

Mosaik bei
GOLDMANN

Buch

Mit diesem Buch können Sie die geheimnisvolle Sprache Ihrer Träume verstehen und ihre verborgenen Botschaften entschlüsseln. Mit seiner nie da gewesene Fülle von Symbolen und mit der ganzen Bandbreite ihrer verschiedenen Bedeutungen ermöglicht es sowohl Anfängern wie auch Kennern die schnelle und dennoch individuelle Traumdeutung.

Neben wichtigen Hintergrundinformationen zu den einzelnen Schlafphasen und den verschiedenen Aufgaben von Träumen, gibt die Autorin Pamela Ball viele wertvolle Tipps zum Entdecken von wichtigen Gemeinsamkeiten, sie zeigt, welche Bedeutungen sich hinter manchen Elementen verstecken, wie sich verborgene Wünsche entschlüsseln und verdrängte Erinnerungen an die Oberfläche holen lassen.

Autorin

Pamela Ball arbeitet seit über 30 Jahren als Therapeutin, wobei Traumdeutung einen Schwerpunkt ihrer Arbeit ausmacht. Ihre fundierten psychologischen Kenntnisse ermöglichen es, Patienten und Leser zu den Wurzeln ihrer persönlichen Probleme und zu einem tieferen Verständnis ihrer selbst zu führen.

Von Pamela Ball außerdem bei Mosaik bei Goldmann

Das kleine Traumlexikon (16408)

Was Träume verraten (16300)

Erotische Träume und ihre Deutung (16353)

10000 Träume. Aktualisierte und erweiterte Ausgabe (HC 39071)

Pamela Ball

10.000 Träume

Traumsymbole von A bis Z

Aus dem Englischen
von Brigitte Melkau

Mosaik bei
GOLDMANN

Die Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Jegliche Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



FSC

Mix

Produktgruppe aus vorbildlich
bewirtschafteten Wäldern und
anderen kontrollierten Herkünften

Zert.-Nr. SGS-COC-1940

www.fsc.org

© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100

Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier *Munken Print*
liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Mai 2007

© 1996 der deutschsprachigen Ausgabe by

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 1995 der Originalausgabe by Arcturus Publishing

Originaltitel: 10000 Dreams

Umschlaggestaltung: Design Team München

Umschlagmotiv: Getty Images/Creter

Redaktion: Diane von Weltzien

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

WR · Herstellung: Han

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-16860-6

www.mosaik-goldmann.de

Inhalt

I. TEIL:

Einführung in die Traumarbeit	7
Schlafen und Träumen	9
Die Erforschung von Träumen	11
Die Sprache der Träume	12
Wie man dieses Buch benutzt	14
Träume verstehen	16
Die Geschichte der Traumforschung	18
Persönliche Traumforschung	26
Die Archetypen	28
Die Datenbank der Träume	39
Die Traumtypen	41
Der Nutzen der Traumarbeit	44
Schlaf und Spiritualität	45

II. TEIL:

Das Traumlexikon von A bis Z	53
Bibliographie/Danksagung	508

I. TEIL

Einführung in die Traumarbeit

Schlafen und Träumen

Man sagt, Träume seien ein Mittel des menschlichen Geistes, um mit den unterschiedlichen Arten von Reizen aus der Außenwelt, die er verarbeiten muß, zurechtzukommen. In der Zwischenzeit ist bewiesen, daß der Mensch Schlaf braucht, um erfolgreich zu funktionieren. Schlafentzug hat tatsächlich schwerwiegende Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit. Träume auf der anderen Seite scheinen das Gleichgewicht zwischen psychischer und physischer Aktivität herzustellen. Ohne den Ausgleich durch den Traumprozeß kommt es sehr schnell zum psychischen und physischen Zusammenbruch.

Im Wachzustand gilt die menschliche Aktivität generell dem äußeren und bewußt wahrgenommenen Geschehen. Der Mensch nimmt fortwährend Daten in sich auf, die entweder umgehend genutzt oder gespeichert werden müssen, bis er sie einordnen oder in ein Muster einpassen kann. Er besitzt die Fähigkeit, in seinen Mitmenschen wie auch in Situationen zu »lesen«. Wenn er neues Material aufnimmt, kann er es beurteilen und Entscheidungen treffen, Erkenntnisse gewinnen und Einsichten haben. Sowohl die Informationen als auch die Erkenntnisse werden für den späteren Gebrauch gespeichert und tauchen anscheinend zufällig in Träumen wieder auf. Manche Menschen glauben nicht, daß die Funktion von Träumen über die des Lagers für aufgenommene Informationen hinausgeht. Sie vergleichen Träumen mit dem Hintergrundgeräusch eines elektrischen Geräts.

In gewisser Weise mag dies zutreffen. Das Träumen ist ein selbstreinigender, selbstklärender Prozeß, der jede Nacht Platz schafft für die Ereignisse des nächsten Tages. Es stellt sich jedoch die Frage, was danach mit dem geklärten Material geschieht. Der Ablauf des Träumens ist ein wenig vergleichbar mit dem Frühjahrsputz, bei dem die Hausfrau manche Dinge in den Müll wirft und andere auf dem Dachboden verstaut. Was dann noch übrig bleibt, kommt in der Wohnung zum Einsatz. Bei Träumen wird der »Abfall« – oder all die Information, die man als überflüssig betrachtet – dem allgemeinen Schuttablageplatz beziehungsweise dem kollektiven Unbewußten zugeordnet. Später vielleicht einmal

nützliches Material wird so abgelegt, daß es im Bedarfsfall verfügbar ist, während der Rest leicht zugänglich bereitgehalten wird.

Man kann diese Vorgänge auch betrachten, indem man sich den menschlichen Geist als Computer mit einer riesigen Speicherkapazität vorstellt, in den man im Wachzustand fortwährend wahllos Daten eingibt. Träume erfüllen in diesem Zusammenhang zwei Funktionen. Die eine ist das korrekte Sortieren und Archivieren des gewonnenen Materials. Die zweite ist die Darstellung der Informationen, welche die träumende Person benötigt, um erfolgreich in der Welt zu funktionieren, in der sie lebt. Wenn die Leistungsfähigkeit dieses inneren Computers zunimmt, dann gelingt es ihm zwar schneller, das hereinkommende Material zu sortieren, aber er braucht auch mehr Zeit, um nach relevanten Informationen zu suchen, die ihn – und seinen Benutzer – befähigen, besser zu funktionieren.

Träume haben Zugang zur Datenbank des Gedächtnisses, zu Erfahrungen, Wahrnehmungen und zu kulturellen Vorstellungswelten, und bilden neue Ideen und Vorstellungen. Sie schaffen Möglichkeiten der Problemlösung, die auf der bewußten Ebene anscheinend nicht möglich sind. Wenn die Grenzen, die das Bewußtsein im Denkprozeß absteckt, beseitigt sind, dann ist der Geist frei, dorthin zu wandern, wo es ihm gefällt – ungehindert kann er Szenarios und Situationen erzeugen, die sich der Erklärung durch den logischen Teil der Persönlichkeit entziehen. Bei der Suche nach Antworten ist größere Kreativität und Offenheit im Streben nach Wissen erforderlich. Unter solchen Voraussetzungen ist es nicht nur möglich, Zugang zum eigenen Vorstellungsvorrat zu gewinnen, sondern sogar zu einer noch subtileren, jedem Menschen zugänglichen Informationsebene. Diese Ebene nannte C. G. Jung das »kollektive Unbewußte«.

Mit dem Begriff »unbewußt« kann man viele Dimensionen des Selbst beschreiben. Das Unbewußte ist der Aspekt des menschlichen Seins, der seine Lebenserfahrung und eine Gedächtnisebene umfaßt, auf deren gespeichertes Wissen er selten Zugriff hat. Solcherart mündet die Informationsverarbeitung in die Entwicklung eines Realitätskonzepts, mit dessen Hilfe der Mensch begreift, was wahrscheinlich ist und was erheblich außerhalb des Normalen

liegt. Viele Funktionen des Unbewußten, die wir zum Überleben brauchen, sind physiologischer und psychologischer Natur. Außerdem enthält es ererbte Normen bezüglich des Verhaltens, der Einstellungen und Ideale.

Sobald der Zugang zum kollektiven Unbewußten wächst, werden bestimmte wiederkehrende Muster erkennbar. Diese Grundmuster werden so lange immer wieder verändert und korrigiert, bis sie in die Erfahrungen des Träumenden passen. Zahlreiche Träume ermöglichen den Zugang zu solchen Grundmustern und befähigen dazu, die äußerst subtilen Anpassungsleistungen zu bewerkstelligen.

Die Erforschung von Träumen

Je eingehender die Erforschung dieser Datenbank der Träume erfolgt, um so feinsinniger werden die Erklärungen, doch erscheinen sie uns dabei sonderbarerweise um so einfacher und sachdienlicher. Dennoch ist es notwendig, einen Traum aus mehreren Blickrichtungen zu untersuchen, um ihn in seiner Gesamtheit und Komplexität zu verstehen. Weil der Mensch von Natur aus ein ganzheitliches Wesen ist, kann Traumdeutung keine exakte Wissenschaft sein, denn sie muß berücksichtigen, welches Selbstverständnis der Träumende hat. Vielleicht sucht er nicht nach einer psychologischen oder spirituellen Deutung, sondern einfach nach einer unkomplizierten Erklärung seiner Träume. Zweck der Traumdeutung ist es, zu erkennen:

1. daß der Mensch bestimmte Ziele erreichen oder Absichten aktiv verfolgen will, auch wenn diese vielleicht unerreichbar sind. Die Einbeziehung aller erhältlichen Informationen ist notwendig, um erfolgreich zu sein;
2. daß der Blick direkt auf Gefühle wie Zorn, Eifersucht, Angst und Schmerz gerichtet werden muß;
3. daß Gesichtspunkte wie etwa jene der Sexualität und der Spiritualität unmittelbar zum Tragen kommen.

Dieses Buch versucht, diesem Zweck der Traumdeutung zu entsprechen, indem es dem Leser Wahlmöglichkeiten anbietet. Die erste Deutung ist die konventionellere. Es kann sein, daß eine simple Erklärung eines oder mehrerer Traumbilder die Bedürfnisse des Träumenden ausreichend erfüllt. Die zweite Deutung ist eine eher psychologische; sie geht stärker auf die Bedeutung des Traums für den Träumenden ein, und manchmal wird eine bestimmte Handlung hervorgehoben, die vielleicht zutrifft. Die dritte Deutung ist eine klare, kurze Erklärung des vermuteten spirituellen Trauminhalts, welche dem Träumenden die Gelegenheit gibt, die Deutungen auf einer tieferen Ebene durchzuarbeiten und dabei stärker auf von ihm bevorzugte Techniken zurückzugreifen. Vielleicht bedient er sich der Meditation oder geführter Phantasiereisen, da diese viele Symbole mit seinem Traum gemeinsam haben können.

Sobald der Träumende entschieden hat, welche Deutung zutrifft – oder vielleicht passen auch mehrere –, kann er den emotionalen Inhalt, die Symbole, den Ablauf und den Grund jedes einzelnen Traums vollkommen verstehen.

Es steht dem Träumenden frei, seine Träume aufzuzeichnen und sein eigenes Archiv aufzubauen. So ist er dazu in der Lage, seine Fortschritte mitzuverfolgen und mehr und mehr über sich und jene private, verborgene Welt zu erfahren, in der seine Träume entstehen. Je zugänglicher diese Welt wird, desto mehr Kontrolle hat er über die äußeren Umstände seines Lebens. Je mehr Kontrolle er auf der bewußten Ebene erlangt, um so reichhaltiger wird sein Leben. Er kann sein Schicksal in die Hand nehmen und die ihm nun zugängliche Energie nutzen, um sich eine lebenswerte Zukunft zu schaffen.

Die Sprache der Träume

Man nimmt an, daß Traumdeutung ähnlich funktioniert wie das Lernen einer neuen Sprache, und dies ist durchaus richtig – außer daß der Mensch die Traumsprache eigentlich schon kennt und sie sich lediglich wieder aneignen muß. Ein Baby kann sehen, bevor

es zu sprechen vermag, und es deutet, was es sieht, auf einer stark vereinfachten Ebene. Es hat keinen Grund, daran zu zweifeln, daß es das Zentrum des Universums ist. Schrittweise erhält das Durcheinander der Eindrücke eine Ordnung, und eine anfangs scheinbar bedeutungslose Mischung von Geräuschen erlangt Bedeutung. Die Gefühle, die zu den Eindrücken und Klängen gehören, werden allmählich erkennbar. Wenn das, was auftaucht, annehmbar ist, wird es automatisch sortiert. Sobald das Baby allmählich besser dazu in der Lage ist, Informationen aufzunehmen und zu quantifizieren, nimmt das Staunen ab, und der Entdeckungsprozeß entwickelt ein Eigenleben. Ziel beim Wiedererlernen der Traumsprache ist es also, sich an den Prozeß des Erkennens und Sortierens von Symbolen zu erinnern.

Anfänglich sollten zunächst Situation und Umfeld, in dem der Träumende lebt, gedeutet werden. Dadurch erhält er Hinweise auf den Zusammenhang des Traums. Wenn man beispielsweise träumt, man sei in einer Schule, deutet dies auf ein Lernumfeld hin; der Träumende kann dann eine Beziehung zu seinen gegenwärtigen Lebensumständen herstellen. Er beschäftigt sich damit, wie es ihm in der Schulsituation ergeht und welche Gefühle er durchlebte, damit er das Traumszenario nach und nach versteht. So wie das Drehbuch eine Filmszene auf eine Weise gestaltet, die es dem Publikum ermöglicht, die Geschichte nachzuvollziehen, so gibt auch der menschliche Geist der Traumszene eine ganz bestimmte Form, in der man genügend Anhaltspunkte finden kann, um den Ablauf zu begreifen.

Im Anschluß werden die Symbole der verschiedenen Traumbilder entziffert, denn es könnte sich bei ihnen um Anspielungen, Gleichnisse, versteckte Andeutungen oder um Wortassoziationen handeln. Dann betrachtet man die Personen des Traums wie die Figuren eines Dramas, und schließlich wird die Deutung durch die Handlungen der verschiedenen Teilnehmer vervollständigt.

Oft scheinen die Szenen eines Traums ohne inneren Zusammenhang abzulaufen und offenbar ohne Sinn und Zweck zu wechseln. Akzeptiert man, daß der menschliche Geist in bezug auf das, was an die Oberfläche kommt, ganz subjektiv Schwerpunkte setzt, dann entsteht eine bestimmte Art von Ordnung. Sobald das

Thema des Traums klar hervortritt, können die verschiedenen Teilaspekte definiert und die Symbole gedeutet werden.

Die Sprache der Träume verarbeitet allgemeine Themen und normalerweise akzeptierte Bedeutungen, aber sie hat, genau wie andere Sprachen auch, ihre Dialekte. Jeder Mensch hat seinen eigenen Traumdialekt, der auf individuelle Erfahrungen, die persönliche Familiengeschichte, die eigenen Wahrnehmungen und Gefühle zurückzuführen ist. Die einzige, wirklich gültige Deutung eines Traums ist die eigene, auch wenn andere Menschen, welche dieselbe Sprache sprechen, zur Mithilfe herangezogen werden können. Es ist jedoch auch denkbar, eine neue Begrifflichkeit zu lernen. So kann beispielsweise die Deutung eines Traums, in dem sich der Träumende in einem Fischerboot befindet und einen riesigen Fisch fängt, unterschiedlich ausfallen – je nachdem, ob es sich bei dem Träumenden um einen Fischer handelt oder nicht. Im ersten Fall könnte der Traum als Hinweis auf die Arbeitssituation des Fischers hinweisen, im zweiten hingegen steht die Frage im Vordergrund, ob der Träumende die Fähigkeiten hat, um erfolgreich zu sein, und welche Gefühle damit verbunden sind.

Wie man dieses Buch benutzt

Am besten zeichnet man Träume so bald wie möglich nach dem Aufwachen auf. Sie können dazu einen Kassettenrekorder verwenden oder alles aufschreiben, woran Sie sich noch erinnern. Was geschah? Wer und was kam in dem Traum vor? Was wurde gesagt, was getan, welche Gefühle hatten Sie im Traum, und wie hing alles zusammen? Um die Deutung zu erleichtern, empfiehlt es sich, jedes Symbol, jeden Gegenstand und jedes Gefühl aufzuschreiben und alphabetisch zu ordnen. Es ist außerdem ratsam, ein Traumtagebuch zu führen – hierbei sollte jeder Traum, der über eine bestimmte Zeit hinweg auftritt, in diesem Tagebuch festgehalten werden.

In diesem Buch werden, wie schon erwähnt, zu jedem Stichwort Deutungen auf drei verschiedenen Ebenen gegeben. Die er-

ste Deutung ist eine rein konventionelle. Vielleicht ist diese am leichtesten verständlich. Die zweite Klassifikation geht näher auf die Bedeutung des Objekts oder des Gefühls ein und betrachtet es vom psychologischen Standpunkt aus – wie es auf den Träumenden einwirkt und von ihm genutzt werden kann. Die dritte Erklärung ist ein einfacher Satz, der eher die spirituelle oder esoterische Bedeutung wiedergibt. Da diese Deutung etwas mehr Intuition voraussetzt, kann sie als Katalysator auf den Leser wirken und ihn dabei unterstützen, den Traum auf einer tieferen Ebene eingehender zu erforschen.

1. Lesen Sie zunächst alle drei Deutungen, und versuchen Sie zu bestimmen, welche von ihnen für Sie am zutreffendsten ist. Viele Erklärungen sind plakativ formuliert, um Ihnen die Deutung zu erleichtern.
2. Machen Sie sich Notizen zu den wichtigsten Aspekten.
3. Tun Sie dies bei jedem Traum, den Sie aufgezeichnet haben, und rekonstruieren Sie das Traumgeschehen so, wie es ablief.
4. Viele Stichworte in diesem Buch werden durch Querverweise (mit einem → dargestellt) ergänzt, die auf andere Eintragungen hinweisen und dem Leser die Möglichkeit geben, die Traumbilder tiefergehend zu erforschen.

Ein Beispiel

Eine Frau erzählte den folgenden Traum: »Ich betrachtete ein Bild, das ziemlich düster und schmutzig war, möglicherweise war es ein altes Bild. Jemand war bei mir, ich glaube, es war ein Mann. Er wischte über das Bild, um es zu säubern, und stach mit dem Finger ein Loch in die linke untere Ecke. Dann lief ich mit einer guten Freundin einen Weg hinunter, um ein Paar zu warnen, welches das nun beschädigte Bild gekauft hatte. Der Frau aber schien dies nichts auszumachen.«

Alphabetische Liste

- | | |
|--|--|
| <input type="radio"/> alt, ausmachen | <input type="radio"/> beschädigt, betrachten, Bild |
| <input type="radio"/> düster | <input type="radio"/> Ecke |
| <input type="radio"/> Finger, Frau, Freundin | <input type="radio"/> kaufen |

Fortsetzung auf Seite 16

- links, laufen, Loch
- Paar
- unten
- Mann
- säubern, schmutzig
- Weg

Nachdem die Frau über ihren Traum nachgedacht hatte, arbeitete sie heraus, daß in letzter Zeit ihre Erfahrungen zwar etwas düster und trist gewesen waren, daß sie jedoch nun mit der Hilfe eines Mannes Veränderungen in Angriff nehmen würde. Vielleicht war dieser Mann ein Therapeut, der die angestrebten Veränderungen mit ihr untersuchen würde, auch wenn sie sich dadurch verletzbare fühlen würde. Mit Unterstützung ihres Freundes, eines Mannes mit einer bemerkenswert starken Persönlichkeit, würde sie eine ähnliche Stärke entwickeln und sich damit beschäftigen, was es bedeutete, wieder Teil eines Paares zu sein. Es wäre ihr auch möglich zu akzeptieren, daß sie als Frau durch diese Erfahrung nicht mehr verletzt oder beunruhigt sein würde.

Hätte die Frau eine noch tiefergehende Erklärung gewünscht, hätte sie, wie oben vorgeschlagen, jedes Bild einzeln bearbeiten können, um sich selbst und ihr Handeln besser zu verstehen.

Träume verstehen

Ein Traum kann Erkenntnisse und Einsichten unmittelbar auslösen, und dies kann durchaus ausreichen, um ihn erfolgreich zu deuten. Mitunter werden zu Ihrem Traumszenario eher die konventionelleren Deutungen passen, manchmal die psychologischen oder aber die spirituellen. Wenn Sie erst einmal mit der Traumarbeit besser vertraut sind, wird Ihre Deutung sich wahrscheinlich aus einer Mischung aller drei Möglichkeiten zusammensetzen. Da die Traumsprache so facettenreich und die Persönlichkeit eines Menschen so komplex ist, ist es jedoch immer auch möglich, daß ein und derselbe Traum mehrere richtige Deutungen gleichzeitig zuläßt.

Ist ein Traum nur schwer zu verstehen, dann kann es hilfreich sein, gemeinsam mit einem Freund oder einer Freundin an seiner

Deutung zu arbeiten. Oft ist es möglich, erstaunliche Einsichten zu gewinnen, wenn ausreichend Zeit zur Verfügung steht, um alle Facetten des Traums zu untersuchen. Freunde, die bei der Traumdeutung helfen, sollten aufmerksam zuhören, während der Traum beschrieben wird, und Fragen stellen, damit sie seine Bildersprache und die dahinterstehenden Gefühle verstehen. Sie sollten eine klare Vorstellung von dem Traum bekommen, ihn jedoch nicht analysieren.

Wenn man über einen Traum spricht, dann wird man sich häufig bestimmter Aspekte bewußt, zu denen man vorher keinen Zugang hatte. Vielleicht erscheint eine Figur oder ein Bild des Traums in einem anderen Licht und gestattet dadurch die Vertiefung der Interpretation. Oder Interaktionen zwischen einzelnen Traumfiguren treten deutlich hervor und lassen auf diese Weise neue Einsichten zu. Es ist von großer Wichtigkeit, daß an der Traumdeutung beteiligte Freunde nur solche Fragen stellen, die zu einem besseren Verständnis des Traumablaufs führen, nicht jedoch zu einer Interpretation.

Zuerst wird der Traum aus der Sicht des Träumenden untersucht. Er kann etwa folgendermaßen aus einem persönlichen Blickwinkel beschrieben werden: »Ich war ...«, »Wir waren ...«, »Ich schien ...«. Danach sollte eine detailliertere, möglicherweise objektivere Beschreibung der Bilder folgen, beispielsweise: »Das Zimmer war in einem großen Haus« oder »Der Baum war sehr sonderbar«. Dieser Prozeß ist von sehr großer Bedeutung, weil der Träumende die Perspektive wechselt und in die Rolle des Beobachters schlüpft.

Im nächsten Schritt wählt der Träumende eine Figur oder ein Bild aus seinem Traum aus, um zu dieser Figur oder zu diesem Bild zu »werden« und den Traum aus diesem speziellen Blickwinkel kennenzulernen. Da alle Traumelemente Aspekte des Selbst sind – auch Gegenstände wie Autos, Bäume oder Häuser –, gewinnt der Träumende zusätzliche Einsichten in seine Person, wenn er das Traumszenario aus verschiedenen Perspektiven erlebt. Dieser Prozeß kann so lange auf jedes einzelne Traumbild angewandt werden, bis man meint, seinen Traum zu verstehen. Mit der Zeit wird es dem Träumenden leichter fallen, seine Traumsymbole richtig

zu interpretieren. Dann verkürzt sich auch der Prozeß des Bildersortierens, und das Begreifen des Traumgesamtzusammenhangs wird erleichtert.

Die Geschichte der Traumforschung

Die Traumdeutung hat eine lange und bewegte Geschichte. Die bekanntesten Traumdeutungen findet man in der Bibel. Im Buch Moses beispielsweise deutet Joseph den Traum des Pharaos über die sieben fetten und die sieben mageren Jahre. Übrigens muß Joseph sich ziemlich gut mit Träumen ausgekannt haben, denn er hatte viele Träume. Die Menschen des Altertums glaubten an die prophetische oder hellseherische Kraft der Träume; Träume und Visionen waren eins. Für sie waren Träume von den Göttern gesandte Warnungen und Weisungen. Im Licht moderner Vorstellungen nimmt man an, daß viele Träume dem höheren Selbst, dem spirituellen Kern des Menschen, entstammen.

Um 200 nach Christus waren dem Griechen Artemidorus aus Daldis Träume so wichtig, daß er *Die fünf Traumbücher* schrieb. Bis ins 19. Jahrhundert, als Freud begann, sich mit Träumen zu beschäftigen, galten viele Traumdeutungen des Artemidorus als zutreffend. Und auch heute noch sind in vielen Büchern über Traumdeutung Reste seiner Interpretationen enthalten.

In den Anfängen der Psychoanalyse glaubte Freud, eine Reihe von Träumen im Zusammenhang mit der Geschlechtszugehörigkeit und der Sexualität des Träumenden deuten zu können. Wahrscheinlich konnte sich diese Erklärung halten, weil man damals noch weniger über psychische Funktionen wußte. Jene, die sich für Träume interessierten, übernahmen daher Freuds noch wenig entwickelte psychoanalytische Thesen. Nachdem Therapeuten und Trauminteressierte durch zunehmende wissenschaftliche Forschungsarbeit mehr Wissen zur Verfügung stand, stellte sich heraus, daß Geschlechtszugehörigkeit und Sexualität allein Träume nicht erklären können. Um sich selbst zu schützen, behaupteten Therapeuten häufig, Träume seien nur mit professioneller Hilfe zu

entschlüsseln. Dies trifft ganz offensichtlich nicht zu, es sei denn, es handelt sich um Menschen, die Medikamente gegen Depressionen oder ähnliche Krankheiten einnehmen. Wie bereits festgestellt wurde, ist die Traumsprache universell. Ein Leitfaden, wie dieses Buch, befähigt jeden, der seine Träume deuten möchte, dazu, seine Entdeckungsreise auf eigene Faust zu beginnen. Indem Sie sich darin üben, Ihre Träume aufzuzeichnen, werden Sie als der Träumende zu Ihrem eigenen Therapeuten.

Freuds Werk über die Traumarbeit beruhte auf seiner Arbeit als Psychoanalytiker. Er glaubte, Träume seien der getarnte Ausdruck des Geschehens unter der Oberfläche des Bewußtseins. Daher war er von der Notwendigkeit überzeugt, daß Träume von einer anderen Person als dem Träumenden selbst gedeutet werden müssen, vorzugsweise von jemandem, der die Kunst beherrscht, die Inhalte der verschiedenen Traumbilder aufzuklären. Die Tatsache, daß die menschliche Psyche sich einer immensen Mechanismenfülle bedient, um vor dem Träumenden Informationen zu verbergen, machte nach Freuds Auffassung eine Person erforderlich, welche die Arbeitsweise der Psyche verstand. Und wer konnte besser geeignet sein als der Psychoanalytiker?

Freud glaubte, daß der Analytiker sich in den Patienten auf eine ganz bestimmte Weise einfühlen können muß. Er soll wissen, wie die Psyche seines Patienten arbeitet, und fähig sein, »mit dem dritten Ohr« auf das zu hören, was der Patient zu sagen hat, statt einfach nur zuzuhören. Hier ist anzumerken, daß Freud bei seinen Überlegungen möglicherweise nicht in Betracht zog, daß die Deutung des Traums durch die unbewußten Hemmungen und das Bewußtsein des Psychoanalytikers gefärbt sein könnten. Zusätzliche Informationen soll der Analytiker gewinnen, indem er herausfindet, was der Träumende mit dem Traumbild verbindet. Dies kann durch Assoziationen zum Wortklang geschehen oder indem der Träumende schildert, welche weiteren Gedanken und Gefühle das Wort in ihm auslöst. Gelingt es, Traumbilder bis zu ihrem Ausgangspunkt zurückzuerfolgen, so ist durch diesen Schritt viel über die unbewußten Motive des Träumenden in Erfahrung zu bringen. Vergangene Geschehnisse und Traumata können mittels Assoziation erinnert werden und auf diese Weise den Träumenden

darin unterstützen, sich sinnvolle Bewältigungsstrategien für den Alltag zu erarbeiten. Jedoch sind bei jedem Menschen die Erinnerungen an Ereignisse und Traumata aus der Vergangenheit sehr stark persönlich gefärbt. Was etwa in der Erinnerung als Mißbrauch abgespeichert ist – egal, ob körperlich, psychisch oder emotional –, muß in der Realität nicht unbedingt einer gewesen sein.

Der Begründer der Psychoanalyse ging außerdem davon aus, daß in Träumen zwei Gedanken zu einem Bild verdichtet werden können. Dies trifft zweifellos zu, aber er verstand diesen Prozeß als Tarnung unbewußter Wünsche. Der unbewußte Wunsch muß demnach, damit man ihn deuten kann, entschlüsselt werden. Genauso ist es jedoch denkbar, daß der menschliche Geist eher versucht, diesen Wunsch erkennbar zu machen, statt ihn zu verschleiern. Indem ein Traumbild auf eine Art präsentiert wird, die den Träumenden dazu zwingt, sich mit ihm auseinanderzusetzen und zu beschäftigen, entsteht eine Atmosphäre, die es ihm ermöglicht, sich die Dinge positiv zu Bewußtsein zu bringen. Vielleicht sollte abermals hervorgehoben werden, daß es Freud als Psychoanalytiker mit Menschen zu tun hatte, die ein persönliches Interesse an der Geheimhaltung ihrer Angelegenheiten hatten. Das kulturelle Klima um die Jahrhundertwende war vor allem von Hemmung und Unterdrückung geprägt.

Freuds Theorie der Verschiebung unterstellt, daß alles, was in Träumen geschieht, eigentlich etwas anderes ist, daß nichts ist, was es zu sein scheint. Jedes Gefühl ist ein Symbol für ein anderes Gefühl, vor dem der Träumende Angst hat. Der Mensch kann Traum inhalte nur dann bewältigen, wenn er sie entsprechend verändert. Manchmal ist dies ohne Zweifel der Fall, denn dieser Vorgang ist auch im Wachzustand zu beobachten: Wir lachen, wenn uns zum Weinen zumute ist; wir werden wütend, wenn wir eigentlich umarmt werden möchten. Freud hielt diese Verschiebung für den Versuch des Bewußtseins, den Träumenden zu verwirren und die Deutung zu verhindern, statt sie als positiven Anstoß für den Träumenden zu begreifen, damit er sich seinen echten Gefühle zuwendet.

Freud nahm außerdem ein Phänomen wahr, das er »sekundäre Bearbeitung« nannte. Diese tritt in Erscheinung, wenn der Traum

sich zu wiederholen und eine andere, klarere Sichtweise des Originaltraums zu gewähren scheint. Offenbar müssen die ersten Gedanken, die der Träumende beim Erwachen hat, erst geordnet werden, um dann durch rationales Denken einen Sinn zu erhalten. Freud hielt die sekundäre Bearbeitung noch für einen Tarnmechanismus. Heute betrachtet man sie jedoch eher als Verstärkung. Der wache Geist vermag sich erfolgreicher als der schlafende an die Erschaffung der neu präsentierten Ordnung zu erinnern, welcher Art sie auch sein mag, und er ist fähig, sie auf angemessene, logische Weise zu verstehen und somit eine rationale Deutung zu ermöglichen. Es gibt keinen Grund, die sekundäre Traumbearbeitung für einen Tarnmechanismus zu halten, wie Freud dies tat. Allerdings trifft es zu, daß sich eine Verbindung eher zwischen dem logischen Geist und dem Wachzustand als zwischen ihm und dem schlafenden Selbst herstellen läßt.

Viele Theorien Freuds besitzen noch heute Gültigkeit, insbesondere was die Traumsymbolik betrifft. Für zahlreiche dieser Grundmuster, die allen Menschen gemeinsam sind, gibt es allgemeingültige Interpretationen. Unklar ist jedoch, ob all diese Symbole ihren Ursprung in der verschütteten kindlichen Sexualität haben. Freud erkannte, daß die sexuellen Symbole, auf die er stieß, offensichtlich universell sind. Da viele seiner Patienten sexuell stark gehemmt waren, mußte Freud davon ausgehen, daß seine Entdeckungen bei ihnen auf Skepsis stoßen würden. Er forderte sie daher einfach dazu auf, sich an die sexuellen Symbole in Märchen und Mythen zu erinnern. Der Analytiker muß einfach mehr als die meisten Menschen darin geübt sein, Symbole richtig zu deuten. Aufgrund seines Wissens um die Allgemeingültigkeit solcher Traumbilder ist er dazu in der Lage, kluge Vermutungen über den möglichen Handlungsverlauf anzustellen. Seine Aufgabe ist es auch, das Verständnis des Patienten für seine eigene Symbolbildung zu erweitern.

Als Freuds Schüler erkannten, wie gefährlich es war, daß der Analytiker sich mit seiner Interpretation jederzeit im Recht fühlen und direktive Deutungen geben durfte (»wenn es nicht dies bedeutet, dann muß es jenes anzeigen ... «), forderten sie eine Erweiterung der bisherigen Traumdeutung. Carl Gustav Jung schrieb:

»Es ist wahr, daß es Träume gibt, die unterdrückte Wünsche und Ängste enthalten, aber was könnte der Traum, wenn nötig, nicht darstellen? Träume können unerklärlicher Wahrheit, philosophischen Gedanken, Illusionen, wilden Phantasien, Erwartungen, irrationalen Erfahrungen, sogar telepathischen Visionen und weiß der Himmel was noch allem Ausdruck verleihen.«

Jung schlug vor, daß der Königsweg der Traumdeutung in der Erkenntnis liegen müsse, daß Traumelemente und -figuren Persönlichkeitsbestandteile des Träumenden sind und als solche gedeutet werden sollten. Diese subjektive Herangehensweise gewährte einen Einblick in die Persönlichkeit, in die Ängste und Zweifel des Träumenden, der sich als absolut befreiend erwies. Auf diese Weise konnte der Ganzheitlichkeit des Träumenden keine Gewalt mehr angetan werden, weil die Träume nun subjektiv statt vermeintlich objektiv gedeutet wurden. Die Funktion des Analytikers bestand nun lediglich darin, Hilfestellung bei der Deutung zu leisten.

Diese Veränderungsvorschläge zur Traumdeutung bildeten den Ausgangspunkt für C. G. Jungs Arbeit über die Archetypen. Er erkannte, daß der sexuelle Impuls tatsächlich der Dualität von männlich und weiblich entstammt. Jung kam daher zu dem Schluß, daß es in jedem Menschen bestimmte Anteile gibt, die er versteckt, daß aber grundsätzlich Wichtiges offenkundig in Träumen verarbeitet wird. Von Bedeutung war für Jung das, was der Traum enthüllt, nicht das, was er verbirgt. Nach seiner Auffassung bringen Träume manchmal einen verborgenen Konflikt oder Schwierigkeiten zum Vorschein, enthüllen mitunter aber auch ein bisher unerkanntes Potential – sowohl im alltäglichen Leben als auch auf der psychologischen Ebene. Er beharrte darauf, daß jeder Traum sich zunächst mit der aktuellen Situation des Träumenden beschäftigt und nicht in erster Linie mit seiner Vergangenheit. Er akzeptierte die Gültigkeit bestimmter allgemeiner Symbole und verwendete das Wort »universell« im Sinne eines kollektiven Unbewußten – eine Art Informationsspeicher, zu dem jeder Mensch Zugang hat. Weil Jung davon überzeugt war, daß Träume so gedeutet werden müssen, daß die Deutung dem Träumenden zugute kommt, erkannte er, daß grundsätzlich mehrere Deutungen gleichzeitig möglich sind.



Pamela Ball

10.000 Träume

Traumsymbole und ihre Bedeutung von A bis Z

Taschenbuch, Broschur, 512 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-16860-6

Goldmann

Erscheinungstermin: April 2007

Das Standardwerk der Traumdeutung – erstmals im Taschenbuch!

Über 100.000 Träume träumt ein Mensch in seinem Leben – Träume, die geheime Wünsche, Ängste und Vorahnungen offenbaren. Traumexpertin Pamela Ball liefert den Schlüssel zu ihrer Deutung: Ihr umfangreiches Lexikon der Traumsymbole und ihre Tipps, wie man das Geträumte besser erinnert, helfen, die verborgenen Traumbotschaften zu entschlüsseln und positiv zu nutzen.