

Salvador Dalís brennende Giraffe könnte einem Traum entsprungen sein. Ob bizarr oder banal: Traumbilder können ganz schön unter die Haut gehen. Zu Recht.

Jürg Lendenmann

Träume

Wachrüttler und Wegweiser



Träume können einem ganz schön zu-setzen: Wer ist nicht schon mit pochendem Herzen aus einem Albtraum aufgewacht?! Doch handkehrum haben Sie sich vermutlich auch schon gewünscht, ein schöner Traum hätte länger dauern mögen.

Wendemarken und Begleiter

Träumen soll dazu dienen, das Gehirn vom Informationsmüll des Tages zu entrümpeln; dies behauptet eine neuere Hypothese. Jedoch: Wenn Träume Szenen kreieren, die einen oft ein Le-

ben lang begleiten, muss mehr – Sinnvolles – dahinter stecken. Tatsächlich wurden Träume schon früh in vielen Kulturen bei verschiedensten Riten als wichtige Omen verehrt.

Besonders eindrückliche Träume tauchen auf, wenn Wandlungen bevorstehen – es neue Wege einzuschlagen gilt, etwa in der Pubertät, in der Lebensmitte, bei Verlust, Krankheit. Von normalen Träumen unterscheiden sich grosse oder archetypische Träume durch ihre hohe Energie und den aussergewöhnlichen symbolischen Gehalt. Archetypische Ge-

stalten wie der Teufel oder Vishnu können erscheinen, und die Geschichte kann völlig bizarr ablaufen. Grosse Träume können einen ein Leben lang begleiten.

Einfangen, beobachten, deuten

Wer die Botschaft der Träume entschlüsseln möchte, muss die flüchtigen Erscheinungen der Nacht festhalten: Papier und Bleistift neben das Bett legen. Beim Erwachen die Körperlage nicht verändern. Oft ist nur noch die letzte Traumszene präsent; versuchen Sie, sich zurückzutasten. Tauchen keine weiteren Inhalte mehr auf, den Traum – vorzugsweise im Dunkeln – skizzieren. Am Morgen gleich ins Reine schreiben, Einfälle dazu festhalten. Parallel zum Traumbuch ein Tagebuch führen, denn viele Tagesinhalte erscheinen im Traum wieder.

Tipp: Mehrere Monate lang nur beobachten, ohne zu deuten. Mit der Zeit werden Muster sichtbar – Fäden, die sich weiterspinnen, Motive, die sich ändern oder die immer wieder erscheinen. Traumlexika können einem zwar helfen, allgemeingültige Symbole zu verstehen; persönliche Traumsymbole wollen aber selbst entschlüsselt werden.

Von Profis lernen

Lernen Sie zunächst von jenen Traumforscherinnen und -forschern, deren Sprache Sie verstehen und deren Bücher

Sie ansprechen. Fast alle Profis schälen besondere Aspekte der Träume heraus und gehen auf andere kaum ein. Mit der Zeit werden Sie intuitiv spüren, worauf ein bestimmter Traum hinauswill: eine Einstellung kompensieren, an Unerledigtes erinnern, eine Verhaltensmöglichkeit aufzeigen oder auf Wertvolles hinweisen, das es jenseits unseres Horizontes zu entdecken gilt.

Fließende Grenzen

In der Regel erleben wir Träume, ohne dass wir wissen, dass wir träumen. Daher ist der Ausdruck «ich träume» irreführend; korrekterweise müsste es heißen: Es träumte mir. Die drei Bewusstseinszustände Wachbewusstsein, Traum und Tiefschlaf sind jedoch nicht

immer streng voneinander getrennt: So wie tagsüber manchmal Traumbilder aufsteigen können, so vermögen wir uns in Träumen plötzlich zu erinnern, wer wir wachend sind. An solche luziden Momente während einzelner Träume oder gar an längere Wachträume können sich viele erinnern.

Sich mit Träumen auseinanderzusetzen, braucht Zeit und Energie; nicht umsonst spricht man von Traumarbeit.

Traumarbeit will nicht als Flucht vor den Aufgaben des Alltags verstanden werden. Im Gegenteil: Die aus der Traumarbeit gewonnenen Erkenntnisse kommen dem Tagesleben zugute: Es wird farbiger, reichhaltiger – fast wie ein Traum.



Der Schmetterlingstraum von Zhuangzi (Zhuang Zhou)

Einst träumte ich, Zhuang Zhou, ich sei ein Schmetterling, hierhin und dorthin flatternd, in jeder Hinsicht ein Schmetterling. Ich war mir nur meinem Glück als Schmetterling bewusst, nicht wissend, dass ich Zhou war. Dann erwachte ich, und da war ich wieder wahrhaftig ich. Jetzt weiss ich nicht, ob ich Zhou war, der träumte, er sei ein Schmetterling, oder ob ich jetzt ein Schmetterling bin, der träumt, er sei ein Mensch. Zwischen Zhou und dem Schmetterling muss es einen Unterschied geben. Der Übergang wird Wandlung der Dinge genannt.