

## Wie träumt Deutschland?

Traumerinnerung ist ein Indiz für leichten Schlaf

Wir alle träumen in der Regel mehrmals pro Nacht, auch wenn wir uns oft nicht an unsere Träume erinnern können. Wir träumen sowohl im REM-Schlaf als auch im Tiefschlaf, aber die REM-Träume sind lebhafter, bildhafter und emotionaler als die Tiefschlafträume. Die meiste Erinnerung haben wir häufig an den letzten Traum vor dem Aufwachen. Sigmund Freud nannte den Traum den Königsweg zum Unbewussten. Er ließ seine Patienten in der psychoanalytischen Behandlung ihre Träume nacherzählen und deutete aus diesen Erzählungen unbewusste seelische Vorgänge. Tatsächlich scheint es so zu sein, dass im Traum unser Seelenleben bildhaft durchlebt und verarbeitet wird.

- In Träumen verarbeiten wir Erlebnisinhalte sowie Ängste und unterdrückte Wünsche. Wir träumen sowohl im Tiefschlaf als auch im REM-Schlaf, doch letztere Träume sind bildhafter und emotionaler. Die meiste Erinnerung haben wir häufig an den letzten Traum vor dem Aufwachen. Leichtschläfer können sich eher an Träume erinnern. Die Erinnerungsfähigkeit kann trainiert werden, und wir können sogar beeinflussen, was wir träumen wollen.
- 51 Prozent aller Deutschen erinnern sich an ihre Träume. Mit zunehmendem Lebensalter wird das etwas häufiger. Leben Kinder im Haushalt, steigt die Traumerinnerung der Erwachsenen auf 58 Prozent an. Je höher das Einkommen, desto häufiger die Traumerinnerung: Ab einem Nettoverdienst von über 3500 Euro sind es 63 Prozent.
- Befragte mit Bluthochdruck erinnern sich etwas häufiger an ihre Träume als Befragte mit normalem Blutdruck – das unterstützt die These, dass leichter Schlaf uns eher an unsere Träume erinnern lässt. 52 Prozent derjenigen, die vor dem Schlafen noch fernsehen, erinnern sich »oft beziehungsweise gelegentlich« an einen Traum. Bei den Smartphone-Nutzern sind es schon 58 Prozent, bei den Bücherlesern sogar 63 Prozent. Wer die geistigen Aktivitäten runterfährt und entspannt, hat einen ruhigeren Schlaf.
- 38 Prozent aller Befragten glauben, dass der Vollmond ihren Schlaf beeinflusst, 43 Prozent aller Frauen und 32 Prozent der Männer. 46 Prozent all jener, die abends beten, schreiben auch dem Vollmond einen Einfluss zu. In Bremen glauben 51 Prozent aller Befragten an den Einfluss des Mondes, während es in Baden-Württemberg und Schleswig-Holstein nur jeweils 33 Prozent sind.
- 45 Prozent aller Deutschen schreiben dem Klima im Schlafraum eine Bedeutung für den Schlaf zu. 57 Prozent aller Großstädter nehmen das Schlafraumklima wichtig, aber nur 42 Prozent in kleineren Orten. Auch hier ist das Einkommen ein wichtiger Faktor. 65 Prozent jener, die über 3500 Euro netto verdienen, achten auf das Raumklima.
- Luftdruck, Luftfeuchtigkeit, Wind, Regen, Sonne beeinflussen die Gesundheit. Wetterfühlige leiden oft unter Migräne, Asthma, Depressionen und Rheuma. 39 Prozent der Deutschen glauben auch an einen Einfluss des Wetters auf den Schlaf. Die Ostdeutschen sagen zu 32 Prozent, das Wetter sei wichtig, die Westdeutschen zu 41 Prozent. Küstenbewohner sind mit 37 Prozent leicht unterdurchschnittlich wetterfühlig, jene der Alpenregionen mit 43 Prozent leicht überdurchschnittlich.