



Träume?

CP - 13.2.2005 um 12:38

Was denkt Ihr über Eure Träume...

Nächtliche Vision zukunftsweisender Art?

Verwirrende Verarbeitung von täglichen Eindrücken?

Was haltet Ihr von Traumdeutung, wer hat damit schon Erfahrungen gemacht?

dian - 13.2.2005 um 14:14

Ich finde Träume genial!

Menschen geben Unsummen an Geld für Vergnügungsparks, Kinos oder Computerspiele aus, nur um das Gefühl zu haben, in einer anderen Welt zu sein. In Träumen bekommen wir dieses Gefühl völlig umsonst.

Leider habe ich es bis heute nicht herausgefunden, wie ich die Art der Träume bewusst steuern kann... ausserdem kommt es höchst selten vor, dass ich mich am anderen Morgen überhaupt noch daran erinnern kann. Aber das, woran ich mich erinnern konnte, war oft absolut gigantisch und schwer in Worte zu fassen...

seufz

Zum Beispiel einmal, als ich als so ne Art Freiheitskämpfer in einer futuristischen Landschaft gegen ein paar hundert uniformierter Bullen kämpfte. Der ultimative Thrill, und realer als jedes Computergame.

Oder neulich, als mir im Traum die verschimmelte Leiche meiner Tante erschienen ist, die einfach so im Schlafzimmer rum lag... *schauder* Besser als jeder Horrorfilm.

Ja, wenn ich doch nur jede Nacht so durchgeknalltes Zeug träumen würde...

hat mir schon Inspiration für manche Geschichte geliefert.

Einmal habe ich auch einen ewig langen Traum gehabt, in dem ich stundenlang durch irgendeine Stadt gewandert bin. Ich konnte nach dem Aufwachen noch jedes Detail beschreiben... hätte von der Stadt eine Karte zeichnen können. Das war ein ganz komisches Gefühl. Ich wusste, ich bin noch nie in dieser Stadt gewesen. Und doch kam sie mir völlig vertraut vor, als wäre ich darin aufgewachsen...

hab mich dann auch gefragt, ob das vielleicht manchmal auch Erinnerungen an ein früheres Leben sein können. Dass mein Hirn mal eben einfach so ne komplette Stadt mit allen Häusern und Menschen aus dem Nichts generiert, erscheint mir jedenfalls auch nicht unbedingt glaubwürdiger.

quaid - 13.2.2005 um 15:30

ich frage mich, warum man sich nicht erinnern kann. manchmal ist man durchaus dazu in der lage - zum beispiel wenn der traum besonders eindrucksvoll war.

fakt ist ja nunmal, dass man nur in der tiefschlafphase träumt - den rest bekommt man gar nicht mit. wenn man einschläft, ist es so, als hätte man nur "schnell" mal was geträumt, und dann wacht man praktisch auch schono wieder auf.

ist euch mal aufgefallen, dass man in träumen fast nie liest oder redet? bei mir ist es zumindest so. ich habe das gefühl, ich bin immer nur in der beobachterperspektive. an unterhaltungen kann ich mich überhaupt nicht erinnern, geschweige denn daran, mal etwas gelesen zu haben - da gibt es ja diese theorie, dass in träumen alle bücher leer sind, nicht oder?

dann gibt es ja noch die alpträume.. es wurde ja angeblich nachgewiesen, dass träume etwas ausdrücken sollen. dann frage ich mich: ist es tatsächlich nötig, dass mein unterbewusstsein mir durch träume mitteilt, wovor ich angst habe, weil die welt da draussen mich so blendet?

offensichtlich ist es ja so. ich denke zwar, dass träume nicht zukunftsweisend sind. jedoch denke ich schon, dass sie eine person über den tag prägen können anhand der im traum erlebten situationen.

CP - 13.2.2005 um 16:09

Also ich träume ziemlich viel und kann mich auch ziemlich oft an meine Träume erinnern. Da gibt es einen kleinen Trick dabei. Sofort, wenn man aufwacht drüber ganz sehr darüber nachdenken, was man geträumt hat. Dann verflüchtigt sich

der Traum nicht zu sehr ins Unterbewußtsein, sondern bleibt 'an der Oberfläche'. Ich hab sogar mal eine Zeitlang 'Traumbuch' geführt und alle Träume, die ich wußte kurz aufgeschrieben. Ich fand es sehr interessant. Wenn man dann später so drin ließt, kann man auch ein klein wenig weiter ins Unterbewußtsein vordringen.

Ich hab mich vor einem Jahr etwa mal ziemlich ausführlich mit dem Thema beschäftigt. Hab in der Uni ein Seminar über Tiefenpsychologie belegt und da ging es hauptsächlich um das Unterbewußtsein, Träume, Traumdeutung, Traumarbeit etc. War alles auch wirklich sehr interessant.

Was ich so über das Thema schreibe ist eine Mischung aus dem, was ich aus dem Seminar mitgenommen habe und eigenen Erfahrungen. Ob das jetzt 100%ig stimmt kann ich nicht sagen.

Der Schlaf ist ein Zustand, in dem man nichts von der äußeren Welt wissen will.

Beim Einschlafen sage ich zur Außenwelt: „Lass mich in Ruhe“

Die biologische Tendenz des Schlafes scheint die Erholung zu sein, sein psychischer Charakter das Aussetzen des Interesses an der Welt. Wir ziehen uns dann zeitweise in den vorweltlichen Zustand zurück, in die Mutterleibsexistenz. Wir schaffen uns ähnliche Verhältnisse wie sie damals bestanden: warm, dunkel und reizlos.

Das erste was allen Träumen gemeinsam ist, wäre dass wir dabei schlafen.

Es ist ein Zwischenzustand zwischen schlafen und wach sein.

Man könnte also meinen, dass der traumlose Schlaf der Beste ist, da es hier keine seelische Tätigkeit gibt. Die Träume wären also die den Schlaf störende Reste der Seelentätigkeit des Wachen. Deshalb scheint der Traum überflüssig. Also, wieso schläft das Seelenleben nicht? Wahrscheinlich, weil etwas in der Seele keine Ruhe findet. Es wirken Reize auf sie ein und sie muss darauf reagieren. Der Traum ist also eine Art, wie die Seele auf die im Schlafzustand einwirkenden Reize reagiert. Der Traum ist also die Reaktion auf einen den Schlaf störenden Reiz. Gleichgültig wodurch der Schlaf gestört wird, und die Seele zum träumen angeregt wird, spielen innere Reize die gleiche Rolle wie die äußeren Reize.

Um einen Traum zu deuten, ihn zu verstehen muss man unterscheiden zwischen erinnertem Traum und zugrunde liegendem Traummaterial:

Manifester Trauminhalt: Ist absurd oder verworren und erscheint als etwas Fremdes. Es ist das äußere Erscheinungsbild des Traumes und somit das woran sich der Träumende nach dem Erwachen erinnert.

Latenter Traumgedanke: Ist die tiefere Bedeutung des Traums, die dem Bewusstsein verborgen ist. Es gibt Aufschluss über die wirklichen seelischen Vorgänge des Träumers. Man entdeckt sie mittels Analyse (Decodierung) des manifesten Trauminhalts und Assoziationen zu den einzelnen Traumelementen.

Diese Arbeit vom latenten zum manifesten Trauminhalt nennt man Traumarbeit.

Dabei finden zum einen psychischen Vorgänge statt, damit der latente Traumgedanke zum manifesten Trauminhalt wird. Laut Freud gibt es zwei Anlässe zur Traumbildung.

Unterdrückte Triebregung (unbewusster Wunsch) oder ein im Wachleben vorbewusster Gedankengang oder Konfliktregung.

Traumarbeit meint also, dass ein Gefüge von Gedanken, die während des Tages nicht erledigt wurden, den Schlaf zu stören droht und durch die Traumarbeit in einen Traum umgewandelt (verschlüsselt) und unschädlich gemacht wird.

Ob man allerdings im Traum ließt oder redet kann ich auch nicht sagen. Ich frage mich auch oft, ob man farbig oder schwarz/weiß träumt. Aber vielleicht ist das auch gar nicht wichtig.

... - 14.2.2005 um 03:05

Ich hatte auch mal einen Vortrag zu Träumen gehabt. Der ging allerdings nicht ausschließlich vom tiefenpsychologischen Aspekt aus.

Was ich noch weiß, ist folgendes:

Man kann sich nur an den Traum erinnern, wenn man während des Träumens, also in der Tiefschlafphase, aufwacht.

Biologisch ist das eigentlich nicht vorgesehen, sondern nur Resultat unserer entfremdeten Lebenskultur mit Arbeiten gehen, Wecker usw. Insofern ist es schon ziemlich auszuschließen, daß in Träumen eine Botschaft drin erhalten sein sollte, die uns weiterbringt. Denn der natürlich ausschlafende mensch würde sich ja nie an seine Träume erinnern.

In erster Linie habe ich das aber auch so verstanden, daß in den REM - Phasen in erster Linie tagesaktuelle Ereignisse verarbeitet werden., zu denen unser Gehirn vielleicht Impulse empfangen hat, aber wegen zeitdruck o.ä. nicht in der Lage war, diese auszuführen. Ist zwar wesentlich komplizierter, aber man könnte es sich faktisch wie ein Computer vorstellen, der die Befehle hat, erst beim runterfahren einen Viruscheck durchzuführen. (Wobei, wie gesagt, daß Gehirn

nicht binär denkt, sondern auch in chemischen Reaktionen Eindrücke verarbeitet, ist also wirklich etwas komplizierter als 'n PC.).

Ich find´im übrigen auch bewußte Tagträumerei ganz angenehm.

Man kann das, was man träumt, insofern beeinflussen, als wie man vorm Einschlafen, sich vornimmt, etwas bestimmtes zu träumen. Da aber auch noch die Tageseindrücke einfließen, wird es nie ganz so werden, wie man es sich vorgenommen hat. Immerhin ganz aufregend dann.

quaid - 14.2.2005 um 03:19

vielleicht sollen uns träume nicht weiterbringen (das würde immerhin auch bedeuten, daass jemand oder etwas ständig den überblick hat und die intention, uns weiterbringen zu wollen)

vieles ist einfach da..weil es nunmal so ist. warum also nicht auch träume? und warum eigentlich weiter bringen.. träume sollen das erlebte verarbeiten, was wir dann visuell erleben manchmal. so kenne ich das bisher.

ich verstehe nicht ganz, wie das funktionieren soll mit der traummanipulation. ich habe meiner erinnerung nach noch nie etwas geträumt, was dem entsprechen würde woran ich vor dem einschlafen gedacht hatte. das kann ich mit relativer sicherheit sagen, da ich oft nur paradoxe träume habe, die äußerst unrealistisch in bezug auf mein jetziges leben sind.

... - 14.2.2005 um 03:58

Soll angeblich so sein. Bei mir klappt es auch nur manchmal, aber wie schon gesagt, man weiß ja auch nicht merh alles, was man geträumt hat, wenn man nicht immer den Wecker stellt.

Bislang haben zumindest die Traumpsychologen immer nachweisen können, daß ein Bezug zum Tagerleben bestand. Manchmal sind es aber auch wohl Sachen, die längerfristig zurückliegen und nicht vollständig verarbeitet wurden.

Zur Traummanipulation:

Du mußt Dir ganz korrekt sagen: "Ich werde heute Nacht von träumen". Kurz und prägnant. Dann klappt das bei mir. Je genauer Du Dir Vorgaben machst, desto klarer reagiert Dein Unterbewußtsein im Traum. Aber auch nicht zu viele Vorgaben, so intelligent sind wir wohl im Traum nicht.

Achso, was das Lesen und Schreiben anbelangt: Das hab´ich schon oft geträumt. Ich hab´mir mal ´ne Telefonnummer im Traum notiert von einem Exfreund, den ich sehr vermißte und ich wußte die Nummer noch am nächsten Morgen. Habe da angerufen und es war ein anderer Exfreund, dessen Telefonnummer ich verbummelt habe, also tatsächlich irgendwas, was ich im Gehirn wohl angefangen hatte abzuspeichern, aber im bewußten Zustand nicht abzurufen war.

CP - 14.2.2005 um 11:20

Guten Morgen ☺

Ich kann mich komischerweise fast nur an die Träume erinnern, wo ich ausschlafen konnte und mich kein Wecker bewußt geweckt hat. Aber ich stell mir eh so gut wie nie einen Wecker.

Träume bewußt steuern finde ich hingegen wieder relativ 'einfach', obwohl ich das als Kind noch besser konnte. Da hab ich mir einfach abends vor dem Schlafen vorgenommen, wie Du schon sagtest, dass ich dieses und jenes träume. Ganz fest dran gedacht und schwupp hab ich wirklich davon geträumt. Es kamen zwar immer noch Dinge im Traum vor, die ich nicht 'vorgesehen' hatte, aber das hat mich nicht gestört, im Gegenteil, ich fand es ganz interessant.

Manchmal merke ich auch im Traum, dass ich träume und steuer den Traum. Ob das dann noch so ein richtiger Traum ist, weiß ich nicht. Aber das geht auch.

Dass uns die Träume weiterbringen halte ich auch für unsinnig, da somit der Traum oder der nächtliche Zustand des Unterbewußtsein irgendwie noch etwas höheres beinhalten müßte. Ja, und die Intention eben dann einzugreifen, bzw. wegweisend etwas zu symbolisieren.

Apropos symbolisieren, was haltet ihr von den 'klassischen' Traumsymbolen, denen ja bestimmte zugrundeliegende Botschaften nachgesagt werden? Ich erinnere mich da an diese absurden Vorstellungen von Freud. Ich hatte damals im Seminar immer das Gefühl, der Typ hat nen Problem mit seiner Sexualität. Bei ihm hatte alles irgendwie mehr oder weniger diesen Aspekt. Und jegliche Träume auf die Sexualität zu beziehen finde ich merkwürdig und absurd. Oder ist da doch was dran, läßt sich das Leben, bzw. das was aus dem Leben in den Traum übergeht wirklich darauf zurückstufen? So als allen gemeinsamer Nenner?

Dein Beispiel mit der Telefonnummer finde ich auch gar nicht so absurd. Wenn man z.B. hypnotisiert wurde,

währenddessen einige Dinge tun muß, danach aufwacht, sich aber an nichts mehr davon erinnern kann ist das dadurch, dass während der Zeit der Hypnose das Bewußtsein 'ausgeschaltet' wurde. Im Unterbewußtsein ist jedoch alles, was man während der Hypnose getan hat, abgespeichert. Man kommt aber durch eine bestimmte Art zu fragen auch im bewußten Zustand an das Unterbewußtsein. Aber fragt mich nicht wie. Jedoch soll es möglich sein. Das wurde von irgend wem mal als Experiment durchgeführt. Und so kann ich mir das mit der Telefonnummer erklären. Die steckte schon die ganze Zeit im Unterbewußtsein fest und durch den Traum hast Du einfach drauf zugegriffen.

Tagträume finde ich auch ganz hübsch, aber ob sie wirklich etwas mit Träumen zu tun haben... glaube ich eher nicht. Es sind nur so höhere Stufen von Fantasie.

Ich hab als Kind ab und zu in der Grundschule 'Tagträume' gehabt, da hab ich dann im Unterricht einfach abgeschaltet, aber auch nichts mehr vom Drumherum mitbekommen. Die Lehrer mochten das gar nicht so ~s~

... - 14.2.2005 um 23:45

@CP:

Es gibt auch noch einen bestimmten Fachausdruck für Träume, in denen man erkennt, daß man gerade träumt. Ich muß gleich mal nachgucken, wie das heißt.. Charakteristisch für diese Träume ist oft, daß man dann im Traum aufwacht, daß bisher geträumte als Traum definiert, dann aber immer noch im Traum ist. Wahrscheinlich ein Trick des Gehirnes, um uns trotzdem, trotz unserer Versuche, das Unterbewußtsein zu steuern, uns noch in diesen Zustand zu bringen, wo wir unserem Unterbewußtsein ausgeliefert sind..

Meines Wissens gelten die Freudschen Traumsymbole als überholt, da es wirklich fast nur auf Sexualität herausläuft. Der Mensch und sein Unterbewußtsein sind aber mehr. Allerdings haben wir männliche Wesen die Möglichkeit festzustellen, daß wir fast immer während des Traumes eine Erektion haben. Das merkt man spätestens beim Aufwachen. Das Du meinst, auch ohne geweckt zu werden, Dich an Deine Träume erinnern zu können, ist auch normal. Der normale Schlaf besteht ja aus Tiefschlafphasen und Dämmerphasen, was mehrmals in der Nacht wechselt. Wenn Du dann nur ganz kurz wach warst, ohne das bewußt begriffen zu haben, ist schon ein Spalt zwischen Deinem träumenden Unterbewußtsein und Deinem Ich geöffnet, der die Traumsequenzen speichern kann.

Seneca - 15.2.2005 um 19:57

Ich finde Träume net so toll, obwohl ich recht selten mich noch an einen Traum nach dem Aufwachen erinnern kann. Das verschwindet alles wieder.

Aber die meisten meiner Träume sind ziemlich wirr, so dass ich selbst net durchblick und manchmal merk ich deshalb auch, dass es nur ein Traum ist.

Was alle gemeinsam haben ist, dass ich noch nie "erfolgreiche Träume" hatte. Immer ging irgendwas schief und wenn ich was Wichtiges zu sagen hatte bin ich plötzlich verstummt, keine Ahnung wieso.

Naja. Tagträumen ist ja eh schöner, gefällt mir besser, als die Träumerei in der Nacht.

tesapowerstrip - 21.3.2005 um 21:54

Ich habe mich auch schon oft gefragt, wozu das Träumen an sich eigentlich von Nutzen sein sollte, außer die Zeit der körperlichen Erholung im Schlaf angenehmer zu gestalten und die dafür notwendige Zeitspanne subjektiv verkürzt erscheinen zu lassen. Warum träumen wir eigentlich? Und nicht nur wir Menschen träumen, auch wenn tierische Träume wohl nicht größere Inhalte haben als Fressen und Gefressen werden, obwohl selbst das nur vermutbar ist. Mir kommt es weniger auf den Trauminhalt an. Dieser kann immer sehr stark variieren. Mal träumen wir ziemlich realistische Begebenheiten, die sowohl im Traum als auch in der Wirklichkeit ablaufen könnten. Dann gibt es wieder völlig abstruse chaotische Träume, die absolut gar nicht mit der Realität vereinbar sind. Träume können sogar geometrische Formen annehmen. So träumte mir einmal, ich sei eine rote Kugel in einem blauen Würfel und rollte immer von einem Eck ins Nächste... am nächsten morgen hatte ich Kopfweg ;-)

Natürlich verarbeiten wir den Alltag und uns bewegende Vorkommnisse desselben im Traum. Es ist zum Beispiel von Vorteil vor einer Prüfung abends zu lernen, da im Schlaf dann alles nochmal "durchdacht" wird. Die wirren, chaotischen und nicht spezifischen Träume hingegen stellten dann vielleicht einen Spiegel unserer intimsten innersten Wünsche, Gefühle und Ängste dar. Bestimmt sind diese die kreativsten, da wohl viel mehr Synapsenschaltungen im Hirn zustande kommen zu den unterschiedlichsten Themata. Der Nachteil liegt nur in der Unbestimmtheit und dem zusammenhanglos Erscheinenden.

Seit Urzeiten war das Träumen dem Menschen ein Rätsel. Der Traum an sich, ein zartes feines Gewebe aus möglichen unerklärlichen und übernatürlichen (?) Schicksals- und Zukunftsbotschaften? Doch der Mensch entwickelt sich weiter und findet Erklärungen für (fast) alles und was nicht zu erklären ist, wird, verwickelt in falsche Theorien, dennoch versucht zu untermauern in absoluter Unwissenheit.

Vielleicht laufen im Traum wirklich nur Synapsenschaltungen im Gehirn ab, wie es biologisch begründet wird, in

sogenannten REM- Phasen. Tatsache ist, dass wir im Traum im Denken so frei sind, wie wir es sonst niemals ganz sein können. Eben dies ist wohl auch der Grund weshalb der Mensch überhaupt da steht, wo er heute ist. Welcher Erfinder hätte ohne das Überdenken im Schlaf, das "nochmal darüber Schlafen" überhaupt etwas "erkannt". Der Kreativität sind im Traum keine Grenzen gesetzt und dadurch ist der Schlaf an sich ein evolutiver Faktor.

Was passiert, wenn die Nilpferde doch nicht nur vom "sich im Schlamm- Suhlen" träumen, wenn sie mehr und mehr beginnen sich selbst im Traum zu erkennen, ein eigenes Ich-Bewusstsein entwickeln und ihren Standpunkt in der Welt versuchen zu finden.

Das klingt vielleicht lächerlich (war auch so gemeint), aber die Träume sind uns verschlossen und ihre Freiheit uneingeschränkt.

... - 22.3.2005 um 01:41

@tesapowerstrip:

Gerade das letzte, was Du ansprichst, habe ich mich auch schon oft auf der Arbeit gefragt. Was träumen Menschen, die gar kein ausgeprägtes Ich - Bewußtsein haben, z.B. manche geistig schwerstbehinderte Menschen? Und wie erkennen die überhaupt, was Traum und was Realität ist.? Wahrscheinlich gar nicht, deshalb sind die auch meistens besser gelaunt als wir.

Du hast im übrigen im Traum durchaus eine Verbindung auch zu Deiner realen Umwelt. Das Beispiel, das Du brachtest mit der Kugel, deutete darauf hin, daß Du vielleicht in dieser Nacht sehr unruhig geschlafen hast. Es gibt Menschen, die bei Träumen ihren Körper voll steuern können. Das sind dann auch oft die, die manchmal schlafwandeln.

Die Synapsenschaltungen sind meines Wissens in allen Träumen gleich häufig, was das Gehirn anbelangt. Es gibt da auch noch irgendeine Beziehung zur Nahrung, weil unser Darm zum Beispiel ein eigenes Gehirn sozusagen hat, aber das weiß ich jetzt auch nicht mehr so genau.

@CP:

Die Träume, in denen man weiß, daß man träumt, heißen im übrigen Klarträume.

harlequinn - 22.3.2005 um 09:39

@dian

Sowas , wie du mit der Stadt hattest , hatte ich auch mal..

Ein Physiker sagte ein Mal , dass man das Gehirn als Quantengebilde betrachten sollte. (Im Grunde genommen ist es das ja auch..) Dazu kommt nur , dass dieser Physiker den Elektronen , Neutronen , Neutrinos , Up-Quarks etcetc.. Intelligenz zuweist , d.h. dass er Elektronen als Rezeptoren betrachtet . Bewiesen wurde das schon häufiger. Man hat zB ein Bild in Photonen (Lichtteilchen) verschlüsselt und dieses sogar teleportiert.. Wenn ich mir nun den Energieerhaltungssatz anschau und gleichzeitig feststelle , dass Elektronen rezipieren können - warum sollten wir dann nicht Informationen aus früheren Leben in unseren Gehirnen haben? Ich sage nicht , dass eso genau so ist - ich halt es nur für möglich. Vielleicht ist jemand gestorben , die Informationsquellen wurden durch die Gegend geschossen und ein oder mehrere Atome deines Gehirns wurden ionisiert bzw. mit neuen Informationen ausgestattet , welche du dann selbstverständlich erst ein Mal im Traum verarbeiten musst □

Zelder - 22.3.2005 um 22:48

Träume fand ich auch schon immer sehr interessant, beschäftige mich auch damit hobbymäßig. Ich glaube aber auch nicht das Träume z.B. die Zukunft deuten können. Aber sie sind sehr hilfreich zum Verarbeiten von traumatischen Erlebnissen. Solche Erinnerungen werden oft tief ins Unterbewusstsein abgeschoben, da man sie fürchtet. Menschen können ja so blind durchs Leben laufen, und ein Leben lang Dinge einfach ignorieren. Menschen mit solchen Problemen (muss nicht immer gleich ein Trauma sein) haben meist keinen guten Bezug zu ihren Träumen, können und wollen sich nicht an Träume erinnern. Träume entspringen dem Unterbewusstsein, und weil man weiß das da was lauert, fürchtet man auch die Träume, wobei fürchten natürlich relativ ist.

Ich bin mir nicht sicher was ein gesunder Umgang mit unserem unterbewussten Teil ist, aber klar ist, das einfaches Ignorieren und das Abschieben von Problemen dorthin der richtige Weg nicht sein kann.

Wer das tut, wird imo von Alpträumen oder einfach von unverständlich wirren Träumen geplagt.

Wer z.B. schon seit Kindheit an von Alpträumen verfolgt wird, und irgendwann anfängt die Träume aufzuschreiben und sich deuten zu lassen, dem werden sich sicher neue Welten öffnen, und es wird ihm in seiner Persönlichkeitsentwicklung natürlich weiterbringen.

dian - 23.3.2005 um 01:56

Zitat

Solche Erinnerungen werden oft tief ins Unterbewusstsein abgeschoben, da man sie fürchtet. Menschen können ja so blind durchs Leben laufen, und ein Leben lang Dinge einfach ignorieren. Menschen mit solchen Problemen (muss nicht immer gleich ein Trauma sein) haben meist keinen guten Bezug zu ihren Träumen, können und wollen sich nicht an Träume erinnern.

Ich will mich ja erinnern! Hab mir das vor dem Einschlafen auch oft genug vorgenommen... dennoch kommt es ganz selten vor, dass mir ein Traum auch nach dem Aufwachen noch im Gedächtnis ist. Wenn, dann sind es meist nur noch Fragmente, obwohl ich genau weiss, dass da während des Traumes wesentlich mehr war.

Ich glaube auch nicht, dass ich der Typ bin, der irgendwas verdrängen will oder Angst vor dem hat, was im Unterbewusstsein lauert. Ich giere ja förmlich nach dieser Erkenntnis, und die Tore zur Hölle sind in mir eh schon sperrangelweit geöffnet...

Irgendwas mache ich wohl trotzdem falsch.

... - 23.3.2005 um 03:02

@Harlequinn:

Diese Theorie ist sehr interessant. Ich habe auch schon von ihr gehört. Es gehört zwar nicht ganz zum Thema (vielleicht, wenn sich andere auch dafür interessieren, mal 'n neuen Thread dazu eröffnen. Ich würde gerne mehr dazu erfahren.) Es ist auch bewiesen, daß im Gehirn von Menschen entweder die Elektronen oder die Neutrinos oder was auch immer reagieren und damit unbewußt bekannte Sachen feststellen können. Es wurde zum Beispiel ein Versuch gemacht, wo bei den Probanden die Reaktion der Neutronen (oder was auch immer) gemessen wurde. Gleichzeitig setzte man den Menschen mehrere Zahlen vor, von denen eine durch einen Menschen schon ausgewählt war, als die "richtige" Lösung. Also: Man konnte nicht durch Logik oder sonst was dahinter kommen. Ergebnis war, daß die Menschen zwar nur im Rahmen der Kombinatorik und Wahrscheinlichkeitsrechnung das eine Viertel der "richtigen" Antworten ankreuzten, aber die Neutronen reagierten bei der richtigen Zahl (was aber wohl nicht dazu führte, daß die Leute sich auf ihr Unterbewußtsein verließen und das auch ankreuzten.) Das heißt, es gibt so etwas, Jung hatte ja zum Beispiel den Begriff des kollektiven Unterbewußtseins eingeführt.

Auf jeden Fall ist das sehr interessant. Wenn Du mehr davon weißt, her damit.

@Zelder und @Dian:

Mir ist bei der Sache noch aufgefallen, daß ich mich schlechter an meine Träume erinnern kann, seitdem ich mal sepsisbedingte Wahnvorstellungen bei einer Krankheit hatte. Da lag ich auf der Intensivstation und dachte, alle wollten mich umbringen. Es war fürchterlich und ich habe das nie aufgearbeitet. Auf jeden Fall erinnere ich mich seitdem kaum noch an Träume. Würde für Zelders Theorie sprechen.

quaid - 23.3.2005 um 03:03

ich hatte mal experimenteller weise versucht, direkt nach dem aufwachen den neben dem bett bereitgelegten block zu nehmen und sofort aufzuschreiben was ich vom traum noch weiß. träume selbst sollen ja nur 30mins dauern oder so, obwohl es einem viel länger vor kommt.

jedenfalls fiel mir auf, dass je länger ich mich vom zeitpunkt des aufwachens entfernte meine träume immer paradoxer erschienen.

wie max payne so schön sagte:

Zitat

when you wake up, the world is a blur. what was clear in a dream suddenly makes no sense.

fakt ist also das träume entweder reichlich unbedeutend sein müssen oder derart krass verschlüsselt sind das wir deren bedeutung gar nicht kennen sollen oder zumindest nur indirekt.

träume sollen doch angeblich nur verarbeiten, was man so erlebt hat. keine ahnung, wie irgendjemand zu der erkenntnis gekommen sein will, aber in dem falle haben unsere träume keinerlei botschaft ausser vielleicht, wie unsere wahren gefühle gegenüber dem, was uns passiert, aussehen würden..

Zelder - 23.3.2005 um 13:13

Zitat

Original von dian

Ich will mich ja erinnern! Hab mir das vor dem Einschlafen auch oft genug vorgenommen... dennoch kommt es ganz

selten vor, dass mir ein Traum auch nach dem Aufwachen noch im Gedächtnis ist. Wenn, dann sind es meist nur noch Fragmente, obwohl ich genau weiss, dass da während des Traumes wesentlich mehr war. Ich glaube auch nicht, dass ich der Typ bin, der irgendwas verdrängen will oder Angst vor dem hat, was im Unterbewusstsein lauert. Ich giere ja förmlich nach dieser Erkenntnis, und die Tore zur Hölle sind in mir eh schon sperrangelweit geöffnet...
Irgendwas mache ich wohl trotzdem falsch.

So würde ich dich auch nicht einschätzen. Hm, Träume werden stärker je mehr man sich damit beschäftigt. So gings es zumindest mir, je mehr Träume ich aufschrieb und darüber nachdachte, je umfangreicher wurden sie. Ich hatte öfter allein wegen dem Umfang keine Lust den Traum aufzuschreiben, das hätte 15/20 Minuten mindestens gedauert. Und nicht jeder Traum ist gleich wichtig.
Mit Block und Stift wie q am Morgen den Traum aufschreiben, ist imo die einzige vernünftige Möglichkeit zur Erinnerung. Damit dann die Träume stärker werden muss man sich damit auch beschäftigen, hm, es gibt eine Traumsymbolliste auf www.deutung.com. Teilweise sehr obskure Erklärungen, nicht davon abschrecken lassen. Die Autoren haben vermutlich einfach aus irgendwelchen Büchern abgeschrieben.
In letzter Zeit kann ich mich auch kaum noch erinnern, was Hand in Hand geht damit das ich mich nicht mehr ausreichend damit beschäftige.

Könnte mir vorstellen das für dich Klarträume interessant wären. Ich habe ein Buch in dem dafür eine Technik beschrieben wird. Das ganze ist allerdings zeitaufwendig, und ein Erfolg ist nicht garantiert. Es heißt "Schöpferisch Träumen".

tesapowerstrip - 23.3.2005 um 22:28

"Unsere Träume sind die Flügel, die uns in eine neue Wirklichkeit tragen." Jochen Mariss

Über diese Aussage lässt sich wohl streiten. Doch tatsächlich kann keiner den (biologischen?) Sinn des Träumens an sich, die Komplexität desselben und dessen eventuelle Bedeutung für uns oder unser Leben (mal angenommen es gäbe diese) erklären. Natürlich kann man sich auf die dazu entwickelte Schlafforschung berufen.
Erinnern kann man sich demnach nur an einen Traum, wenn man in einer REM-Phase aufwacht. Gleich nach dem Einschlafen fällt man in eine Tiefschlafphase (unabhängig von dem Zeitpunkt, zu dem man schlafen geht). Danach findet ein ständiger Wechsel zwischen REM-Phasen (rapid eye movement; den "Traum"-Phasen) und Tiefschlafphasen statt. Die REM-Phasen werden je länger man schläft immer länger. Ergo ist die Chance in einer Traumphase aufzuwachen beim Ausschlafen am größten. Detaillgenauer kann man sich an den Traum erinnern, wenn man sofort nach dem Aufwachen sich ausschließlich mit dem Geträumten befasst, also im Bett liegen bleibt und an nichts anderes als den Traum denkt (so 30 Sekunden (Schulbio)). Sonst überlagern sich die Informationen und sogar nur etwaige Sinneseindrücke (zum Beispiel Musikhören oder die Zimmereinrichtung-Betrachten) können den Traum vergessen machen.
Ich selbst führe seit etwa zwei Jahren ein Traumbuch. Darin halte ich für mich besonders eindrucksvolle oder verwirrende Träume fest. Von Zeit zu Zeit überfliege ich wieder alte Aufzeichnungen und ich erinnere mich noch sehr grob. Doch der Abstand zu meinen Träumen, der dadurch entstanden ist, lässt mich die Träume besser verstehen und ich erkenne mögliche Ursachen und Gründe aus meinem Leben (zu der Zeit des Traums rückblickend) für den Inhalt. Aber nicht alle Träume können auf erlebte Situationen, (unterdrückte) Gefühle oder traumatische Erlebnisse zurückgeführt werden. Manche sind für mich unerklärlich (zum Beispiel mein Traum mit der roten Kugel). Die Frage ist nur ob sie damit unwichtig werden, unter der Annahme die realistischen Träume wären in der Beziehung wichtig, dass sie uns Aufschlüsse über unser eigenes Ich liefern können.
Eine Krankheit, ein Unfall, ein Schock kann Angstträume zur Folge haben. Jeder Mensch träumt. Erscheint es einem so, als würde man nicht träumen nach einem solchen Erlebnis, so ist dies meist die eigene Verdrängung der unangenehmen Träume durch suggerierte Nichtexistenz (@ Arne).

Übrig bleibt:

Warum träumt der Mensch? Warum denkt der Mensch? Was ist der Sinn des Lebens?

harlequinn - 24.3.2005 um 11:58

Da ich mich eine Zeit lang mit Scientology beschäftigt habe werde ich nun schreiben, wie diese mit traumatischen Erlebnissen umgehen.

Sie behaupten , dass schlimme Erlebnisse ins Unterbewusstsein verschoben werden , um quasi verdrängt / ignoriert zu werden,was zelder in ähnlicher form schon sagte. Da diese so nicht verarbeitet werden können wollen die Scientology Leute , den "Patienten" sozusagen dazu zwingen jenes Erlebnis zu verarbeiten , indem sie jenen in eine Art Traumzustand versetzen , um auf diesem Wege das Unterbewusstsein kontaktieren zu können, sodass solche Erlebnisse ins Bewusstsein gerufen werden , um diese dann anschließend noch ein Mal durchzuleben , also zu verarbeiten...

@arne

ich hab mal einen artikel im Spiegel über Quantentechnologie gelesen , der allerdings eher auf Wahrnehmung bzw. Computertechnik + Parallelwelten beschränkt war. Daraufhin hab ichn bisschen komibiniert und das was ich geschrieben hab ist wohl dabei rausgekommen ☐

Um das richtig zu verstehen musste aber auch n bisschen ahnung von physik bzw. chemie haben .. kannst dir den spiegel ja mal kaufen- ist nr.11 vom 14.3.05

Soulmirror - 24.3.2005 um 20:20

also ich bin aj der typische "weiß eigtl nie was ich geträumt und hab und beschäftige mic hdamit auch kein meter" typ *g*

aber najo ich denk mir schon, dass das gehirn halt mit träumen viele dinge macht (wie so oft *g*) eben halt so dieses verarbeiten von erinnerungen vielleicht auch verknüpfungen schließen im hirn , so das man wenn man aufwacht gleich ne gute idee hat oder man endlich was weiß was einem am vortag partout net einfallen wollte...

also sozusagen als kleines meinzelmännchen bei sich selber aufräumt weil der faule sack von körper bzw bewußtsein ja meint hier alles unordentlich zu machen und nu auch noch am pennen ist ☐

das man was daraus deuten/sehen kann denke ist ja nur logisch, weil das gehirn ja schließlich aktuelles oder haften gebliebenes verarbeitet was ja direkt mit uns und unserem leben zu tun hat.

@frage "warum denkt der mensch?"

naja was ist denn denken ? ☐

Madmous - 16.6.2005 um 20:46

Ich habe immer ganz verrückte Träume.

Früher als ich Jünger war da träumte ich immer von einer schwarzen Katze vor nem Spiegel.

Die Katze hatte so weit ich mich erinnere so ägyptischen Schmuck an und ein Pendel.Das ist immer hin und her geschwungen.und hintendren war eine achterbahn.Die Achterbahn hatte ein,zwei loopings (es war so lange her) ja und da war ich ganz in schwarz mit ein paar Leuten von denen ich keine Ahnung hatte wer die waren.

Dann sind die dann Kaffee trinken gegangen und liesen mich allein zurück.

dian - 23.6.2005 um 11:24

Gestern hatte ich mal wieder einen diese richtig genialen, filmreifen Träume, an die ich mich auch nach dem Aufwachen noch super erinnern konnte...

Also, in dem Traum war ich zusammen mit Killing Joke auf einem unbekannten Planeten. Wir haben ein Gebirge erklommen, das aus merkwürdigen Kristall- und Steinformationen bestand.

Dann kamen wir an ein grosses Gebäude, das ganz offensichtlich von Ausserirdischen errichtet wurde. Aus Neugier sind wir dann auf das Dach des Gebäudes geklettert, das merkwürdig elastisch und halb-durchsichtig war.

Auf einmal senkte sich das Dach, und wir standen mitten in einer Halle.

An den Wänden hingen einige seltsame weisse Gegenstände, die wie eine Mischung aus Langbogen und Gitarre aussahen. Man konnte damit auch gitarrenähnliche Töne erzeugen, aber ich glaube, dass es keine Musikinstrumente waren, sondern futuristische Klangwaffen.

Als ich zum Spass ein paar Töne erklingen liess, bemerkte ich plötzlich, dass weit oben auf einer Art Kanzel zwei menschliche Wachleute standen. Sie entdeckten uns, lösten einen Alarm aus, und dann kam auch schon einer von

ihnen direkt auf uns zugestürmt.
Er feuerte auf mir unerklärliche Weise aus seinem weissen Stab einen Schuss ab, der aber keinen Schaden anrichtete.
Dann missbrauchte ich die gefundene Klangwaffe als Schlagstock, da ich nicht wusste, wie ich sie anders hätte bedienen sollen, und drosch damit mehrmals auf den Wachmann ein. Killing Joke kam unterdessen von hinten und nahm ihn in den Würgegriff.
Tja, und dann bin ich leider aufgewacht....
Aber ich liebe solche Träume. Da erlebt man nachts so geniale Abenteuer... und dann wacht man auf und befindet sich in einem öden Leben auf einem öden Planeten und will nur noch zurück in die Welt aus dem Traum...
