

unsere träume, unsere boten?

Was verraten uns unsere Träume? Die Esoterik und die moderne Forschung suchen beide den Schlüssel zum Unterbewusstsein – auf unterschiedlichen Wegen.

livia middendorp

Spätestens wenn am Morgen der Wecker geht ist Schluss mit süßen Träumen und nächtlichen Horrortrips. Die nackte Realität ruft – auch wenn nur wenige Minuten zuvor alles so real schien: Das Meer mit seinen meterhohen Wellen zieht in übernatürlicher Geschwindigkeit unter den Füßen hinweg. Und Kanada liegt bereits weit zurück, wenn es schwimmend oder fliegend oder beides über den Pazifik geht.

Bleiben morgens solche Traumfetzen im Kopf hängen, so mag man sich fragen: War das nur bedeutungsloses Neuronengewitter oder doch eine brisante Botschaft aus den Tiefen des Unterbewusstseins?

Traumdeuter.ch will die Antwort wissen. Die Website ist eine Traumsymbol-Datenbank, die Deutungen zu über 9 000 Begriffen liefert; zusammengestellt aus verschiedenen Traumsymbollexika und Literatur zur Traumdeutung. Einige wenige Klicks und man weiss: «Eine Reise auf dem Meer und seinen haushohen Wellen ist der Aufbruch zu neuen Ufern, zum Finden eines neuen Lebensabschnittes, was auch die Wandlung der eigenen Persönlichkeit bedeuten kann.» Was für die einen eine bedeutsame Nachricht vom eigenen Geiste höchst persönlich sein mag, ist für andere nichts als dummes Mike-Shiva-Geschwätz.

Um der Bedeutung unserer Träume auf die Spur zu kommen, ist diese sogenannte esoterische Traumdeutung aber auf keinen Fall der einzige Weg. Auch die heutige Traumforschung beschäftigt sich mit der Deutung von Träumen. Am 8. und 9. September 2012 fand an der Universität Bern eine Konferenz der IASD (International Association for the Study of Dreams) statt. Unter anderem wurden Forschungsprojekte vorgestellt, die untersuchten, inwiefern Traum inhalte mit Lebensinhalten des Träumers oder der Träumerin zusammenhängen.

«Letztlich kann nur der Träumende selbst den eigenen Traum deuten.»

Von esoterischen Traumsymbollexika halten PsychologInnen meist nicht viel. Denn einzelne Symbole unabhängig von den individuellen Erfahrungen der Träumenden zu betrachten, erachtet man in der heutigen Forschung als problematisch. Noch vor gut hundert Jahren sah dies etwas anders aus. Sigmund Freud, der als der Begründer der Psychoanalyse bekannt ist, erstellte Deutungen für Traumsymbole, ohne dabei auf individuelle Erfahrungen von Träumenden einzugehen. Sein Schüler Carl Gustav Jung gab der Traumforschung spä-

ter jedoch eine Wende, indem er auch die bisherigen Erlebnisse und die aktuelle Lebenssituation des oder der Träumenden in die Deutung miteinbezog.

Michael Schredl, ein bekannter deutscher Traumforscher und Mitglied des Organisationskomitees der IASD-Konferenz, sagt: «Viel wichtiger als die Bilder sind die Gefühle. Man muss wissen, was man in der Traumsituation fühlt und nicht was man sieht. So kann ein Hund für jemanden, der Angst vor Hunden hat, nicht dasselbe bedeuten wie für jemanden, der Hunde mag.»



Auch sagt er, dass das Handlungsmuster des Traums bei der Analyse eine wichtige Rolle spiele. Rennt man im Traum von einem Monster weg, dann könnte dies ein Hinweis darauf sein, dass man im richtigen Leben auch etwas zu meiden versucht. Diese gesamte Traumgeschichte mit allen Handlungs- und Denkmuster muss dann ganz genau mit dem, was der Träumer oder die Träumerin erlebt, gedacht oder gemacht hat, verglichen werden. «So kann letztlich eigentlich nur der Träumende selbst den eigenen Traum deuten. Man kann sich sicher von anderen Personen helfen lassen. Diese können aber nur Fragen stellen, Ideen liefern und einen leiten.»

«Die Streitfrage ist: Hat es einen Sinn, dass wir träumen?»

Nicht selten sind im Dschungel der verschiedenen Traumsymbollexika auch Zukunftsprophezeiungen anzutreffen. So sollen einem beispielsweise verhängnisvolle Zeiten bevorstehen, wenn im Traum eine Uhr zerbricht. Die Forschung ruft bei solchen Prophezeiungen zur Vorsicht auf, streitet aber keineswegs ab, dass sich Träume auf die Zukunft beziehen können. Christoph Gassmann, Referent an der IASD-Konferenz und diplomierter Psychologe, sagt dazu: «Träume können Befürchtungen vor künftigen Ereignissen zum Ausdruck bringen. Die Befürchtungen können berechtigt oder unrealistisch sein, doch sind sie in keinem Fall zwingend.» Weiter noch als die Psychologie gehen die Neurowissenschaften: Das Träumen wird hier auf Prozesse der Nerven im Hirn zurückgeführt, die dadurch entstehen, dass

Unwichtiges herausgelöscht wird. Ob daran also etwas gedeutet werden sollte, ist umstritten. Schredl meint dazu: «Immerhin geben sie also zu, dass der Trauminhalt mit den Lebensumständen der Träumenden zu tun hat.»

Auch in der Traumforschung wird davon ausgegangen, dass Unwichtiges herausgelöscht wird und dass nur das, was für uns eine Bedeutung hat, den Weg in unsere Träume findet. «Doch die eigentliche Streitfrage ist: Hat es einen Sinn, dass wir träumen? Man kann die Träume nutzen, doch ob sie dem Menschen wirklich einen Nutzen bringen, ist bis heute unklar», sagt Schredl. Ein Nutzen würde sich etwa darin äussern, dass sich das Bewusstsein im Traum weiterentwickelt.

«Traumdeutung ist keine Hexerei»

Man kann Träume nutzen. Doch wie viel verraten uns die nächtlichen Ausflüge denn wirklich? Ein Traum handelt vielleicht davon, dass man in einer Prüfung keinen Stift dabei hat und deswegen die Fragen nicht beantworten kann. So liegt die Interpretation nahe, dass man Angst davor hat, die Prüfung nicht zu bestehen. Nur, sehr wahrscheinlich war einem dies schon bewusst bevor man vorsichtig seinen Traum analysiert hat. Was bringt uns also das Deuten der Träume? «Traumdeutung ist keine Hexerei», sagt Christoph Gassmann, «man muss nicht in verborgenen Dingen nachforschen, um Träu-



illustrationen: muriel schwaerzler

me besser verstehen zu können. Man muss das Offensichtliche erkennen.» Das Offensichtliche zu erkennen ist manchmal gar nicht so einfach, denn: «Das Selbstverständliche, dem man keine Aufmerksamkeit mehr schenkt, wird gerade darum übersehen.» Damit wir uns auf das Wesentliche konzentrieren können, geschieht Vieles in uns automatisch. Und da im Traum diese automatisierten Abläufe immer wieder dargestellt werden, könnte sich ein Blick zurück in die Traumwelt doch auszahlen, wenn das nächste Mal der Wecker geht.

Weitere Infos unter www.schrift-und-traum.ch und www.dreamresearch.de

CREDIT SUISSE

viva
Attraktives Banking – mehr erleben

UNIVERSAL
UNIVERSAL MUSIC

Meine Finanzen im Griff. Und «Don't Stop the Music» im Ohr.

Die neuen Viva Banking Pakete für Jugendliche und Studierende mit Zugang zu starken Angeboten aus der Viva Welt für 1 Jahr kostenlos.

credit-suisse.com/viva

Die Viva Banking Pakete sind Dienstleistungen der Credit Suisse AG und stehen in keinerlei Beziehung zur Viva Media GmbH, Berlin. Die Viva Media GmbH, Berlin, hat keine Verpflichtung und übernimmt keinerlei Haftung in Bezug auf den Vertrieb dieser Dienstleistungspakete. Detaillierte Informationen zum Leistungsumfang der Viva Banking Pakete finden Sie unter credit-suisse.com/viva. Copyright © 2012 Credit Suisse Group AG und/oder mit ihr verbundene Unternehmen.

Jetzt inklusive:
unlimitiertes Universal
Music Streaming