



"Traum"

Anfrage der Berufsschülerin im letzten Jahr aus Buchs / SG zwecks ihrer "Vertiefungsarbeit" und ihres Vortrags vor einem Experten.

Anmerkung: Teilweise wurden ihre Fragen bereits in einem Interview mit Matthias Imhof beantwortet, welches sie von mir zugesandt erhielt (welches auch auf meiner Website unter Button Traum aufgeschaltet ist) und auf welches ich sie in meinen Antworten verweise.

1. Frage: "Warum träumt man eigentlich?"

Warum man träumt: zur Verarbeitung alles seelisch Erlebten, zur Neuschöpfung von Ideen, zur Problemlösung usw.

Hirnphysiologen sagen auch, dass man dadurch Gelerntes fixiert.

Weitere Aspekte: -> siehe Interview Imhof

2. Frage: "Wenn ich träume, weiss ich genau, von welchen Menschen dass ich träume (das heisst, ich kenne sie im Traum mit Namen, wenn es Bekannte von meinem realen Leben sind)?"

Menschen in den Träumen: dies können sowohl erkennbare Bekannte sein als auch erfundene Figuren.

3. Frage: "Warum kann ich dann meistens die Gesichter im Traum nicht sehen?"

Sie sehen Gesichter im Traum meist nicht: das ist ein individuelles Phänomen. Sie selbst müssten dazu assoziieren... Sie könnten sich auch überlegen, was das spezifisch über Sie aussagen könnte. Dieses Phänomen wäre am besten mit einem geschulten Traumdeuter genauer anzusehen. Denn es ist wichtig, dass ich Ihnen dies nicht einfach kochrezeptbuchartig von mir her deute.

4. Frage: "In welcher Schlafphase träumt man am intensivsten?"

Träumen in der REM-Phase (Rapid-eye-movement-phase): in dieser Phase träumt der Mensch und bewegt seine Augen, weil er anscheinend dem Traumgeschehen folgt.

Weiteres: -> Interview Matthias Imhof

5. Frage: "Träumt man jede Nacht? Wenn ja, warum merkt man das nicht immer?"

Träumen jede Nacht: Ja, jeder Mensch träumt in jeder Nacht, da er in jeder Nacht die oben erwähnten REM-Phasen aufweist (ausser bei gezielten Traum-Entzugsexperimenten). Aber die meisten Träume verdrängt man mehr oder weniger rasch und erinnert sich nicht mehr an sie - weil sie für das bewusste Leben nicht wichtig sind. Wichtige Träume hingegen vergessen wir nicht so schnell - ausser es handelt sich um eine prinzipielle, grosse Verdrängungsbereitschaft eines Menschen (was individuell ist).

Je grösser die Verdrängungsbereitschaft (auch im Alltag und Wachbewusstsein), desto weniger Traumerinnerungen!

Es gibt sogar einige wenige Menschen, die sich an keinen einzigen Traum in ihrem Leben erinnern können (und dann oft behaupten, sie träumten gar nie...).

6. Frage: "Warum kommt einem der Traum so logisch während des Traumes vor und wenn man aufgewacht ist, merkt man erst, wie unlogisch und unrealistisch es doch eigentlich war?"

Logik des Traumes: während des Träumens bewegen wir uns auf der Ebene des Unbewussten, wo alles möglich ist und kein kritisches Denken die Bilder beeinflusst - im Gegensatz zum Wachbewusstsein, wo unsere Vernunft und Alltags-Logik einsetzt und Unmögliches, was wir in dieser Inkarnation auf der Erde nicht umsetzen können, sofort erkennt.

In einer Psychose hingegen, wo der Mensch wahnsinnig wird, ist dann wieder alles möglich wie im Traum.

7. Frage: "Was bedeutet dieser Traum, wo man von irgend einem hohen Gebäude runterfällt und dann aufsmal erschrickt und aufwacht?"

Thema "von einem hohen Gebäude runterfallen": -> siehe Interview Imhof
Kommentar: mir persönlich fällt auf, dass mich Menschen, welche mich zur Traumdeutung befragen, meist nach der Traumdeutung des Herunterfallens aus grosser Höhe im Traum fragen. Deshalb muss man sich die Frage stellen, ob diese Träume des Fallens so häufig oder so besonders eindrücklich und angstmachend sind.

8. Frage: "Vor allem habe ich das Gefühl, dass diesen Traum irgendwie jeder schon mal hatte. Stimmt das?"

Diesen Traum hat jeder schon mal geträumt?: das ist eine Täuschung. Jeder Traum ist einzigartig - wenn man nicht nur das Grundthema sondern auch die Details, danach die Assoziationen und dazugehörigen Gefühle in der nachfolgenden Traumdeutung berücksichtigt.

Zürich, 20.9. 2016

Ines Gräumlmiger, Rebbergstr. 53, 8049 Zürich Tel.044 342 25 45

