

## Traum- Sprache der Seele - Sprache der Nacht

Die reale Welt des Tages verwandelt sich, wenn wir schlafen, ins Phantastische, Märchenhafte, Geheimnisvolle, Bildhafte, Verschleierte, Verzauberte, Gefährliche, Mörderische, Makabre, Tödliche, Orgiastische, Emphatische, Rebellische, Entschwindende, Kindliche, Sehnsüchtige, Zerfallende, Entstehende ...

Unser Weltbild verzerrt sich im Traum in eine irreale Welt, wo Raum und Zeit vergehen. Die Welt des Traumes wird uns zur Sehnsucht nach Erhellung der Nacht, nach Erleuchtung des Schattens unserer Seele; im Traum befreit sich Verdrängtes und hofft auf Erlösung.

Faszinierend die Sprache unserer Seele, erhellend die verstandene Botschaft. Paradox, dass wir unser Edelstes, Höchstes kaum zu Wort kommen lassen. Beschämend, wie wir mit unserem Unbewussten umgehen. Es verdient unsere tägliche Zwiesprache. Womit wohl können wir besser mit unserem Unbewussten reden als über den Traum, jenes Faszinosum, das uns stets als Geheimnis begegnet, und das uns täglich ein bisschen Erkenntnis anbietet.

### Ziele der Traumarbeit

Der Mensch deutet Träume seit seinem Auftreten in der Evolution. Immer wieder haben sich die Ziele der Traumarbeit geändert, wie wir soeben beim Betrachten der Traumkulturen gesehen haben. In unserem lösungsbezogenen Ansatz steht - im Gegensatz zu bisherigen Methoden der Traumdeutung - die Lösung an vorderster Stelle. Diese Methode geht weit über das Bisherige hinaus. Sie umfaßt, wie wir noch sehen werden, die schwierigste menschliche Übung überhaupt: die Verhaltensänderung. Mit diesem Anspruch geraten wir tief in die Psychoanalyse, die Psychiatrie und in die Therapie. Unsere Ziele der Traumarbeit sind demzufolge:

- Schatten: Erkennen unserer ungenutzten Möglichkeiten aus unserem Schatten.
- Unbewußtes: Lösen von Problemen aus der Sicht des Unbewußten. Haben wir ein aktuelles Problem, kann uns der Traum eine Lösung bieten. Er ändert unsere Denkfixierung. Träume sind oft ein Schlag gegen unsere erstarrten Einstellungen.
- Spiel: Das spielerische Gestalten des Lebens wieder den "phallischen Frust". Wir wollen wieder spielen lernen, homo ludens sein - im Gegensatz zum homo faber dem arbeitenden Menschen.
- Therapie: Hilfe aus dem Unbewußten. Jeder Erkrankung liegt eine psychische Erstarrung zugrunde. Der Traum weist auf unsere psychischen Krankheitsherde hin. Der innere Arzt hilft im Traume - manchmal auch körperlich.

Das Hauptziel heißt wie im Apollinischen Orakel:

**Erkenne Dich selbst!**

## Warum träumen wir?

- Wir träumen, um zu lernen, d.h. um bewußter zu werden, um die Wahrnehmung näher an die "wirkliche" Wirklichkeit heranzubringen. Dieses Anpassen ist ein evolutionärer Vorgang. Deuten wir Träume, bringen wir Licht in unsere Entwicklung, unsere Lebensaufgabe, unseren Individuationsprozeß. Der Mensch lernt bis ins hohe Alter, sofern er keinen Denkfixierungen nachhängt.
- Die unbewußten Inhalte unserer Geist-Seele werden im Traum symbolisch geweckt. Das Ziel ist Bewußtwerden, gefordert ist Entwicklung durch Verhaltensänderung. In der Bewußtwerdung hebt man Zwanghaftes auf. Habe ich mich weniger im Griff (Ordnung), habe ich auch mehr Gestaltungsmöglichkeiten (Chaos). Die männliche Ordnung allein erstarrt mich, das weibliche Chaos allein droht mich zu verströmen. Die Lebenskunst besteht darin, beides in stetiger Suche zu harmonisieren.
- Verändern von Persona und Maske. Der Traum befaßt sich meist intensiv mit unserer Persona, insbesondere mit unserer Maske. Der Traum kann uns helfen, die Maske abzunehmen. Wir überkompensieren unsere Schwächen:
- Sehnsüchtig schaut der, der ich bin, auf den, der ich sein möchte (Dostojewski).
- Erkennen des Schattens
- Der Traum weist uns jede Nacht hin auf das, was wir nicht sehen oder nicht sehen wollen. Zudem enthält jeder Traum verschlüsselte Hinweise darauf, wie wir unser Verhalten ändern sollen. Der Traum ist gewissermaßen der Verbündete des Höheren Selbst. Aus ihm schimmert uns die Lebensaufgabe entgegen
- Wir träumen, um unsere "Festplatte neu zu organisieren". Die Informationen müssen neu geordnet und neue Verknüpfungen geschaffen werden. Dieser Vorgang findet jede Nacht statt.

## Meine Methode

1. Erkunden der Lebenssituation des Träumers und vorangegangener Ereignisse. Der Träumer erklärt seine Probleme, er findet einen empathischen Zuhörer.
2. Der Träumer erzählt seinen Traum.
3. Analytische Arbeit: Auswerten der Traumsymbole, auf allgemeiner (archetypischer) und individueller Ebene. Sorgsames Zusammenfügen von Traumteilen in ein Ganzes.
4. Erkunden einer Traumbotschaft, die aus dem Unterbewußten auf unser Verhalten zielt.
5. Umsetzung der Botschaft in das bewußte Leben des Träumers. Wenn der Träumer möchte, planen wir die Umsetzung der Botschaft und setzen Meilensteine.
6. Die Umsetzung der Traumbotschaft mündet in Verhaltensänderung. Der Träumer lebt bewußter, er wird weiser, er entwickelt sich. Nach C.G. Jung ist dies der Individuationsprozeß. Er ist die Bewegung vom Elend des Menschseins zum Glanz des Menschwerdens. Im Großen stellt dieser Vorgang die Evolution dar.

Dieses allgemeine Schema wird auf den einzelnen Fall abgestimmt. Jeder Traum ist anders, jeder Mensch auch. Traumarbeit ist eine Fahrt ins Ungewisse. Nur wer befreit diese Fahrt antritt, hat Aussicht auf Erfolg: Er stellt sich ein, wenn der Träumer ein Inneres AHA spürt. Dann hat er die Sprache seiner Seele verstanden.

Und doch: So oft wir träumen, so oft wir analysieren, wir sind nie fertig. Die Lebensaufgabe dauert von der Geburt bis zum Tode. Dazwischen steckt Entwicklung, zu der die Traumarbeit wesentlich beiträgt. Traum - träumen - welch ein fortwährendes Geheimnis! Der Mensch hat sich stets gefragt, was der Traum wohl sei. Wir können den Traum nicht ergreifen, sondern uns nur an ihn herantasten, so wie wir auch die Wahrheit nicht ergreifen können. Tastend, Schritt für Schritt, können wir das Endgültige in der Entwicklung immer besser ahnen.

## Traumarten

- Verarbeitungstraum: Tagesereignisse werden aufgearbeitet. Das Bewußtsein hat Einzelheiten übersehen.
- Sexueller Traum: Er ist auf allen Altersstufen häufig. Was möchte ich integrieren? Was möchte sich mit mir verbinden? Lebe ich meine Sexualität richtig aus?
- Nackt- und Kleidungstraum: Was versuche ich zu verstecken? Welche Rolle möchte ich im Leben spielen? Was ist mir sehr peinlich? Trage ich eine Maske, zeige ich mich anderen, wie ich bin?
- Geburts- und Schwangerschaftstraum: Was entsteht gerade an Neuem in meinem Leben? Was ändert sich gerade in meinem Leben? Was möchte ich ausdrücken? Was möchte ich in meinem Leben stärker entwickeln?
- Prüfungstraum: Wie gehe ich mit meinen Problem im täglichen Leben um? Welche Taktik benutze ich bei der täglichen Lebensbewältigung?
- Essen und Trinken: Achte ich genügend auf meine Nahrung (besonders psychische Nahrung)? Kann ich alles, was ich aufnehme, auch verdauen? Wie steht es mit der Pflege meiner Seele?
- Massentraum: Habe ich das Gefühl, zur Masse zu gehören? Passe ich mich leicht an? Gelingt es mir, mich abzugrenzen?
- Aufforderungstraum: Ein Aufforderungstraum fordert mich auf, etwas ganz Bestimmtes zu unternehmen, um meine Lebenssituation zu ändern. Welche Änderungsmöglichkeiten schlägt der Traum vor? Aufforderungsträume sollten ernst genommen werden. Es sind Schreie der Seele, nachdem der Träumer über lange Zeit die Bedürfnisse seiner Geist-Seele wegen seiner Überbetonung des Alltages vernachlässigt hat. So gehen Aufforderungsträume fast immer auch mit Essens- und Trinkträumen einher.
- Abschlußtraum: Der Abschlußtraum hilft mir, eine Lebensphase abzuschließen.
- Tagtraum: "Wer nicht täglich ein wenig träumt, dem verdunkelt sich der Stern, der den Alltag umsäumt", sagt Karl Jaspers. Tagträume sind Selbsthypnose. Wir gleiten sanft ins Reich der Phantasien, Sehnsüchte und Wünsche, selbst wenn wir eine Routinearbeit dabei verrichten. Tagträume fördern unsere Kreativität und harmonisieren uns, sofern sie nicht überhand nehmen.
- Wahrtraum: Wahrträume sind farbig, doch eher selten. Sie beschreiben Gewesenes genau.
- Gefühlstraum: In den meisten Träumen stellen Personen im Traum nicht die Person selbst, sondern verborgene Eigenschaften im Träumer dar, die durch die Person dargestellt sind. Der Träumer fragt sich, wie er die Person im Traum sieht. Die Antworten sind Inhalte seines Schattens.
- Wunschtraum: Der Wunschtraum drückt unsere geheimen Wünsche aus. Sie sind die Wünsche unseres Höheren Selbst an uns. Solche Wünsche haben mit der Lebensaufgabe zu tun. Die geheimen inneren Wünsche sind identisch mit der Traumbotschaft.
- Angsttraum: Der Mensch wird mehr von der Angst beherrscht als wir zugeben möchten. Versagensängste, Hingabeängste, Ohnmacht, Machtängste, existentielle Ängste usw. sind der unbeachtete Hintergrund der meisten psychischen Probleme. Angst ist die Phantasie des Kommenden. Wir müssen in Angst und Panik geraten, um etwas zu verändern. Erst dann kommen wir in die Grenzlage, die uns veranlasst, unser Verhalten zu ändern.
- Alptraum: Im Alptraum suchen uns derart starke Ängste heim, dass wir uns selbst wecken. Die im Alptraum ausgedrückten Ängste rufen oft physiologische Reaktionen hervor, so dass wir schwitzend oder schreiend erwachen. Oft hören wir uns selbst als Verfolgte schreien, können aber noch nicht vollständig erwachen. Alpträume schockieren uns, wir erwachen schweißgebadet. Solche Träume vergessen wir nicht, derart prägend ist das erschütternde Traumerlebnis. Die vergewaltigte Seele, die in ihrem Schmerz nicht schreien kann, ergreift ihr letztes Werkzeug, um ihrer Verzweiflung Ausdruck zu verleihen. Deshalb bezeichnet man den Alptraum als Holzhammer der Seele.

- Verfolgungstraum: Der Verfolgungstraum ist eine Analogie des Angsttraumes. Was symbolisiert mein Verfolger im Alltag? Was soll ich mir im Verfolgungstraum genauer ansehen? Womit soll ich mich unbedingt auseinandersetzen?
- Fluchttraum: Ich entfliehe durch Fliegen oder eine andere übermenschliche Fähigkeit einer unangenehmen Situation. Oft heben wir im Traum in Bedrohungssituationen ab, besonders in Verfolgungsträumen. Wovor schließe ich die Augen im täglichen Leben? Wem weiche ich in meinem Alltag aus?
- Katastrophentraum: Der Katastrophentraum ist die Fortsetzung des Alp- oder Angsttraumes. Der Alp- und Angsttraum spielt in der "Traumgegenwart", im Katastrophentraum ist das Traumgeschehen des Alp- oder Angsttraumes schon vorbei. Man steht vor den Scherben. Was ändert sich gerade in meinem Leben? Wie gehe ich mit meinen Aggressionen um?
- Flugtraum: Im Flugtraum hat der Träumer das Gefühl zu fliegen. Er erlebt die Welt von oben. Positiver Flugtraum: Nehme ich mein Leben zu schwer? Genieße ich meine Sexualität? Negativer Flugtraum (Absturz, Schwerarbeit im Flug, Navigationsschwierigkeiten): Kann ich mich fallen lassen? Bin ich hingabefähig?
- Heiltraum: Im Heiltraum tritt eine Heilerin oder ein Heiler auf, die/der dem Träumer eine Kur direkt oder indirekt verkündet oder aufzeigt. Welche Verhaltensweisen machen mich krank? Was soll ich aufgeben? Was soll ich in meinem Leben konkret ändern? Wie sieht meine Kur praktisch aus?
- Geistführertraum: Wenn im Traum immer wieder dieselbe Person auftaucht, so ist sie der Begleiter des Träumers und hat in der anderen Welt eine hohe Intelligenz. Dieser Begleiter ist mit seiner höheren Weisheit ein Korrektiv.
- Klartraum (luzider Traum): Man träumt und weiß, dass man träumt. Während des luziden Traumes spielt das Bewußtsein hinein. Es ist uns klar, dass wir träumen, aber wir träumen weiter. Bewußtsein und UB werden im luziden Traum verbunden: Es ist ein Wechselspiel der Anwesenheit und Abwesenheit des Willens.
- Wiederholungstraum (wiederkehrender Traum): Der Wiederholungstraum meldet sich in gleicher oder ähnlicher Weise immer wieder in mehr oder weniger regelmäßigen Abständen. Der Wiederholungstraum sagt uns, dass wir in der gleichen Problemsituation verharren und nichts dazu lernen. Wiederholungsträume sind außerordentlich wichtig.
- Archetypischer (symbolischer) Traum: Die Bilderwelt des archetypischen Traumes ist von Archetypen (Symbole, die alle Menschen in sich tragen) geprägt. Er verweist auf überpersönliche Probleme. Oft sind mit dem archetypischen Traum Visionen verbunden. In archetypischen Träumen tauchen Symbole auf, die in Religionen und Mythen vorkommen: die fruchtbare oder verschlingende Mutter, die Hure als inspirierende Frau, die Hexe als alte Weise. Archetypische Träume sind in Umbruchsituationen häufig. Wir erhalten Informationen über unser Unterbewußtsein, unsere inneren Probleme und verborgenen sensitiven Fähigkeiten. Die Personen, Dinge und Ereignisse im Traume stellen bestimmte Anteile unserer Psyche oder unsere Persönlichkeit dar, derer wir uns nicht bewußt sind.
- Zukunftstraum und Warntraum: Im Zukunftstraum (vorausweisender Traum) zeigen Bilder etwas, das später im Leben des Träumers wirklich in dieser oder ähnlicher Weise geschehen wird. In seltenen Fällen tritt der Zukunftstraum als Warntraum auf.
- Traumbilder und Erscheinungen: Hellsichtige können auch Traumbilder erleben, wie sie in der Bibel erwähnt sind. Deren Inhalt bezieht sich häufig auf zukünftige Ereignisse über den persönlichen Bereich des Träumers hinaus. Der Inhalt stammt von einem geistigen Führer oder ist göttlich. Häufig sind auch sogenannte Erscheinungen. Ihnen liegen nach dem heutigen Stand der parapsychologischen Forschung Energiefelder - sog. Gedankenformen - zugrunde. Erscheinungen von Verstorbenen sind oft überliefert. Traumbilder und Erscheinungen greifen in parapsychologische Phänomene über.

## Traumerinnerung

Jeder Mensch träumt, auch Menschen, die behaupten, sie träumten nie. Wenn wir aufstehen, ohne an die Träume der vergangenen Nacht zu denken, ist die Traumerinnerung bald einmal verschwunden.

Um die Träume zu erinnern, müssen wir die Voraussetzungen für einen guten Schlaf schaffen. Elektrosmog stört den Schlaf und den Traum. Keine Mobiltelefone einschalten, keinen Radiowecker neben das Bett stellen! Die Erinnerung verschwindet schlagartig, wenn wir uns mit einem schrillen Ton wecken lassen. Gut sind jedoch Piepswecker, die uns sanft aus dem Schlaf holen.

So schaffen wir es, unsere Träume zu erinnern:

### Traubestellung

Vor dem Einschlafen prägen wir uns ein: "Ich will mich in dieser Nacht an meine Träume erinnern." Ich kann beispielsweise den Traum am Abend bitten, etwas über die Ursache meines heutigen Arbeitsunfalles oder meine Lebensaufgabe bekanntzugeben. Dann meditieren wir oder wir lesen etwas, bevor wir einschlafen. Die Traumbestellung darf nicht direkt vor dem Einschlafen aufgegeben werden! Nach dem Aufwachen bleiben wir eine bis zwei Minuten ruhig liegen und fragen uns: "Was habe ich geträumt?" Wir notieren den Traum in wenigen Stichworten. Während des Tages ergänzen wir die Stichworte aus der Erinnerung und schreiben den Traum in ein Traumtagebuch.

### Weitere Methoden:

- Wir schlafen angezogen. Dies verstärkt seltsamerweise unsere Traumerinnerung beträchtlich.
- Rituale können uns in der Traumerinnerung unterstützen: Vor dem Einschlafen trinken wir ein Glas Wasser zur Hälfte, die andere Hälfte nach dem Aufwachen. Vorher 1 - 2 Minuten ruhig liegen bleiben.
- Die wohl sicherste Art, Träume zu erinnern, ist die: Trinke vor dem Einschlafen 2-4 Liter Wasser. Den Harndrang verspüren wir nach den REM-Phasen. So können wir beim Pinkeln die noch nahen Träume allesamt erinnern!

## Traum und Krankheit

Träume können uns die Ursache von Krankheiten und die Heilungswege mitteilen. Die Träume kranker Menschen sind ein Schlüssel auf der Suche nach den Krankheitsursachen, besonders bei chronischen und sogenannten unheilbaren Krankheiten. Langzeitkranke erleben häufig in ihren Träumen Aussagen über ihren Zustand und Auswege aus ihrer Situation. Körper, Geist und Seele des Kranken sind auf Heilung konzentriert. Deshalb drehen sich viele seiner Träume um die Hoffnung auf Gesundheit.

### Nützliche Links:

[www.kbvollmar.de](http://www.kbvollmar.de) Klausbernd Vollmar ist mein Traumanalyse-Lehrer. Er ist der führende Autor auf diesem Gebiet und wohl auch die erste Adresse. Seminardaten usw.

[www.traumonline.de](http://www.traumonline.de) Die Gemeinschafts-Seiten von Klausbernd Vollmar und Konrad Lenz. Symbollexikon usw.

[www.wilhelm-griesinger-institut.de](http://www.wilhelm-griesinger-institut.de) Wilhelm-Griesinger-Institut für Psychotherapie und Psychosomatik

## Empfehlenswerte Literatur

- Vollmar, Klausbernd: Das Arbeitsbuch zur Traumdeutung. ISBN3-88034-760-3
  - Träume erinnern und richtig deuten. ISBN 3-7742-3771-9
  - Ratgeber Traum. ISBN 3-927808-38-5
  - Handbuch der Traumsymbole. ISBN 3-927808-14-8
- Vollmar, Klausbernd und Johannes Fiebig: Gelebte Träume sind die besten Träume. Einführung in die Traumdeutung. ISBN 3-927808-17-2
- Vollmar, Klausbernd und Heidemarie Eibl: Wahre Träume. Erfahrungen aus der Traumdeutung. ISBN 3-927808-54-7
- Baumgarten, Andreas: Träume und was sie bedeuten. ISBN 3-8094-0076-9
- Parker, Julia & Derek: Die geheimen Botschaften unserer Träume. ISBN 3-86047-360-3
- Walden, Peter: Die praktische Traumdeutung. Männerträume, Frauenträume und was sie bedeuten. ISBN 3-8289-1808-5