

Träume – die Sprache der Seele

Lindenblüten, Tante Emilie, ein Adler, Murmeln: In Träumen erscheint meist Alltägliches. Manchmal sind die Erscheinungen verfremdet und die Abfolge der Szenen scheint jeder Logik zu entbehren. Gedankenmüll oder verschlüsselte Botschaft? Wer die Bilder der Nacht verstehen will, braucht Offenheit und viel Geduld. Doch die Mühe lohnt sich.

Jürg Lendenmann



Ich mache meine Träume nicht – es träumt mir. Träume ereignen sich so natürlich wie das Schlagen des Herzens; Traum wie Herzschlag können wir kaum direkt beeinflussen. Beiden Lebensvorgängen ist noch eine weitere Eigenschaft gemein: Wie Herzbeschwerden signalisieren können, es sei Zeit, kürzerzutreten, so vermögen uns Träume lebenswichtige Botschaften übermitteln. Vorausgesetzt, wir verstehen ihre Sprache.

Pack's an!

«Mir träumte, ich bin wieder an meiner letzten Arbeitsstelle. Pendenzen haben sich angehäuft; ich weiss gar nicht, wo anfangen», erzählt Georg. «Im Traum schwang ein bestimmtes Gefühl mit, das ich tags zuvor im Geschäft gehabt hatte. Ich deutete den Traum als Wink und begann, Unerledigtes im Büro anzupacken. Kein Schleck, doch am Abend konnte ich ein Lob meiner Chefin einheimsen.»

Wegweiser und Wachrüttler

In Träumen spiegeln sich verschiedenste Ebenen unseres Daseins. Träume können warnen, bestätigen, heilen, kompensieren und uns auf ungeahnte Wege hinweisen. Besonders energiegeladene Träume konfrontieren uns mit verdrängten Komplexen – Seelenteilen, die im Unbewussten ein Eigenleben führen. Oder es erscheinen Urbilder der Seele wie Kentauren, Weise, Hexen, Teufel, Engel, Götter, der Tod; solche archetypischen Träume ereignen sich meist beim Übergang von Lebensabschnitten wie der Pubertät oder der Lebensmitte, bei Verlust oder Krankheit. Es sind Träume, die uns wachrütteln; ihre Symbole – Bilder, Gestalten, Gefühle – beglei-

ten uns manchmal das ganze Leben lang. Ein solch energiegeladener Traum kann Anstoss sein, sich intensiver mit den bizarren Bildern der Nacht auseinanderzusetzen.

Symbole als Mittler

Träume lassen sich nicht mit einfachen Rezepten dechiffrieren, dazu sind sie viel zu komplex und zu kreativ. Und zu archaisch. Träume werden grösstenteils in magisch-mythischen Mustern gestrickt, was uns aber nicht auffällt, da träumend der logische Verstand auf Sparflamme läuft. Traumhandlungen sind in der Regel mit jenen vergleichbar, die für Märchen und Mythen charakteristisch sind. Für das Entschlüsseln von Symbolen, die in einer Kultur verankert sind, leisten Symbollexika wertvolle Hilfe. Persönliche Symbole, die sich – mit uns und unserer Umwelt – stetig wandeln, wollen mit geduldiger Traumarbeit enthüllt werden.

Traumarbeit – ein Weg zu sich selbst

Es empfiehlt sich, die Traumarbeit langsam und geduldig anzugehen und in den ersten Wochen oder Monaten das Deuten zu lassen; es liefe wohl in den meisten Fällen auf ein Hineinprojizieren hinaus.

- Schreiben Sie einen Traum unmittelbar nach dem Erwachen auf. Bleiben Sie liegen, falls Sie sich nicht mehr an ganze Szenen erinnern können und versuchen Sie, sich an einem Traumfetzen oder Gefühl zurückzuhangeln.
- Führen Sie parallel zu Ihren Traumaufzeichnungen ein ausführliches Tagebuch. Mit der Zeit lassen sich Muster und Motive erkennen, die wiederkehren – in Träumen wie beim Geschehen tagsüber.

- Fragelisten (s. Links) helfen, Träume aus ungewöhnten Blickwinkeln zu betrachten und wichtige Verbindungen zwischen den Tagesereignissen und den Bildern der Nacht aufzuspüren.
- Profitieren Sie von der Fülle der Literatur über Träume. Scheuen Sie auch vor Klassikern nicht zurück. Ein Gang in Bibliotheken und Antiquariate lohnt sich: Bestseller von einst warten darauf, wiederentdeckt zu werden.

Schön wie ein Traum

Träumen – Wachbewusstsein – Tiefschlaf: Diese drei Bewusstseinszustände laufen fast immer voneinander getrennt ab. Träumend sind wir uns nicht bewusst, dass unser Körper schläft. Zudem ist unser Traum-Ich vom Traumgeschehen so eingenommen, wie wenn wir wachend einen spannenden Film anschauen und ganz in der Handlung aufgegangen sind – uns «vergesen» haben.

Es kann jedoch mitunter passieren, dass wir im Traum plötzlich merken: Ich träume! Mit diesem Mehr an Bewusstheit können wir das Traumgeschehen mitbestimmen und so noch mehr über die Sprache der Seele erfahren. Erfolgreiche Traumarbeit setzt Interesse, Offenheit, Einsatz und Geduld voraus. Doch die Mühe lohnt sich. Denn je verständlicher uns Träume werden, desto klarer wird auch das Wachleben. Und umgekehrt! Wobei es im Wachzustand leichter ist zu lernen, bewusster – (noch) wacher zu werden. Dann kann es gelegentlich vorkommen, dass die Welt so schmerzhaft schön wird wie ein Traum. ■

Literatur/Links

Carl Gustav Jung, Marie-Louise von Franz, Joseph L. Henderson: **Der Mensch und seine Symbole**. 1999, 16. Auflage. 320 Seiten. EAN: 978-3-53056-501-0. CHF 43,70

www.seminarhaus-schmiede.de/PDF/TraumarbeitKnow.pdf
www.siggibecker.de/Traumfragen.html