

---

# TRAUMBUCH

---

## GESCHICHTEN DER SEELE

Der Traum ist die Blossstellung unserer Selbst. Er enthüllt das Ich, das nur während des Träumens „nackt“ vollends entlarvt werden kann. Anders als im Wachzustand spielt in unseren Träumen das Unterbewusste und das Unbewusste die Hauptrolle. Beides beeinflusst und prägt das Bewusstsein der Menschen. Im Schlaf ist es uns gegeben, alle unsere Sinne und Anlagen zu nutzen, ohne sie zu beanspruchen. Wir sehen, hören, sprechen, riechen, schmecken, fühlen, denken und tun alle möglichen Dinge, obwohl wir untätig im Bett liegen und schlafen. Nachdem wir einschlafen, sind wir weder tot noch lebendig. Wir gehen in einen anderen – scheinbar dazwischen liegenden – Bewusstseinszustand über, eine andere Welt, in der es keine Grenzen zu geben scheint, doch in welcher uns unsere eigenen Grenzen und Möglichkeiten bewusst gemacht werden. Dort wird unsere Psychologie in Bildern und Symbolen geschildert. Es ist längst erwiesen, dass unsere Träume nicht nur aus Erregungsprozessen unseres Gehirns stammen, sondern auch aus Prozessen unserer Psyche und unseres Körpers, denn Gedanken und Gefühle können unmöglich bloße Produkte und Erscheinungen unseres Gehirns – eines Organs sein. Auf zwischenmenschliche Beziehungen, die unser Leben wesentlich bestimmen, reagieren wir vor allen Dingen emotional bis rein sexuell. Deshalb ist die Traumanalyse derart untrennbar mit der Psychotherapie, wenn sie lückenlos bleiben will.

Die Wissenschaft von der „Traumdeutung“ ist seit vielen Jahrtausenden ein Gebiet, in dem (neben der umstrittenen Hypnose) mehr als in der Psychologie über gewonnene und mögliche Erkenntnisse gerätselt wird. Bereits 4000 v. Chr. hielt man Aufzeichnungen von Träumen fest und 1300 v. Chr. wurde das erste Traumbuch geschrieben, das 200 Deutungen enthielt. Zu der Zeit interpretierte man Träume ausschliesslich als Botschaften von Göttern. Erst später, in der Antike, wurde in ihnen erstmals ein psychologischer Hintergrund erkannt. „Artemidorus“ war der Ansicht, dass sich jeder Traum direkt auf den Träumer bezieht; „Platon“ wies im Traum auf die wahre Natur des Menschen hin; „Aristoteles“ jedoch erklärte sich Träume als rein physiologischen Vorgang und war wie „Hippokrates“ der Überzeugung, dass sie Krankheiten und Störungen im Körper signalisieren. Das Christentum beharrte stets darauf, dass Träume von Gott gesandt sind, weshalb auch die Bibel voll von solchen Beispielen ist. Die Buddhisten sahen in den Träumen eines Menschen – ähnlich wie Platon – seinen wahren Charakter, weil er im Traumzustand keinen Hemmungen unterliegt wie im Wachzustand. Eine Beschäftigung der Seele war der Traum im Islam. Einig sind sich heute wohl alle Glaubens- und Denkrichtungen darin, dass der Traum dem Träumer etwas mitteilen will; sei es in Form einer Warnung, einer Verkündung oder der einer Verheissung. Im 19. Jahrhundert kam der Psychologe „Alfred Maury“ durch seine Forschung auf diesem Gebiet endgültig zur Erkenntnis vom bestehenden Zusammenhang zwischen äusseren Reizen, auf die der Mensch reagiert und seinen Traumerlebnissen. Ihren Höhepunkt erreichte die Traumforschung schliesslich durch den Begründer der „Traumdeutung“ und seinem (1900 erschienenen) gleichnamigen Werk: Sigmund Freud. Der Traumanalyse des Wiener Psychoanalytikers liegt die Annah-

me zugrunde, dass der Traum geheime, verdrängte oder verborgene Wünsche, Sehnsüchte, Hoffnungen, Konflikte und Erfahrungen ausdrückt, die der Träumer erfährt, verarbeitet und auslebt. Meist deutet Freud diese unterbewussten oder unbewussten Begierden, Hoffnungen, Probleme und Erlebnisse in Verbindung mit dem Sexualtrieb. Die Geschlechtlichkeit war für Sigmund Freud die häufige Wurzel psychologischen Übels, das sich somit im Seelenleiden oder in den Träumen des Leidenden zeigt. Diese Auffassung, von der er sich nicht abbringen liess, brachte ihm viele Gegner ein, die ihre eigenen Theorien herausgaben.

Es gibt viele Menschen, die keine Bedeutung in Träumen sehen, weil sie sich nur vage und meist gar nicht an sie erinnern können. Manche behaupten, sie wissen nie, ob sie im Schlaf geträumt haben. Andere wiederum erinnern sich immer an den Inhalt ihrer Träume – sogar noch nach Jahren. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass „jeder Mensch 6 - 8 Mal pro Nacht träumt“. Und zwar „jede“ Nacht. Oft heisst es, dass Menschen, die besonders fantasiebegabt sind, ihre Träume meist bis ins Detail genau beschreiben können. Diese mehrmaligen Traumphasen werden REM-Phasen genannt (REM = rapid eye movements). Die Bezeichnung stammt von der wissenschaftlichen Beobachtung, dass der Träumende während seiner Traumphase unter seinen Lidern schnelle Augenbewegungen macht.

Um Träume analysieren zu können, gibt man sie am besten gleich nach dem Erwachen schriftlich wieder in Form eines sogenannten „Traumbuchs“, das wie ein Tagebuch regelmässig geführt werden sollte. Er soll von Neuem erlebt und (sofern möglich) bis ins kleinste Detail beschrieben werden, weil selbst die unwichtigsten und albern scheinenden Dinge von wichtiger Symbolik sein können. Es muss überlegt werden, was der Traum dem Träumer sagen will, was während des Träumens genau erlebt, gefühlt, gedacht, gesagt, gehört, gerochen oder geschmeckt wurde. Ganz wichtig ist es auch, „Farben“ nicht ausser Acht zu lassen, auch wenn viele Menschen behaupten, sich an Farben nicht erinnern zu können. Sie können ein gutes (helle Farben) oder böses (dunkle Farben) Omen bedeuten. Bei Gelesenem im Traum ist es entscheidend, sich zu erinnern, was man gelesen hat; und wenn es einzelne Wörter waren, so ist jeder „Buchstabe“ in der Traumdeutung ein Symbol. Ebenso symbolgewichtig sind „Tiere“ in Träumen, (bei höheren Tieren wird ebenfalls die Fähigkeit des Träumens vermutet) „Wasser“, „Landschaften“, „Reisen“ und sogar „Lebensmittel“. Häufige Träume sind die folgenden: „Flugträume“, „Fallträume“, „Verfolgungsträume“, „(Todes-)Angstträume“ und direkte „Sexualträume“. Es muss bei Letzterem beachtet werden, dass andersgeschlechtliche *und* gleichgeschlechtliche Menschen, denen man im Traum (ob als Frau oder Mann) begegnet, von grossem Symbolgehalt sein können wie auch Träume von der „Familie“, insbesondere den „Eltern“.

Die Deutungen aller seiner Träume sind sehr wichtig für die weitere Entwicklung eines jeden Menschen, der Selbst-/Fremd- und Welterkenntnis nicht versäumen will. Denn in ihnen erfährt er vom „Unbewussten“, dem „Unterbewussten“ und dem von ihm abgelehnten „Bewussten“. Seine Träume sind die Illustrationen seiner persönlichen Tiefenpsychologie.

Der Traum tut es wie der Dichter, der oft Geschichten über fremde Figuren erzählt, aber Kern und Symbolik auf sein innerstes Wesen zu beziehen sucht. Träume, die in der Erinnerung haften bleiben, als wären sie wirkliche Erlebnisse gewesen, sind zweifellos von wichtiger Symbolhaltigkeit, die gedeutet werden sollte. Die Parapsychologie sieht den Traum als mögliche Quelle der aussersinnlichen Wahrnehmung. Es wird von „telepathischen“ und „hellseherischen“ Träumen (sogenannte Wahrträume) u.a. gesprochen. Freuds Schüler Carl Gustav Jung verwendete für den Ursprung des Träumens den Begriff

„Kollektives Unbewusstes“ – eine Art Weltpsyché oder Weltbewusstsein eines Individuums, das er im Traum erfährt. Jung schrieb dazu:

**„Die Vergangenheit der gesamten Menschheit wird irgendwo aufbewahrt.“**

Der Traum des Schlafenden ist das Spiegelbild des Wachenden; allerdings ein verzerrtes Spiegelbild, das erst dechiffriert werden muss, um sein Gesicht zu erkennen. Das Traumgeschehen erzählt vom Wacherlebten und weiss vom Wachgewussten oder eben vom Un- bzw. Unterbewussten. Den Traum könnte man auch als die „visualisierte Psychosomatik“ bezeichnen – ein Gebiet, das die Erscheinungen im Menschen und deren Ursachen hinterfragt. Vielfach sind Traum inhalte selbst für den Träumer Geheimnisse seines Wesens, denen er sich bewusst werden muss, um sich von ihren Behinderungen zu befreien. Und dieses Bewusstwerden darf sein Leben lang nicht enden, wenn er alles sein will, was er ist und nicht, was er zu sein glaubt. Solange den inneren Vorgängen keine Gleichwertung wie den äusseren Vorgängen zukommt, lebt die Seele in Zurückhaltung, in Entbehrung, wo es keiner bedarf. Eine Flut, die unsere Natur fordert, kann nicht losgelassen werden, ohne von den Dämmen zu wissen, die sie zurückhalten.

— Sanela Tadic —

---

„So musst Du sein;  
Dir kannst Du nicht entfliehen,  
und keine Zeit und keine Macht zerstückelt geprägte Form,  
die lebend sich entwickelt.“

**(Johann Wolfgang von Goethe, 1749 - 1832 )**

---