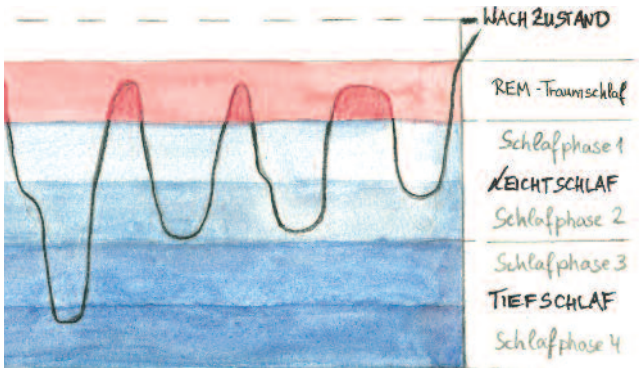
Was ist ein „Traum"?

Traumhaus, Traumberuf, Traumbuche und Traumtheater: immerzu wird hier vom Traum und vom Träumen geredet.
Aber was passiert eigentlich wenn wir schlafen und träumen mit uns, Emil?

Antwort: Ganz einfach! Abends, wenn du müde bist, fallen dir die Augen zu und du schläfst ein. Meistens wirst du am Morgen danach aufwachen und nichts mehr von der ganzen Nacht wissen - sie ist verflogen wie im Traum. Manchmal aber sind morgens noch ein paar Traumfetzen da, die du in den ersten Minuten noch erinnern kannst und die dann oft verschwinden.
Aber in jeder Nacht träumen wir: nicht nur einmal, sondern mehrmals. Unser Geist geht auf Wanderschaft und stellt sich die lustigsten, schrecklichsten, unwahrscheinlichsten und normalsten Dinge vor - alles ganz ohne uns zu fragen, oft aber auch, um uns damit etwas zu sagen. In früheren Zeiten war es deswegen eine wichtige Aufgabe der Priester und Propheten, Träume zu deuten und auch heute gibt es viele Leute, die Träume für eine gute Möglichkeit halten, etwas über sich selbst und das eigene Schicksal heraus zu finden. Dahinter steckt die Idee, dass sich in Träumen etwas von dem wieder findet, was uns am Tag beschäftigt. Dass unsere Phantasie uns Möglichkeiten zeigt, wie wir mit Dingen, die uns am Tag begegnet sind, anders umgehen könnten. Oder es wiederholt Situationen, mit denen wir nicht zufrieden waren, die uns Angst gemacht haben oder in denen uns etwas peinlich war, um uns damit die Möglichkeit zu geben, im Traum oder am nächsten Tag etwas anders zu machen.
Jeder Mensch hat manchmal Albträume und oft sind es immer dieselben Szenen, die in diesen Albträumen auftauchen. Falls du auch manchmal Albträume hast, hilft es, wenn du dann zu deinen Eltern gehst und ihnen deinen Traum erzählst und sie dich trösten. Wenn das gerade nicht geht und du mitten in der Nacht aus einem Albtraum aufwachst, dann kannst du auch die Hand auf dein Herz legen und dir vorstellen, dass du in dir drin eine kleine Kerze anzündest und innen alles ganz hell und warm wird.

Jede Nacht gerät unser Körper in verschiedene Traumphasen. Kluge Wissenschaftler haben das herausgefunden, indem sie Menschen im Schlaf an elektrische Messgeräte angeschlossen und gemessen haben, wie tief diese Menschen atmen, wie schnell das Herz schlägt, wie aktiv die Zellen im Gehirn sind, und ob und wie sich die Augen bewegen. Und dabei haben sie herausgefunden, dass wir in der Nacht, etwa im Rhythmus von 90 Minuten, immer wieder verschieden tief schlafen. Links siehst du aufgemalt, wie man sich die Messungen dieser Forscher vorstellen kann: wir starten am Anfang der Nacht beim Einschlafen noch ziemlich nah an der Wachheit, dann geht es erst mal in eine Tiefschlafphase: der Körper wird warm, der Herzschlag langsam - meistens träumen wir in dieser Zeit wenig.



Nach einer Stunde oder etwas mehr - kommt eine Phase, in der träumen wir besonders intensiv: unsere Augen

bewegen sich wild hin und her und unser Körper bewegt sich. Diese Phase haben die Wissenschaftler deswegen REM-Phase genannt, REM heißt „Rapid-Eye-Movement", das ist Englisch und heißt: „Schnelle Augenbewegungen". Wenn du nachts aufwachst und jemand träumt neben dir, kannst du das sehen; manche Menschen haben sogar die Augen offen und bewegen sie schnell hin und her … aber keine Sorge, das ist nix Schlimmes, nur Träume. Normalerweise dauert eine solche REM-Phase nur eine halbe Stunde, und wenn wir in dieser Phase aufwachen, dann wissen wir meist noch ganz genau, was wir geträumt haben.
Nach diesen wilden Träumen geht es wieder in Tiefschlafphasen und so setzt sich unser Nachtschlaf aus der Wiederholung dieser Wechsel von Tiefschlaf und REM-Phasen zusammen.

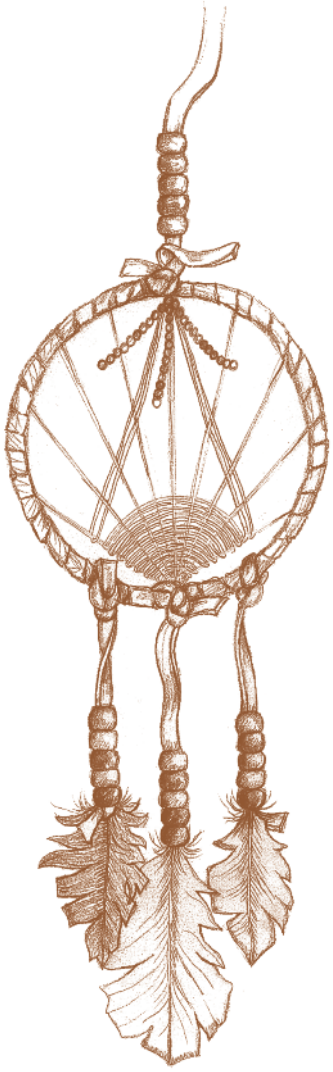
Und natürlich träumen nicht nur die Menschen, sondern auch die Tiere: aber bei denen wissen wir natürlich nicht so recht, was sie träumen, weil sie es uns ja nicht erzählen können. Kleine Elefanten, die ihre Elefantenmama durch böse Wilderer verloren haben, haben ge-

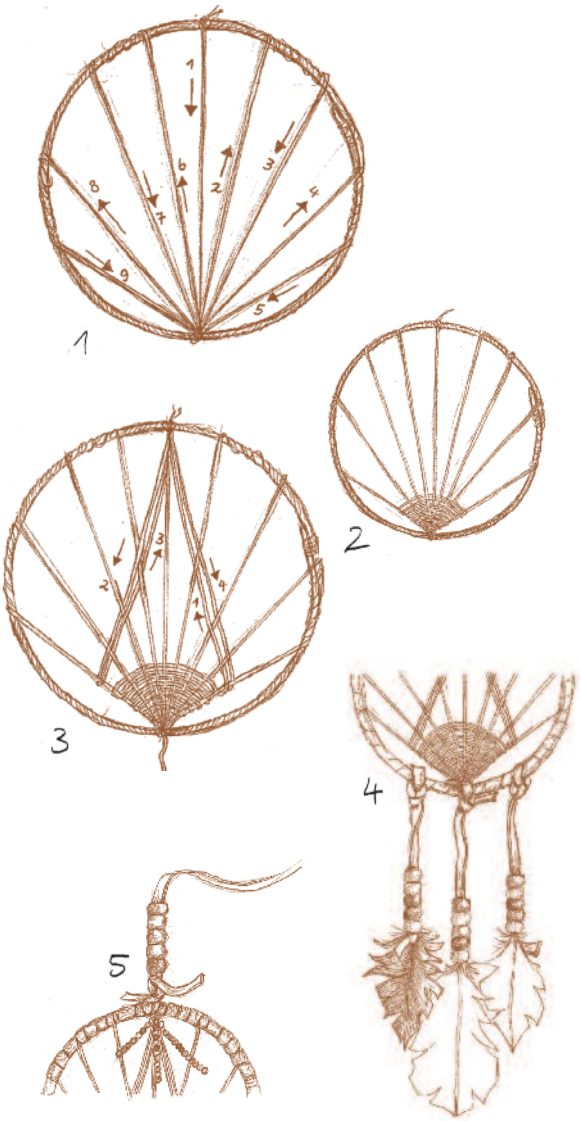
nauso wie Menschen schlimme Albträume, dann wachen sie nachts auf, trompeten laut, schlagen um sich und können nur ganz schwer beruhigt werden. Unsere Haustiere träumen hoffentlich lustigere Dinge: Hunde haben in ihren REM-Phasen oft eine erhöhte Ausschüttung von Magensaft, dann träumen sie wahrscheinlich vom Fressen und unsere Katze träumt bestimmt vom Mäusefangen - auf jeden Fall zuckt ihr Schwanz oft genauso wild hin und her wie beim Jagen.

Text: Alexander Hoffmann-Kuhnt
Bilder: Monika Obser

Traumfänger stammen von den Indianern Nordamerikas, für die Träume eine besondere Bedeutung haben. Der Traumfänger soll nur die guten Träume durchlassen und die bösen in seinem Netz abfangen. Bau dir einen Traumfänger und probiere es aus.

Material aus dem Bastelladen: ca. 3 m Sehne, 20 große Perlen, 3 kleine Federn, kleine Perlen, 3 Lederbänder; aus der Natur: 1 Weidenstock ca. 40 cm.



Mein Traumfänger

Aus einem langen, dünnen, biegsamen Zweig (Weide, Birke...) einen Kreis formen und mit einem Stück Sehne so zusammenbinden, dass die überlappenden Enden des Zweiges schön liegen.
Ca. 1,10 m Sehne an der Verbindungsstelle anknoten und von hier aus 9 Schnüre ziehen wie auf Zeichnung 1. - Dann mit derselben Sehne von unten ein Stück hochweben (Zeichnung 2).
Die Sehne dann wie in Zeichnung 3 von rechts unten nach oben ziehen (1), nach links unten (2) und wieder zurück (3+4). Die Sehne nach unten ziehen und festknoten. Den Kreis nun mit Lederband dicht umwickeln. Dazu das Lederband oben ca. 4 cm lang hängen lassen, wikkeln, und mit dem Ende fest verknoten.
3 Lederbänder in unterschiedlicher Länge unten anknoten, je 5 Perlen auffädeln, zuknoten, unter die letzte Perle die Feder stecken, evtl. mit dünner Sehne am Lederband festknoten (Zeichnung 4). Sollte das Lederband für die Perlen zu dick sein, so kannst du es mit der Schere dünner schneiden.
Oben ein längeres Lederband anknoten. Wieder 5 Perlen auffädeln und ganz oben eine Schlaufe zum Aufhängen knoten.
Für die obere Mitte des Kreises noch einige der kleinen Perlen auf einen Faden fädeln und 3 Perlenketten in unterschiedlichen Längen anknoten (Zeichnung 5).