

PSYCHOLOGIE HEUTE

LEBEN

Was Träume uns sagen wollen

VON THOMAS SAUM-ALDEHOFF

 08. DEZ 2017

Hatten Sie in letzter Zeit öfter Träume, in denen Sie gefallen, gescheitert oder angegriffen worden sind, Träume, in denen sie sich ängstlich, traurig oder wütend gefühlt haben? Wenn ja, dann ist das womöglich ein Zeichen, dass Ihre Grundbedürfnisse akut oder schon seit längerem zu kurz gekommen sind: der Wunsch nach Eigenständigkeit, nach Kompetenz und Selbstwert, aber auch nach Verbundenheit mit anderen. Auf diesen Zusammenhang stieß die Psychologin Netta Weinstein mit ihrem Team an der Universität Cardiff in Wales in zwei Studien, in denen die Teilnehmer über ihre Träume, aber auch über ihre täglichen Erlebnisse Buch führten. Probanden, die tagsüber in ihren psychologischen Bedürfnissen frustriert worden waren, träumten oft schlecht. Weinstein vermutet, dass solche Träume „einen Versuch der Psyche sein könnten, psychologisch besonders heikle Wacherlebnisse zu verarbeiten und zu verstehen“. Womöglich weisen sie uns darauf hin, dass da etwas im Argen ist in unserem Leben, das wir nicht länger unter den Teppich kehren sollten.

TSA

DOI: 10.1007/s11031-017-9656-0

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

MEISTGELESEN

1 LEBEN

Vier Vorzüge der Einzelgängerin

Psychologie nach Zahlen: Allein sein macht unglücklich? Nicht jeden! Vier Vorteile von Menschen, die ihre Zeit gern alleine verbringen.

2 LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

3 BEZIEHUNG

Wie erkenne ich eine toxische Beziehung?

Wenn der Partner sich immer öfter abwertend verhält, stellt sich die Frage, wie man Liebe wieder ins Gleichgewicht bringt – oder hinter sich lässt.