

# Was ist ein Traum?

Träumen wird als psychische Aktivität, die während des Schlafes abläuft, definiert. Das Denken, Erleben, Fühlen des Wachzustandes läuft auch im Schlaf weiter. Heute gehen viele ForscherInnen davon aus, dass das Erleben nie still steht. Das heißt, das Bewusstsein schläft nie.

Der Traum ist die Rückerinnerung an das Träumen nach dem Erwachen. Es gilt also zwei Hürden zu nehmen, zum Einen den Schlaf-Wach-Übergang und zum Anderen muss man sich zurückerinnern, was einem vor dem Aufwachen durch den Kopf gegangen ist. Keine einfache Aufgabe, so wundert es nicht, dass ein Traum nur ein mehr oder weniger gutes Abbild des tatsächlichen Erlebens im Traum darstellt. Diese Frage ist für die Forschung, die nur den Traumbericht der Person als Gegenstand der Untersuchung zur Verfügung hat, sehr bedeutsam. Es geht nicht darum, zu untersuchen, wie die Menschen ihre Träume aufschreiben oder erzählen, sondern wie sie die Träume erleben. So werden zum Beispiel Gefühle nicht immer im Traum genannt, weil sich die Erzählung auf die Handlung konzentriert. Zum Beispiel: Ich sehe ein Monster vor mir stehen und laufe weg. Wahrscheinlich erlebt die Person große Angst, nennt sie in dem kurzen Traumbericht nicht explizit. Dieses Problem wird in der Forschung als Validität bezeichnet.