

Träume und Albträume Gefühle in bewegten Bildern



Ca. 25 Jahre des Lebens schlafen wir, besser gesagt, nutzt unser Körper diese Zeit, um zu regenerieren. Unser Immunsystem wird gestärkt, Zellen können sich erneuern, Stoffwechselprodukte werden ausgeschieden und die Eindrücke des Tages können im Schlaf verarbeitet werden. Und rund 7 Jahre davon haben wir bis zu unserem 75 Lebensjahr einfach mal so verträumt. Wenn wir träumen „tobt“ sich unser Gehirn aus und wir sind frei von allen Naturgesetzen. Wir erleben schwingende, tanzende, bunte, schwebende, haarsträubende und fliegende Fantasien. Oft können wir uns an unsere Träume nur wage erinnern, aber vielleicht ist es auch schon mal passiert, das wir erwachen und uns erst in der Realität zurechtfinden müssen.

„ War das ein Traum – oder Wirklichkeit „

Träume spielen eine große Rolle in unserem Seelenleben. Sie sind wichtig für unsere Gehirnentwicklung und Reifung. Im Traum verarbeitet unser Gehirn neue Erfahrungen, sortiert das bereits Vorhandene und verbindet somit neue Verknüpfungen, das schon mal zu bizarren Bildern in unseren Träumen führen kann. Auch, wenn wir uns nicht immer an unsere Träume erinnern, so haben wir trotzdem geträumt. In den Traumphasen der Nacht ist unser Gehirn hoch aktiviert, unser Herzschlag und unsere Atmung werden wieder schneller, und unter geschlossenen Lidern bewegen sich unsere Augen hin und her. Nur unsere Muskulatur ist völlig entspannt, sonst würden wir die Träume aktiv miterleben.



Nicht immer träumen wir von Sonne, Strand und Meer, oder fliegenden Untertassen. Es gibt auch Situationen in unserem Leben, die uns emotional beschäftigen. Die wir mit in unsere Träume nehmen und die sich schwer verarbeiten lassen. Sind wir körperlich oder seelische sehr angeschlagen, oder stehen unter Stress, können sich daraus sehr schnell auch Alpträume entwickeln. Gerade in schwierigen Lebenssituationen fällt es uns oft schwer, unseren Schlafrhythmus gut zu finden.

Und zu wenig Schlaf gibt unseren Träumen/Alpträumen Freiraum sich zu entfalten. Denn nur bei ausreichendem Schlaf, kann unser Körper die Eindrücke und Reize des Tages gut verarbeiten.

Versuchen wir die Alpträume zu verdrängen oder zu vergessen, besteht die Gefahr, dass sie uns immer wieder einholen. Gehen wir ihnen auf den Grund und finden die Zusammenhänge, die uns Angst machen, so kann sich unser Bewusstsein von den Alpträumen lösen. Und somit Lebenssituationen meistern und uns in unserer Entwicklung weiter führen.

Gelegentliche Alpträume lassen sich sehr gut mit abendlichen Ritualen und Entspannung lindern.

Quälende Träume können zu Schlafstörungen führen, die häufig mit verminderter Konzentration und Leistungsfähigkeit, depressiven Verstimmungen bis hin zu körperlichen Beschwerden auftreten können.

Träume sind nicht nur der Siegel unserer Seele, im Traum verarbeitet unser Gehirn unseren Alltag. Die schönen Erlebnisse wie Urlaub, nette Begegnungen, aber auch unangenehme Lebenssituationen, die uns dann im (Alb-) Traum unseren Schlaf kosten.

(Alb-) Träume lassen sich auch zum Positiven beeinflussen.

Mit gezielten Methoden der Traum(a)Bewältigung zu einem ruhigen Schlaf.

-Traumtagebuch

-Was Albträume uns wirklich sagen

-Kraft für den Tag steigert das Traum-Ich

-Farben deiner Seele

- Imagery Rehearsal Therapy (IRT)

-Vertrauen und Enttäuschung

Wie kann es zu Albträumen kommen?

- **Trauma beschäftigen uns**
- **Trennung von geliebten Menschen beeinflussen stark unsere Lebens Situation**
- **Tod eines geliebten Angehörigen**
- **Extreme Veränderungen in unserem Leben**
- **Überbelastung und Stress belasten den Alltag**
- **Ein schwerer Unfall oder Krankheit**
- **Medikamente können Albträume auslösen / auch das Absetzen starker Medikamente**
- **Schlafstörungen, wie z.B Schlaf-Apnoe = Atemwegsprobleme**
- **Alkohol und Drogen Missbrauch**

