

# Wer in Angst vor einem bösen Traum einschläft, träumt bestimmt nicht gut.

Hast du gut geschlafen? Oder geht es dir momentan wie vielen Anderen auch und dich plagen intensive Träume in der Nacht und morgens weißt du gar nicht richtig, welcher Tag es ist, was du eigentlich tun musst und wie du fit und munter aus dem Bett kommen sollst?

Seit einigen Tagen träume ich sehr intensiv und anstrengend, bzw. kann mich besonders gut dran erinnern. Denn wie du wahrscheinlich weißt, träumen wir sowieso alle, haben nur häufig nach dem Aufwachen keine Erinnerung mehr daran. Ich träume schon seit meiner Kindheit, also wirklich seit ich denken kann, sehr stark. Ich erinnere mich an unzählige Albträume, die mich wirklich viele Nächte geplagt haben. Wenn man in der Nacht so schlimme Dinge erlebt, wie soll man da morgens ausgeruht aufwachen? Inzwischen habe ich aber ganz gut raus, wie ich meine Träume besänftigen kann. Zum einen beschäftige ich mich mit den Ängsten, die sich in meinen Träumen zeigen. Ich stelle mich ihnen ganz offen, nehme sie an und reflektiere. Zum anderen meditiere ich jeden Abend vor dem Einschlafen und kann mich so gedanklich und unterbewusst unheimlich gut entspannen. Dadurch sind Albträume nur noch sehr selten bei mir.

In den letzten Tagen habe ich immer wieder mit Freunden, Bekannten gesprochen, die zur Zeit auch so intensiv träumen und eine Umfrage in meiner Instagram Story zeigt: 78% von euch geht's genauso. Woran mag das liegen? Am Mond? Am Wetter? Am neuen Jahr? Einfach nur Zufall?

Und vor allem: **was sagen uns unsere Träume? Warum sollten wir sie nicht verdrängen?**

Du hast bestimmt schon einmal von Traumdeutung gehört oder dich vielleicht auch schon intensiver damit beschäftigt. Es gibt esoterische Traumdeutungen, mystische Symbole, psychologische Herangehensweisen und bestimmt noch einige andere Wege dem Sinn unserer Träume näher zu kommen. Am besten ist man wohl mit der Variante bedient, der man am meisten Glauben schenken mag - ganz individuell.

## **Ein paar Fakten übers Träumen:**

- ein Traum kann 30 oder auch sogar 60 Minuten dauern - wir träumen in Echtzeit. Viele Träume wiederholen sich in der Nacht und zum Morgen hin werden unsere Träume intensiver
- Träume lassen sich steuern - dafür muss man allerdings geübt sein, Meditation ist auch hier der Schlüssel zum "Erfolg". Unser Gehirn verarbeitet in der Nacht die Geschehnisse und Eindrücke vom Tag, nicht nur aus den letzten paar Minuten. Es ist also wichtig, sich den ganzen Tag über in Achtsamkeit und im Entspannen zu üben.

Wer den ganzen Tag über hektisch durch die Welt läuft und sich nur am Abend wenige Minuten Zeit zum runterkommen nimmt, wird dadurch nicht das ganze Unterbewusstsein beeinflussen können. Nimm dir also immer wieder Zeit durchzuatmen, bei dir anzukommen, deine Gefühle und Gedanken wahrzunehmen

- Menschen, die sich an ihre Träume erinnern können, haben eine höhere Gehirnaktivität und reagieren nachts meist schneller auf Geräusche

### **Wie du deine Träume deuten lernst:**

- um deine Träume deuten zu können, solltest du dich möglichst präzise an sie erinnern können, damit du wichtige Details nicht vergisst, ist ein Traumtagebuch hilfreich. Am besten legst du es griffbereit neben das Bett, damit du direkt nach dem Aufwachen notieren kannst, wovon du geträumt hast
- Traumdeutung ist nicht unbedingt offensichtlich, du musst lernen dein Unterbewusstsein, deine Ängste, Sorgen und unerfüllten Wünsche zu verstehen. Ein brennendes Haus bedeutet zum Beispiel nicht direkt, dass du Angst vor Feuer oder dem Tod hast. Feuer kann hier auch für Schmerz stehen und vielleicht stehst du im inneren Konflikt mit den Personen im Haus
- mach dich deiner Ängste bewusst. Es ist überhaupt nichts schlimmes oder schwaches sich Ängste einzugestehen. Wir alle haben Angst! Das hilft uns zu überleben, wir sollten der Angst in Situationen, in denen es nicht um Leben und Tod gehen nur nicht die Macht überlassen. Meine Träume zeigen vor allem Verlustängste. Verlust von Menschen, Verlust von Vertrauen, Verlust von Fähigkeiten. Was ich also mache, ist mich immer wieder mit dem Wandel und der Endlichkeit des Lebens auseinander zu setzen und ja sogar damit anzufreunden
- wenn dich solche schlimmen Albträume plagen, dass du dich gar nicht mehr traust einzuschlafen, scheue dich nicht, dir professionelle Hilfe zu suchen!

### **Warum träumen aktuell so Viele so intensiv?**

Eine richtige Antwort kann ich dir darauf nicht geben. Ich habe mit einigen Menschen darüber gesprochen und am schlüssigsten scheint mir, dass wir uns am Anfang eines neuen Jahres befinden. Viele von uns haben sich Vorsätze genommen, erwarten Großes vom neuen Jahr und denken tagsüber viel über neue Gewohnheiten usw. nach. Dieser Anspruch an uns selber baut natürlich auch Druck auf und insgeheim haben wir Angst, unsere Ziele nicht zu erreichen. Vielleicht spiegelt sich genau das in unseren Träumen wider? Das ist allerdings nur meine persönliche Überlegung und keine fundierte Antwort!

Ich wünsche dir schöne Träume oder zumindest einen guten Umgang mit deinen Albträumen und Sorgen. Hab keine Angst vor deinen Ängsten!

Alles Liebe  
Deine Bianca