

«Träume, mehr als nur Wunscherfüllung»



Christoph Gassmann vor dem Bild C. G. Jungs, das er selbst gemalt hat. Bild: André Springer

HORGEN. Christoph Gassmann plädiert dafür, kreativ mit den Träumen zu arbeiten und ein Traumtagebuch zu führen. Schlimm findet er den Wecker am Morgen, denn der zerstört Träume.

INTERVIEW: GABY SCHNEIDER

Was haben Sie gestern geträumt?

Christoph Gassmann: In der Nacht vor dem Interview träumte ich, dass ich Zeitungen in einem Quartier verteilte. Da kam ein Mann auf mich zu und verlangte, dass ich keine Zeitung in seinen Briefkasten werfen solle. Ich fragte ihn nach seiner Adresse und seinem Namen, damit ich den Briefkasten erkennen könne, verteilte die Zeitungen weiter. Da holte mich der Mann ein und verlangte doch ein Exemplar. Ich gab es ihm, er zerriss es und schmiss die Reste in einen Kübel.

Wie interpretieren Sie diesen Traum?

Ich meine, er hatte etwas mit unserem Interview zu tun. Ich befürchtete, dass es einen Verriss gebe. Wenigstens war im Traum nur ein Mann unzufrieden und nicht das ganze Quartier. Dass es ein Mann war, ist bezeichnend, da Männer meist mit dem Thema Traum weniger anfangen können als Frauen.

Warum ist das so?

Es konnte wissenschaftlich nachgewiesen werden, dass Männer sich schlechter an Träume erinnern, was teilweise damit zu tun hat, dass sie tiefer schlafen als Frauen und eben auch damit, dass sie sich dafür nicht interessieren.

Sie beklagen, dass sich die Psychologie immer weniger mit den Träumen beschäftigt, dass es heute mehr Richtung Hirnforschung geht. Woher kommt das?

Das ist auf unser Wissenschaftsverständnis zurückzuführen, das sehr materialistisch ist. Alles, was mit Erlebnis zu tun hat, das Subjektive, gilt je länger, je weniger.

Was entgegnen Sie dem Wissenschaftler, der behauptet, Träume seien nur Nebengeräusche des Gehirns?

Dieser Wissenschaftler war J. Alan Hobson, der aufgrund seiner Hirnforschung der damals dominierenden Freud'schen Traumdeutung etwas Kräftiges entgegenzusetzen wollte. Er vertrat die These, dass vor allem der Hirnstamm in den REM-Phasen als Zufallsgenerator ohne Sinn fungiert. Andere Forscher konnten aber nachweisen, dass der Cortex, also höhere und komplexere Hirnfunktionen, das Träumen wesentlich prägen. Diese Hirnteile sind für das Zustandekommen von Sinn und Bedeutung zuständig. Mein Traum mit der zerrissenen Zeitung ist der beste Gegenbeweis. Er weist auf das Geschehnis des kommenden Tages und auf meine diesbezügliche Gestimmtheit hin.

Können Träume helfen, belastende Erlebnisse zu verarbeiten?

Sie können Hintergrundinformationen liefern, worum es wirklich geht. Ich finde, Träume sind eher diagnostischer Natur. Sie geben Auskunft über einen Menschen, in dem Sinn können sie helfen.

Gemäss Freud sollen Träume Wunscherfüllungen darstellen, weisen auf ein verdrängtes Triebgeschehen hin.

Das ist einseitig. Ich habe eine psychoanalytische Ausbildung absolviert und

habe mich aber abgewandt, weil ich es als beengendes geschlossenes System empfand. Natürlich spielen Wünsche in Träumen eine wichtige Rolle, aber auch Befürchtungen. Ebenso drückt sich darin die Weltanschauung des Träumers aus.

Gibt es auch Menschen, die nicht träumen?

Nein, das gibt es nicht. Sie erinnern sich einfach nicht an ihre Träume. Jeder träumt. Es ist durch Untersuchungen belegt, dass man viel und dass jeder träumt.

Ein Tipp, damit man sich am Morgen erinnert.

Vor dem Einschlafen soll man sich fest vornehmen, nach einem Traum zu erwachen und sich zu erinnern, was man geträumt hat. Dabei soll man sich das möglichst bildlich vorstellen. Ich empfehle, Block und Bleistift auf das Nachttischli zu legen und den Traum gleich aufzuschreiben. Dann ist die Chance gross, dass es klappt.

Schadet Fernsehkonsum dem Träumen?

Das weiss ich nicht – ich glaube nicht.

Manchmal taucht doch etwas als sogenannter Tagesrest im Traum auf, was man vorher im Fernsehen gesehen hat.

Ja, Tagesreste tauchen auf, und wenn

man vor dem Schlafen einen Krimi schaut, kann es sein, dass der im Traum weitergeht. Fernsehen kann sogar anregend sein, wenn ein Thema einer Fernsehsendung aufgenommen wird. Was schlimm ist, ist der Wecker am Morgen, der zerstört Träume.

Früher konnte ich mich besser an Träume erinnern als heute. Spielt das Alter für das Erinnerungsvermögen eine Rolle?

Nein, grundsätzlich nicht, es hat wohl eher etwas mit Interesse zu tun. Es kann auch sein, dass jüngere Leute eher Alp- oder Angstträume haben. Nach solchen Träumen, die emotional geladen sind, wacht man eher auf, und demzufolge erinnert man sich auch besser daran.

Sie empfehlen, Träume nicht nur aufzuschreiben, sondern auch zu zeichnen.

Wenn jemand zeichnen will, dann soll er das unbedingt machen, weil dann noch eine andere Qualität hinzukommt. Ein Bild weist eher darauf hin, dass da eine persönliche Realität dahintersteht. Ein Bild kann auch etwas zeigen, das sprachlich nicht ausgedrückt werden kann.

Können Träume ein Ereignis ankündigen, die Zukunft voraussagen?

Das kann ich nicht bestätigen. Im Altertum hat man Träume vor allem in Bezug auf die Zukunft gedeutet. Ein Herrscher brachte sie zum Traumdeuter und wollte wissen, wie die Schlacht enden wird.

Und was sagen Sie zu Alpträumen?

Wenn jemand häufiger derartige Träume hat, die sich wiederholen, dann sollte ein Fachmann aufgesucht werden. Da könnte eine Angstthematik oder ein traumatisches Erlebnis dahinterstehen.

Sie bieten Traumdeutung im Internet an. Wäre es nicht zielführender, selber herauszufinden, was Träume einem sagen?

Ja, da gebe ich Ihnen recht, aber manche Menschen sind diesbezüglich ratlos. Man muss sich selber etwas intensiver mit dem Thema auseinandersetzen und Bücher lesen, um seine eigenen Träume zu deuten. Viele Leute tun das aber nicht und haben irgendwann einmal einen eindrücklichen Traum, den sie nicht vergessen können und von dem sie wissen wollen, was er bedeutet. Andere wollen eine Zweitmeinung hören.

Warum schreiben Sie Bücher zum Thema Träume?

Damit wollte ich einen Beitrag leisten, dass man sich mehr mit den Träumen beschäftigt. Traumarbeit besteht nicht nur aus Traumdeutung, sondern vor allem darin, sich an Träume zu erinnern und sie zu sammeln.

Und was bringt mir das?

Die Träume sind ein Spiegel, der zur Selbsterkenntnis genutzt werden kann. Wer ein Traumtagebuch führt, kann eine zusätzliche Dimension, eine neue Welt entdecken, die in ihrem Reichtum dem Wachleben ebenbürtig ist.

2000 starteten Sie in der «Zürichsee-Zeitung» einen Aufruf zu einem Experiment. Es sollte beweisen, dass es auch auf der individuellen Traumebene Verbindungen zwischen den Träumern gibt.

Es haben sich im Quervergleich einige, wenn auch nicht sehr zahlreiche Übereinstimmungen ergeben.

Experiment gescheitert?

Nein, es ging nicht eigentlich um Beweise, sondern um eine Bestandesaufnahme. Das Experiment fand nicht unter streng wissenschaftlichen Kriterien statt. Es gab aber Hinweise, dass es Übereinstimmungen zwischen den Träumern gab, die sich persönlich nicht kannten. Grundsätzlich ist das Thema «Gemeinsame Träume» neu und praktisch nicht erforscht, da nur sehr wenige Leute ihre Träume aufschreiben.

ZUR PERSON

Christoph Gassmann

Er ist Jahrgang 1954, absolvierte ein Studium am Institut für Angewandte Psychologie und die Ausbildung zum Psychotherapeuten und zum Grafologen. Praktische Tätigkeit übte er in einem Zentrum für Asylbewerber, in verschiedenen psychiatrischen Institutionen sowie in einer ambulanten psychiatrischen Praxis aus. 1991 eröffnete er in Horgen eine Praxis. Heute ist er als Grafologe tätig und bietet online Traumberatung an. Der Titel seines Buches, das demnächst als dritte und erweiterte Auflage erscheint, lautet «Träume erinnern, eine Anleitung zu bewussterem Träumen». (gs)

www.schrift-und-traum.ch

IMPRESSUM

Redaktion Zürichsee-Zeitung, Burghaldenstrasse 4, 8810 Horgen. Telefon: 044 718 10 20. Fax: 044 718 10 25. E-Mail: redaktion.horgen@zsz.ch. E-Mail Sport: sport@zsz.ch.

Redaktionsleitung Benjamin Geiger (Chefredaktor), Lukas Matt (Leiter Regionalredaktion), Michael Kaspar (stv. Chefredaktor), Martin Steinegger (stv. Chefredaktor), Peter Hasler (Sportchef).

Druck Tamedia AG, Druckzentrum, Zürich.

Aboservice Zürcher Regionalzeitungen AG, Seestrasse 86, 8712 Stäfa. Telefon: 0848 805 521. Fax: 0848 805 520. E-Mail: abo@zsz.ch. Preis: Fr. 348.– pro Jahr, E-Paper: Fr. 174.– pro Jahr.

Inserate Zürcher Regionalzeitungen AG, Burghaldenstr. 4, 8810 Horgen. Telefon: 044 515 44 55. Fax: 044 515 44 59. E-Mail: horgen@zrz.ch. Todesanzeigen: todesanzeigen@zsz.ch.

Die irgendwie geartete Verwertung von in diesem Titel abgedruckten Texten, Bildern, Inseraten oder Teilen davon, insbesondere durch Einspeisung in einen Online-Dienst, durch dazu nicht autorisierte Dritte ist untersagt. Jeder Verstoß wird gerichtlich verfolgt.

Träume als Spiegel

In der griechischen Kultur wurde an verschiedenen Kultstätten der Tempelschlaf gepflegt, um im Traum Heilung oder Rat von einer Gottheit zu erlangen. So auch in der Kultstätte von Epidauros auf dem Peloponnes, welche

Asklepios, dem Gott der Heilkunde, gewidmet war. Heute wird der Traum als Spiegel der seelischen Tätigkeit betrachtet, indem sich Hoffnungen, Befürchtungen, Erwartungen, Überzeugungen und Gefühle spiegeln. (zsz)