



von
Christoph Gassmann,
dipl. Psychologe FH

Die Kunst Träume zu deuten

Was macht es so schwierig, Träume richtig zu deuten?

Die Träume zu deuten ist eine Kunst, die erlernbar ist. Es braucht aber einige Zeit und die Bereitschaft, sich in das Thema zu vertiefen. Wenn Sie sich normalerweise nicht um Träume kümmern, aber irgendwann einmal einen eindrucksvollen Traum haben, den Sie gerne verstehen würden, dann ist es äusserst schwierig, ihn zu deuten. Der Kauf eines Traumsymbollexikons dürfte ihnen dann auch nicht weiterhelfen, da nur die möglichen Bedeutungen einzelner Traumsym-

bole beschrieben werden. Ihr Traum besteht aber aus einer ganzen Geschichte, die aus einer Reihe von Symbolen besteht, die miteinander in einer ganz bestimmten Weise verknüpft sind. Falls Ihr Traum sehr kurz, also nur ein Traumfragment ist – z. B. dass ihnen Zähne oder Haare ausgefallen sind –, dann wird die Deutung noch schwieriger, denn sie kann nur sehr allgemein erfolgen. Träume sind aber sehr persönlich und beziehen sich auf etwas ganz Bestimmtes.



Um die Möglichkeiten der Traumdeutung zu umschreiben und auch zu begrenzen, müssen Sie sich im Klaren sein, dass der Traum generell ein Ausdruck einer Bewegung Ihrer Seele ist, genau so, wie ein Gedanke, eine Tat oder eine Aussage von Ihnen einer seelischen Bewegung entspringt. Aufgrund einer Tat oder einer Aussage von Ihnen lässt sich auf Ihre hintergründigen Motive schliessen, warum Sie das getan oder gesagt haben. Die Schlussfolgerung mag gelegentlich falsch sein, doch ist es immer so, dass einer Tat ein Motiv zugrunde liegt. Sinnlose Taten gibt es nicht. So ist es auch bei Träumen: Hinter den Ereignissen in einem Traum stecken Motive, die man erkennen kann und aufgrund derer man auf die Befindlichkeit Ihrer Seele und auf Ihre Persönlichkeit schliessen kann. Träume geben weniger Auskunft, was für seelische Motive ein anderer Mensch hat – Ihr Freund zum Beispiel oder Ihr Vorgesetzter, auch wenn diese Leute in Ihren Träumen auftreten. Solche Träume geben Aufschluss, wie Sie diese Leute *erleben*, nicht wie diese Leute *sind* oder wie sie empfinden.

Häufig werde ich in meiner Online Traumberatung gefragt, ob Träume die Zukunft voraussagen. Bekannte Beispiele aus der Bibel oder aus Fantasy-Romanen lassen die Leser vermuten, dass dem so ist. In der Tat ist es aber komplizierter.

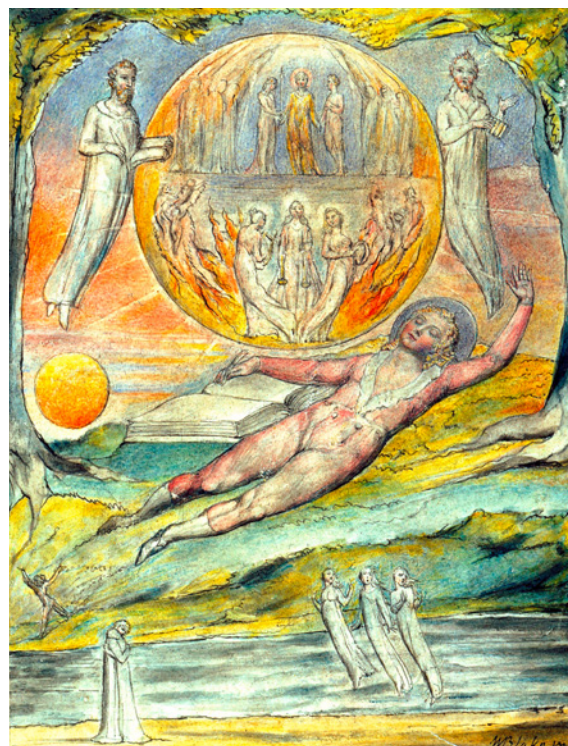
Träume beziehen sich durchaus nicht immer auf die Vergangenheit, sondern auch auf die Zukunft. Wenn sie aber auf die Zukunft Bezug nehmen, so tun sie dies in der Regel in symbolischer Weise. Deshalb ist es meist unmöglich, im Voraus zu erkennen, ob ein Traum ein zukünftiges Ereignis ankündigt. Erst im Nachhinein und mit einer gewissen Fertigkeit in der Traumdeutung lässt sich erkennen, dass ein Traum etwas Zukünftiges angekündigt hat. Wenn Sie also träumen, dass Sie oder Ihr Kind mit dem Auto verunglücken, so ist die Chance gross, dass in nächster Zukunft derartige im Wacheben nicht stattfindet. Ein solcher Traum weist eher auf Ängste hin, die Sie hegen und die Auslöser für den Traum sein können. Allerdings gibt es seltene Ausnahmen, wo jemand direkt

Der Traum ist Ausdruck einer Bewegung Ihrer Seele.

von einem zukünftigen Ereignis träumt. Diese mögen aber eher mit einer gewissen helllichtigen Gabe verbunden sein, welche den betreffenden Leuten meist bekannt ist, da sie des öftern auftritt. Hier möchte ich noch anfügen, dass generell die Zukunft nicht festgelegt ist. Es gibt nur *wahrscheinliche* Zukünfte – Ereignisse, die eher eintreten können als andere, die weniger wahrscheinlich sind –, und jede Tat von Ihnen kann das Gefüge der Wahrscheinlichkeiten verändern.

Träume geben also vor allem Auskunft über das Seelenleben, über die Motive des Träumers, über seine Überzeugungen und Lebenseinstellungen, über seine Hoffnungen, Wünsche, Ängste und Befürchtungen. Die Freudsche Wunscherfüllung ist also keineswegs alleiniger Beweggrund und Auslöser eines Traumes. Träume sind vielschichtig und haben häufig mehrere Bedeutungsebenen. Sie sind wie ein mehrdimen-

Träume sind vielschichtig und haben häufig mehrere Bedeutungsebenen.



William Blake: «Der Traum des jugendlichen Poeten», 1820



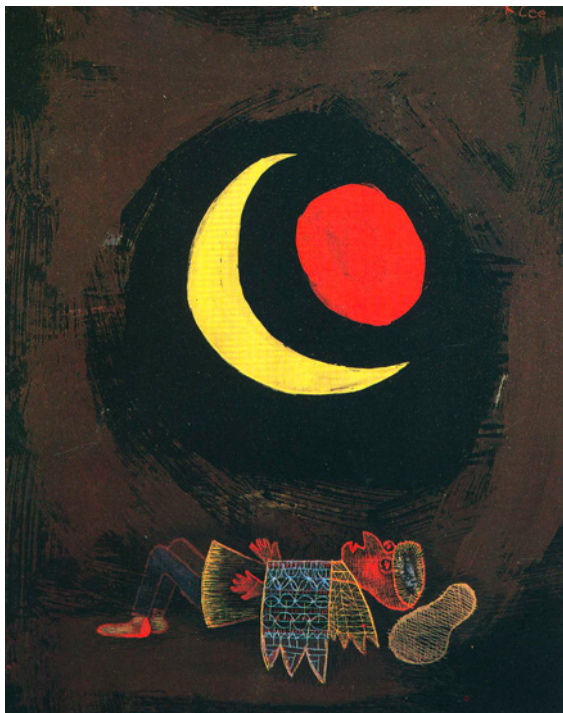
sionales Gewebe, das verschiedenste seelische Inhalte miteinander verknüpft. In der Praxis ist es schwierig, alle diese Bedeutungsebenen zu erkennen. Geben Sie sich zufrieden, wenn Sie wenigstens eine erkennen, gelegentlich zwei, und lassen Sie sich nicht enttäuschen, wenn Sie trotz Bemühung die Bedeutung eines Traumes nicht erkennen können. Nicht alle Träume müssen gedeutet werden. Es liegt schon ein Wert darin, Träume einfach zu erinnern, aufzuschreiben und zu erkennen, von was man alles träumt. Grundsätzlich träumen Sie von Dingen, die für Sie bedeutsam sind. Das Wetter von vorgestern ist deshalb nicht bedeutsam, ein kurzes nebensächliches Gespräch mit einer Person kann es aber sein. Auch ein nebensächlicher Gedanke oder eine kleine Phantasie, die Sie im Laufe des Tages hatten, kann ein Auslöser für einen Traum sein. Das kann dann ein Hinweis sein, dass dieses Gespräch, dieser Gedanke, diese Phantasie doch nicht so nebensächlich war.

Wenn Sie nun einen Traum vor sich haben, so würde ich mich als Erstes fragen, was für Gefühle

Ein nebensächlicher Gedanke oder eine kleine Phantasie kann Auslöser für einen Traum sein.

und Stimmungen im Traum ausgedrückt werden. Nun ist es so, dass Sie im Traum gelegentlich merkwürdig gefühlunempfindlich sind. Es ist keine Gefühlsregung des Traum-Ichs zu erkennen, die Traumgeschichte ist aber zum Beispiel traurig. Die Trauer wird also nicht direkt in einem Gefühl ausgedrückt, sondern in der Traumgeschichte; gelegentlich auch in einem einzigen Traumsymbol, z. B. düstere Beleuchtung, schwarze Kleidung oder schwarz als Farbe überhaupt. Auch diese Art von Gefühlsausdruck muss also berücksichtigt werden. Haben Sie nun die Gefühlslage, die der Traum auf irgendeine Weise ausdrückt, erkannt, können Sie sich fragen, wo dieses Gefühl in Ihrem Alltag auftritt oder aufgetreten ist. Vielleicht müssen Sie bei der Suche danach bis in die Kindheit zurückgehen. Haben Sie den Zusammenhang gefunden, so ist schon ein erster Schritt in der Traumdeutung getan.

Ein weiterer Zugang zum Traum ist die Abstraktion von den unmittelbaren Traumgeschehnissen. Der Träumer träumt z. B., «dass ich mit einer Bergbahn auf einen Berg fuhr. Dort sah ich mit Verwunderung auf der anderen Talseite ein Dorf, das an einen sehr steilen Berghang gebaut war. Ich stellte mir vor, dass die Bewohner schwindelfrei sein mussten...» Wenn man nun von der konkreten Situation abstrahiert und verallgemeinert, kann man sagen, dass es um eine gefährliche Lebenssituation geht. Die Möglichkeit eines Absturzes ist gegeben, wobei «Absturz» symbolisch zu verstehen ist und nicht körperlich. Dass der Träumer das Dorf im Traum bloss in der Ferne sieht und nicht selber in ihm wohnt, mag ein Hinweis sein, dass die Situation für ihn nicht unmittelbar akut ist oder dass er sich damit nicht identifiziert, da sie ihm fremd ist. Abstrahiert ausgedrückt, handelt dieser Traumausschnitt also von einer relativ riskanten Lebensweise. Wenn Sie nun so vom unmittelbaren Traumgeschehnis abstrahiert haben, können Sie sich fragen, wo Sie in ihrem Alltag – heute oder früher – Vergleichbares erlebt haben. Dabei geht es nicht um Berghänge, klettern oder Ähnliches, sondern um einen riskanten habituellen Lebensstil. Hier also: Inwiefern lebt der Träumer



Paul Klee: «Starker Traum», 1929



riskant? Oder wann und in welchem Zusammenhang hat er riskant gelebt? Wie stellt er sich zu einer riskanten Lebensart? Scheut er gerade das Risiko? Sucht er es? Übersieht er es gerne und lebt gerade deshalb riskant?

Ein weiterer Zugang zum Traum ist, sich zu fragen, was die Motive des Traum-Ichs sind. Warum handelt es so und nicht anders? Wie erlebt das Traum-Ich die anderen Traumpersonen? Wie schätzt es die Traumsituation ein? Inwiefern wird der weitere Verlauf der Traumhandlung von den Motiven des Traum-Ichs beeinflusst? Hätte der Traum auch anders weitergehen können, wenn das Traum-Ich die Situation anders eingeschätzt hätte? Wenn Sie nun die Motive des Traum-Ichs erkannt haben, lässt sich ohne Weiteres auch ein Bezug zum Alltag erstellen, denn auch das wache Ich neigt dazu, Situationen auf dieselbe Weise einzuschätzen und aus denselben Motiven zu handeln.

Wenn Sie sich diese verschiedenen Überlegungen zu einem Traum gemacht haben, können Sie zu einzelnen Traumsymbolen assoziieren, d.h. sich Gedanken machen, was Ihnen dazu einfällt. Diese Einfälle zeigen, was für Sie persönlich dieses Symbol bedeutet. Fällt Ihnen nichts dazu ein, können Sie in einem guten Symbollexikon oder Traumsymbollexikon nachschauen, ob einzelne Symbole Ihres Traumes dort zu finden sind. Solche Bücher können Denkanstöße liefern, aber nicht die ganze Bedeutung. Personen im Traum, bekannte und verwandte, finden Sie nicht in einem solchen Lexikon. Die Bedeutung müssen Sie selber finden, indem Sie sich fragen, was für eine Beziehung Sie zu dieser Person haben und was für hauptsächliche Eigenschaften sie hat. Eine Person in einem Traum muss durchaus nicht immer für diese andere Person und die Beziehung des Träumers zu ihr stehen, sondern kann auch auf eine eigene seelische Eigenschaft verweisen, die am besten durch diese Person dargestellt wird.

Nach all diesen Methoden, den Traum anzugehen, sollten Sie zumindest eine Idee haben, um was es in diesem Traum geht und in welchem Zusammenhang er steht. Grundsätzlich benut-

Träume benutzen gerne Gleichnisse und Metaphern, um einen Sachverhalt darzustellen.

zen Träume gerne Gleichnisse und Metaphern, um einen Sachverhalt darzustellen. Auch Redewendungen werden gerne bildlich umgesetzt.

Man kann da im Traum buchstäblich in ein richtiges Fettöpfchen treten, und es ist dann auch ohne Weiteres erkennbar, was das zu bedeuten hat.

Es ist sinnvoll, mit einem offenen, spielerischen Bewusstsein an die Träume heranzugehen. Einfälle und Assoziationen sind wichtig. Zu starke Konzentration und Bemühung kann für die Traumdeutung hinderlich sein. Manchmal fällt einem eine Bedeutung erst ein, nachdem man erfolglos versucht hat, den Traum zu verstehen und sich deshalb anderen Themen oder Tätigkeiten zugewandt hat.



Henri Rousseau: «Der Traum», 1910

Es ist hingegen nicht sinnvoll, einen Traum sofort oder kurze Zeit später zu deuten. Eine gewisse zeitliche und damit seelische Distanz ist wichtig. Eventuell kann man auch alte Träume, die man vor langer Zeit notiert hat, anschauen und erkennt plötzlich neue Bedeutungsebenen. Darum ist es wichtig, Träume aufzuschreiben.

Christoph Gassmann (geb. 1954), dipl. Psychologe FH, Graphologe SGG, Schriftpsychologe SBAP, Psychotherapeut SBAP mit eigener Praxis an der Einsiedlerstrasse 326 in 8810 Horgen, Tel. 044 725 72 60, E-Mail cgassmann@sunrise.ch, www.schrift-und-traum.ch