

Wenn Träume sich wandeln

Unsere nächtlichen Fantasien und wie sie sich über vier Lebensphasen hinweg verändern

Text: Anna Gielas

Illustration: Till Hafenbrak

Träume begleiten uns ein Leben lang. Bereits Neugeborene driften während ihres Schlummers in Fantasiewelten ab. Allerdings verändern sich die Inhalte unserer Träume im Laufe unseres Lebens – passend zu den Eigenarten, Erfahrungen und Herausforderungen jeden Alters. Die Forschung hat die Entwicklung unserer nächtlichen Traumwelten von der Kindheit bis ins hohe Alter untersucht und Besonderheiten dokumentiert, die jeder Lebensphase zu eigen sind.

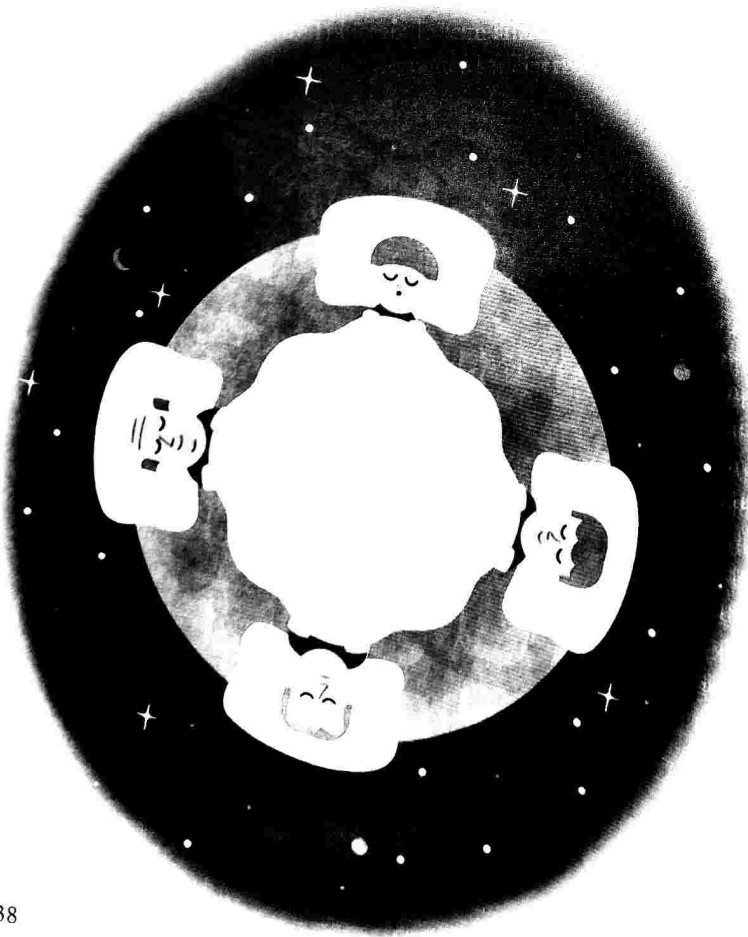
1 Kindheit

Kinder träumen wunderbar fantasievoll. Vom Fliegen, Zaubern, von magischen Ereignissen und vielem mehr. Einer der größten Unterschiede zwischen Kinder- und Erwachsenenträumen ist die Häufigkeit von Tieren in den Träumen von Kindern. Dabei schnurrt sich nicht nur die eigene Hauskatze in die Nachtruhe der Kleinen ein. Ihre Träume sind auch durch exotische Tierwelten geprägt. Die Abenteuer dort

sind für die kleinen Schlafmützen meist schön und aufregend. Alle Mamas und Papas wissen jedoch: Kleinkinder haben auch immer wieder Albträume, etwa dass eine geliebte Person stirbt. Dieser Angsttraum sei zwar auffällig häufiger bei den Kleinen als bei Erwachsenen, so ein italienisches Forschungsteam, aber er sei normal im jungen Alter und generell kein Grund zur Beunruhigung. Laut Forschenden wie dem amerikanischen Neurologen und Psychiater Patrick McNamara sind die unschönen nächtlichen Szenarien gar nützlich – zumindest aus der evolutionspsychologischen Perspektive. Denn der Traum ist ein sicherer Ort, an dem Kinder den Umgang mit allerdaher Bedrohungen erproben – und dies animiert sie womöglich tagsüber zu mehr Vorsicht und Zurückhaltung. So lautet einer von mehreren Erklärungsversuchen, wieso Albträume ein häufiger Bestandteil der kindlichen Entwicklung sind. Ab dem elften Lebensjahr werden die Kinderträume schließlich immer länger und komplexer und folgen einem klaren Handlungsstrang – vergleichbar mit den Träumen anderer Altersgruppen.

2 Junge Jahre

Wenn ihre kleinen Geschwister noch von Tieren träumen, träumen Jugendliche und junge Erwachsene schon hauptsächlich von anderen Menschen. Dabei geht es sehr häufig um Geschehen in der Schule und um die Lehrerinnen und Lehrer. Bei jungen Erwachsenen sind die Protagonisten oft Menschen aus ihrem Studium oder der Ausbildung. Oft tauchen in ihren Träumen Szenarien wichtiger Ereignisse auf, etwa eines Universitätsexamens oder eines bedeutenden Sportwettbewerbs, auf den sie intensiv zuarbeiten. Es geht also um Alltägliches, das die Träumenden aber tief bewegt. In den Nachtfantasien junger Erwachsener geht es generell friedfertiger zu als in denen von Kindern. Gerade bei jungen Männern gehen aggressive oder gewaltsame Ereignisse in ihren Träumen ab dem Alter von ungefähr 25 Jahren deutlich zurück. Allerdings tauchen in dieser Altersgruppe wiederholt



unschöne Träume von räumlicher Desorientierung und Gefesstsein auf. Forschende interpretieren sie als einen Ausdruck der zahlreichen Veränderungen im Leben der Träumenden: Im jungen Erwachsenenalter fühlen sie sich bisweilen orientierungslos, überfordert und machtlos. Das ist ein Teil der normalen Entwicklung, der in der Traumwelt besonders zum Vorschein kommt. Allerdings sind verstörende Träume bei jungen Erwachsenen viel seltener als Träume, in denen es um Lust und um Sexualität geht. Männer aller übrigen Altersgruppen haben laut Studien mehr erotische Träume als Frauen. Aber im frühen Erwachsenenalter haben junge Frauen vergleichbar viele.

3 Erwachsenenalter

Im mittleren Alter berichten Frauen häufiger von farbenfrohen Träumen, während Männer weniger oder gar keine Farben sehen. In diesem Lebensalter steigt bei Männern die Zahl von Träumen mit aggressiven Inhalten wieder leicht an, bei Frauen wiederum jene mit Handlungssträngen rund um Freundschaft. So träumen sowohl Männer als auch Frauen in dieser Altersgruppe häufig von komplexen zwischenmenschlichen Situationen, meistens mit Nahestehenden oder Bekannten. Ihre Träume handeln auffällig selten ausschließlich von fremden Menschen. Im mittleren Alter können sich einzelne Traum inhalte wiederho-

len. Diese spiegeln laut amerikanischen Forschenden knifflige anhaltende Herausforderungen, die die Betroffenen auch im Wachzustand über einen längeren Zeitraum hinweg auf Trab halten. Im mittleren Alter heißt es manchmal nachts noch immer: Nachsitzen! Dann träumen einige, zurück in der Schule zu sein. Das passiert meistens denjenigen, die sich tagsüber unsicher fühlen oder regelmäßig von einer Autoritätsperson beurteilt werden, etwa auf der Arbeit. Unschöne Träume in diesem Alter drehen sich häufig um Verspätungen, Versagen und Hemmungen, beispielsweise etwas nicht tun zu können, das unbedingt getan werden sollte. Diese Träume scheinen Verantwortungsgefühlen zu entspringen, sei es gegenüber den eigenen Kindern, dem Partner oder der Partnerin oder Kollegen und Kolleginnen. Im Vergleich zu jüngeren Altersgruppen träumen Personen in diesem Alter seltener davon, dass ihnen etwas zustößt oder dass sie völlig machtlos sind. Stattdessen spiegeln die Träume eher die Sorge um Nahestehende.

4 Höheres Alter

Im höheren Alter neigen die Menschen zu reflektierenden Träumen, in denen es beispielsweise um Lebenserkenntnisse und lehrreiche Erfahrungen geht. Ältere Menschen träumen sehr häufig von Personen, die verstorben sind. Das geht laut Forschungsergebnissen seltener auf einen

Realitätsverlust zurück, vielmehr spielen Freundschaft und Gemeinschaft in den Träumen älterer Menschen die zentralen Rollen. Befragte beschreiben diese Träume am häufigsten mit Begriffen wie Vertrauen, Unterstützung oder Loyalität. Darüber hinaus ist das Reisen ein häufiges Traummotiv älterer Frauen und Männer. Bei den Männern sind Träume mit aggressiven Inhalten zwar weiterhin präsent, aber deutlich seltener. Auch scheinen Menschen im höheren Alter weniger verstörende Träume zu haben als die jüngeren Altersgruppen – wobei ältere Menschen laut Forschenden die Albträume womöglich nicht mehr als so beängstigend wahrnehmen, wie es jüngere Generationen tun. Frauen höheren Alters sind in ihren Träumen auffällig aktiv, sowohl im Sinne der Fortbewegung als auch der Anstrengung. Eine Besonderheit, die ältere Menschen mit anderen Gruppen wie etwa mit taubstummen Personen gemein haben: Sie träumen nur selten von ihren körperlichen Einschränkungen. In ihren Träumen sind sie meist gesund und verfügen über alle Fähigkeiten wie etwa ein einwandfrei funktionierendes Gehör. Ähnliches gilt auch für Menschen, die Gliedmaßen verloren haben oder die querschnittsgelähmt sind – im Schlaf laufen und fliegen sie sogar. So bereichert uns die Traumwelt ein Leben lang. ■

Quellen: psychologie-heute.de/literatur

