

# Warum wir träumen



Wir alle tun es ganz selbstverständlich und ohne weiter darüber nachzudenken. Dass wir träumen, bemerken wir nur, wenn uns ein besonders schöner, eindrücklicher oder schrecklicher Traum heimsucht. Dann kann es passieren, dass er unseren ganzen Tag beeinflusst. Vor allem Träume, die immer wiederkehren, geben uns zu denken.

Wozu aber träumen wir überhaupt? Sind Träume zu irgendetwas nützlich? Und was geschieht genau im Gehirn, wenn wir träumen? Diese und viele weitere Fragen rund um das Thema "Träume" beantwortet das Material **Warum wir träumen**. Auch Tipps gegen wiederkehrende Alpträume erhalten die Schülerinnen und Schüler im interaktiven Lernmaterial.

Nachdem alle die Einführung **Was ist ein Traum?** gelesen haben, können sich die Schülerinnen und Schüler in Kleingruppen aufteilen und die verschiedenen Stationen gemeinsam erarbeiten.

**Die Stationen im Einzelnen:** Was ist ein Traum? > Wann träumen wir? > Was passiert, wenn wir träumen? > Warum träumen wir? > Für Vielleiter: Was ist die Traumdeutung? > Wie träumen wir? > Träumen auch Tiere? > Was ist ein Klartraum? > Was ist ein Alptraum? > Wie beeinflussen Träume die Wissenschaft und die Kunst? (Bildband zum Surrealismus sollte idealerweise bereitgestellt werden) > Was bedeuten diese Weisheiten? > Hausaufgabe: Ein Traumtagebuch anlegen > Basteltipp: Einen Traumfänger basteln > Lösungen und Bildnachweis

## Was ist ein Traum?

**Aufgabe:** Trage die Wörter im Kästchen in die passenden Lücken im Text ein.

**Lückenfüller:** lebenswichtig, Abenteuer, Gehirnforschung, Physik



**Im Traum ist alles möglich.** Wir können fliegen oder unter Wasser atmen. Wir erleben die tollsten \_\_\_\_\_, aber es können uns auch die Dinge begegnen, vor denen wir uns am meisten fürchten.

Es gibt zwei verschiedene Ansätze, die die Existenz von Träumen erklären. Die \_\_\_\_\_ weist darauf hin, dass **das Gehirn auch im Schlaf aktiv ist und Bilder produziert.** Die Psychologie geht davon aus, dass im Traum **Erlebnisse des Tages oder Probleme**, die uns unbewusst beschäftigen, verarbeitet werden. Die Psychologie ist die Wissenschaft, die sich mit dem Denken, Fühlen und Verhalten des Menschen beschäftigt.

**Der Mensch kann sich in fünf verschiedenen Bewusstseinszuständen befinden: im Wachzustand, im Schlaf, im Traum, im Klartraum oder im Koma.**

**Der Klartraum** ist eine besondere Form des Traums, bei der sich die Person bewusst ist, dass sie träumt. **Im Traum** sind die Gesetze der \_\_\_\_\_ aufgehoben, das heißt, es ist alles möglich, was der oder die Träumende sich vorstellen kann. **Im Schlaf** regeneriert sich der Körper, indem er seine Funktionen herunterfährt. Schlaf ist \_\_\_\_\_ für unseren Organismus. **Im Wachzustand** stehen uns alle unsere Sinne zur Verfügung und selbst wenn wir vielleicht gerade geistig abwesend sind, können wir doch schnell wieder auf alles Mögliche reagieren. Das Koma ist das Gegenteil vom Wachzustand. **Im Koma** hat der Mensch kein Bewusstsein mehr.

Ein Traum ist das, was wir im Schlaf erleben.

## Träumen auch Tiere?



Leider können wir nicht unseren Hund und unsere Katze fragen, was sie gerade geträumt haben. Das heißt, wir können sie schon fragen, nur werden wir darauf keine Antwort erhalten. Forscher gehen davon aus, dass zumindest Säugetiere ähnlich träumen wie wir Menschen. Das heißt, auch unsere Katze wird von ihrem täglichen Raubzug träumen oder unser Hund von dem Fund eines Knochens.

Säugetiere haben auch REM-Schlafphasen, in denen sich ihre Augen unter den geschlossenen Lidern hektisch bewegen. Eigentlich müssten wir uns in der REM-Phase des Schlafs wild bewegen, das heißt mit den Armen und Beinen fuchteln und treten. Doch der Körper unterdrückt die Weiterleitung dieser Impulse an die Muskeln, damit wir uns im Schlaf nicht verletzen oder aus dem Bett fallen. Forscher haben in einem Experiment an Katzen diese Unterdrückungsfunktion aufgehoben, woraufhin die Katzen im Schlaf wild durch die Gegend gerannt sind und getobt haben.

**Frage:** Welche Tiere haben neben den Säugetieren zumindest einen kurzen REM-Schlaf?

- a.) Vögel  b.) Reptilien  c.) Fische

## Was ist ein Albtraum?



Das Wort Albtraum kann man sowohl mit b als auch p, also Alptraum, schreiben. Das Wort kommt von den Alben, besser bekannt als Elfen, die den abergläubischen Menschen in früheren Zeiten schlechte Träume brachten.

Bei einem Albtraum hat die schlafende Person ein schlimmes Erlebnis im Traum. Der Albtraum endet meist damit, dass der oder die Schlafende vor Schreck aufwacht.

Jeder Mensch hat mal einen Albtraum. Falls die Albträume sich allerdings häufen und man dazu noch immer denselben Traum hat, lohnt es sich, dagegen etwas zu unternehmen.

**Mittel gegen wiederkehrende Albträume:** Ihr könnt den Albtraum aufschreiben. Zum Beispiel: *Immer wieder falle ich in einen tiefen Abgrund. Ich falle und falle und habe dabei fürchterliche Angst. Plötzlich wache ich auf.*

**Jetzt könnt ihr in einem zweiten Schritt den Albtraum umschreiben.** Zum Beispiel: *Während ich falle, ziehe ich an der Reißleine meines Fallschirms. Alles funktioniert einwandfrei. Der Fallschirm öffnet sich und ich gleite entspannt zu Boden und komme unverseht auf.* Diese Version könnt ihr euch tagsüber immer wieder durchlesen, bis ihr sie verinnerlicht habt. Beobachtet nun, ob ihr auch im Traum die Reißleine ziehen könnt.