



Jörg Bernhard

*Warum träumen wir und
können wir unsere Träume
beeinflussen?*

psychologische Erklärungen

Inhaltsverzeichnis

Prolog

Traumwirklichkeit

Die Erklärung der Bedeutung eines Traums

Der Traum aus psychoanalytischer Sicht

Die Traumtheorie nach Sigmund Freud

Träume und der Weg zum inneren Kind

Tagträumen und Phantasie in der Kindheit

Tagträumen und Phantasieren von Erwachsenen

Die Traumtheorie von Carl-Gustav Jung

Der Traum aus gestalttherapeutischer Sichtweise

Aus der Sicht der kognitiven Psychologie

Die Vorstellungen von Foulkes

Die Vorstellungen von Hall

Luzide Träume

Techniken das luzide Träumen zu erlernen

Der Traum aus der Sicht der Parapsychologie

Der prospektive Traum

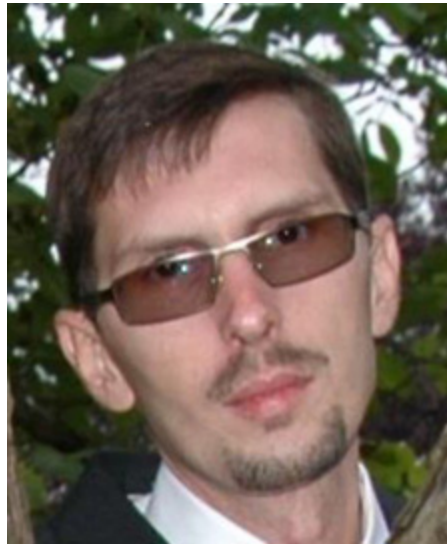
Arbeiten mit den Träumen

An Träume Erinnern

Kleiner Auszug aus den Biografien der hier
meistgenannten Traumanalytiker

Nachwort

Literaturverzeichnis



Mein Name ist Jörg Bernhard, ich wurde im November 1976 in Forchheim / Oberfranken geboren.

Nach erfolgreichem Hauptschulabschluss und der Ausbildung zum Industriemechaniker war ich einige Jahre in diesem Beruf tätig.

2005 wagte ich den Schritt zum Industriemeister Metall und war seit 2006 bis 2016 in der Ausbildungsbranche für Metallberufe tätig. Im Fernstudium erhöhte ich meinen Bildungsgrad zum technischen Betriebswirt.

Da ich in meiner Laufbahn mit sehr vielen unterschiedlichen Charakteren zu tun hatte, interessierte mich auch das innere Verhalten meiner Klienten und ich studierte zudem Praktische, Persönlichkeits- und Betriebspsychologie.

Prolog

Wir alle träumen jede Nacht. Träume sind merkwürdige und sogar faszinierende Erscheinungen. Träume entziehen sich unserer bewussten Kontrolle, deshalb sind wir scheinbar passiv und willenlos. Träume gehören zu den wiederholenden Erlebnissen des Menschen und gehören zu den persönlichsten. Oft können wir uns kaum an das erinnern, was wir geträumt haben, dennoch haben wir den Eindruck, dass uns ein Traum wichtige Dinge zu sagen hat, aber meistens ist es äußerst schwierig, die verschleierte, in symbolischer Form dargestellte Information auf zuverlässige Weise zu entschlüsseln.

Wissenschaftlich ist der Traum ein schwer zugänglicher Bereich, der auch mit diversen Methoden nicht unbedingt aufschlussreich erscheint, weil die Traumbilder nicht objektiv wahrnehmbar sind. Man kann den Traum einer anderen Person nur durch deren Erzählungen kennen lernen. Bei der Erforschung eines Traums ist man also auf die Methode der Selbstbeobachtung angewiesen. Trotzdem sind viele experimentelle Untersuchungen über Träume gemacht worden, und zahlreiche Bücher über Traumdeutungen sind erschienen.

Traum entstammt aus dem germanischen Wort "draugma" und bedeutet nichts anderes als "Trugbild".

Traumwirklichkeit

Wenn man träumt, ist es, als würde man sich in eine andere Wirklichkeit begeben, in der andere Gesetze und Regeln gelten als in der Wachwirklichkeit. Träume sind an unsere körperlichen Vorgänge gebunden, wie es in den nächsten Teilen dieses Buches noch erklärt wird. Doch letzten Endes stellen sie jedoch psychische (gedankliche) Erfahrungen dar, welche eine zusätzliche Lebensdimension verkörpern. Denn "Das persönlichste was wir haben, sind unsere Träume" (S. Freud). Träume werden wie die Wirklichkeit und sehr real erlebt. Als nicht wirklich erkennen wir den Traum aber erst nach dem Aufwachen.

Ein Traum spielt sich meistens an bestimmten Orten ab, die aber häufig nur unklar voneinander abgegrenzt sind. Der Ort kann von einem Augenblick zum nächsten wechseln. Es kann sich ein Traum sogar an mehreren Orten abspielen.

Auch das Zeiterleben in einem Traum stimmt nicht mit der tatsächlichen Zeitdauer des Traums überein. Wenn der Träumer das Gefühl hat, dass etwas sehr lange dauert, ist das vor allem auf die Tiefe (Intensität) einer Traumerfahrung zurückzuführen.

Es kommt in der sogenannten Traumwirklichkeit praktisch nie vor, dass man das Verstreichen von Momenten (Minuten, Stunden) realistisch erlebt.

Beim Erwachen hat man oft das Gefühl, als hätte man die ganze Nacht geträumt, obwohl man in verschiedenen Untersuchungen festgestellt hat, dass ein Traum selten