. Die Träume von Männern ähneln größtenteils den Szenarien von Actionfilmen! Männer neigen dazu, von Erdbeben, Eruptionen, Verfolgungsjagden und anderen Abenteuerszenarien zu träumen, von surrealen oder übertriebenen Ereignissen.

Frauen hingegen neigen dazu, pragmatisch und sehr realistisch zu träumen. Sie träumen eher von Alltagsproblemen, wobei der Realismus eher verwirrend und verstörend ist, vor allem wenn es sich um Albträume handelt. Sie träumen von Streit (Ehepaare, Familien usw.), Trennung, verschwundenen Kindern, Verrat...

## Universalität der Träume

Die Universalität von Träumen liegt ausschließlich im kollektiven Unbewussten begründet. Tatsächlich sind wir alle im Schlaf bewusstlos. Obwohl es sich beim Traumerleben um eine persönliche Erfahrung handelt und es eine große Vielfalt an Traumgehalten gibt, existieren universelle Themen. Dies sind zum Beispiel Träume, in denen der Schläfer stürzt, fliegt, seine Zähne verliert, Geschlechtsverkehr hat, Albträume, die die Unfähigkeit zeigen, sich zu verteidigen oder einer Gefahr zu entkommen.

Der Traum geht über alle Unterschiede und alle Diskriminierung und über jeden von uns hinaus. Er vereint ebenso, wie er Grenzen verwischt. Der Traum konfrontiert jeden mit seinen Ängsten, seinen Wünschen und seinen Hoffnungen und weckt die ganze Bandbreite an Gefühlen. Er schöpft seine Bilder und Szenarien aus der Unendlichkeit unserer Darstellungen.

Von der Antike bis heute haben sich Träume, die Art und Weise, wie sie wahrgenommen und interpretiert werden, ständig weiterentwickelt. Haben sich unsere Träume jedoch grundlegend verändert? Sind sie wirklich spezifische Marker unserer verschiedenen kulturellen Welten? Können wir eine Verbindung zwischen ähnlichen Themen in den Träumen zweier Menschen herstellen oder sollten wir ihre Einzigartigkeit als dem Thema innewohnend betrachten?

Träume betreffen jeden – jedes Alter, jeden sozialen Status, jede ethnische Zugehörigkeit. Der Traum ist daher für jedermann zugänglich, er hat einen universellen Charakter. Die Erfahrung von Träumen ist universell, aber es ist die Erfahrung einer unaussprechlichen Singularität, in der die Bedingungen der Objektivität nicht hergestellt werden können,