

Ein Traumdeutungs-Experiment

(teilweise veröffentlicht in der Illustrierten "Schweizer Familie" 9/2009)

a. Einleitung

Als die äusserst vielseitige, auch tiefenpsychologisch und szondianisch interessierte Journalistin Nicole Tabanyi am Szondi-Institut ZH auf der Suche nach einer traumdeutenden Schicksalspsychologin vorstellig wurde, welche sich für eine Traumdeutung zur Verfügung stellen würde, ergriff ich die gebotene Gelegenheit mich an einem Traumdeutungsexperiment zu beteiligen, welches auch gleichzeitig veröffentlicht werden würde.

Statt der anfangs konzipierten Traumdeutung eines schriftlich abgegebenen Traumes schlug ich aber eine Traumdeutung *live* und *lege artis* vor und erklärte mich bereit, den Traum mit der Träumerin auf der Couch gemäss der Technik der Tiefenpsychologie mit sämtlichen ihren Assoziationen, Gefühlsanalysen etc. durchzuführen - gemäss der Ablauftechnik der schicksalspsychologischen Traumdeutung (wie sie im vorhergehenden Textabschnitt zu lesen ist).

Denn eine professionelle Traumanalyse wird niemals ohne den lebendigen Dialog mit dem Träumenden, ohne Erfragung von dessen Assoziationen und Gefühlen gemacht.

Andernfalls bestünde die Gefahr, dass der Deutende Eigenes in den Traum des Träumenden hineinprojiziert.

Die Fotos des Fotografen zeigen v.a. in der Grossaufnahme auch die reale Situation der Traumdeutung, wie sie auch Freud und Szondi anregten, wenn die Träumerin ohne Sichtkontakt zur Deutenden auf der Couch in einer psychologischen Praxis liegt.



(Praxis I. Grämiger, Couch für die Traumdeutung u. Psychoanalyse, Foto: Kilian Johannes Kessler)

Darauf würde ich mich N. Tabanyi für ein Interview über die Traumdeutung zur Verfügung stellen.

Die ganze Traumdeutungs-Arbeit mit der Träumerin dauerte ca. 2 1/2 Stunden, war äusserst ausführlich und reichhaltig und auch so persönlich, dass hier (und sicherlich in der Veröffentlichung in der "Schweizer Familie") auf eine vollständige Wiedergabe dieser Bearbeitung verzichtet werden musste und muss.

In einem ca. 1 stündigen Interview von N. Tabanyi mit mir als Traumdeuterin wurde über die allgemeinen Deutungstechniken und über wichtige Sequenzen im Traum dieser Träumerin nur zusammenfassend gesprochen.

b. Der veröffentlichte Text in der "Schweizer Familie" 9/2009

DER GLÜCKSTRAUM

Das Glück in Träumen kann unterschiedlicher Art sein. Manchmal rudert jemand mit einem Boot auf den See hinaus, ganz im Einklang mit der Natur. Auch sogenannte Flugträume und erotische Träume werden von vielen Menschen als besonders angenehm erlebt.



Botschaft aus dem Unterbewusstsein

In Träumen verarbeiten wir, was wir erleben. **Träume** zeigen aber auch verdrängte Wünsche auf. Oder weisen auf verborgene Talente hin. Wir haben einen Glückstraum von zwei Psychoanalytikerinnen beurteilen lassen.

Text: Nicole Tabanyi Illustrationen Corinna Stoffa



«In jedem Traum steckt **EINE**
VERBORGENE WEISHEIT, die den
Weg zum Träumer sucht.» Ines Grämiger

Schlaf gut und träum süss.» Es kommt nicht von ungefähr, dass wir unsere Liebsten mit guten Wünschen in die Nacht geleiten. Denn was im Schlaf geschieht, ist unberechenbar. Im Traum wird zwar geliebt und gelacht, aber mindestens ebenso häufig kommt man darin auch fast zu Tode.

Beinahe jeder zweite Schweizer stürzt regelmässig im freien Fall seinem Tod entgegen oder begegnet unheimlichen Gestalten, die ihm nach dem Leben trachten – nachts, in seinen Träumen. Nicht annähernd so viele berichten hingegen davon, dass sie über eine wunderschöne Landschaft geflogen seien oder glücklich und zufrieden nackt im Park spazieren gingen, als sei es das Natürlichste der Welt. Schöne Träume sind leider seltener als Alpträume.

Hat uns der Schlaf erst heimgesucht, wirken Kräfte in uns, die wir nicht mehr steuern können, und das Nacht für Nacht. Nichts kann sie daran hindern. Und gerade weil wir ihnen so ausgeliefert sind, reagieren wir auch körperlich auf sie: mit Gänsehaut, Atemnot und Angst. Kein Wunder, sind Träume oft furchterregend.

Doch es wäre ein Fehler, sie gleich zu vergessen. «Denn auch die dunklen Träume verraten uns, wer wir wirklich sind», hat der deutsch-amerikanische Traumforscher Ernest Hartmann in Gesprächen mit Träumenden herausgefunden.

Ein Traum wird zweimal analysiert

Ob süss oder beklemmend: Welche Nachrichten möchten uns Träume überbringen? Warum sind sie so oft gespenstisch und wirr? Und weshalb geht der eine Träumer in den Flutwellen unter, wohingegen der andere sich wie ein Fisch im Wasser tummelt?

Die «Schweizer Familie» wollte mehr über das Wesen der Träume wissen. Deshalb wagten wir ein Experiment. Wir haben eine 53-jährige Frau, die einen Glückstraum hatte, in die Traumanalyse geschickt. «Mein Traum hat mich so glücklich gemacht, und ich denke, es hat

damit zu tun, dass ich auch im Leben Glück erfahre», sagt die Zürcherin.

Unsere Träumerin lag bei Vera Demant, einer Psychoanalytikerin nach Sigmund Freud, auf der Couch. Anschliessend ging sie zu Ines Grämiger, Schicksalsanalytikerin nach Leopold Szondi, in die Traumanalyse. Beiden erzählte sie ihren Traum und beschrieb die Gefühle, die sie beim Träumen hatte. Für die Analyse eines Traums sind nicht nur die Traumbilder, sondern gerade auch die Gefühle wichtig, die er auslöst. Erst sie ermöglichen den Zugang zu den tiefer liegenden Botschaften, die sich im Traum verbergen.

Was die beiden Analytikerinnen herausgefunden haben, ist verblüffend. «Ich hätte nie gedacht, dass so viel über mein Leben in diesem Traum stecken könnte», sagt unsere Träumerin. «Schon meine Mutter hat oft vom Wasser geträumt. Manchmal sagte sie dann: «Heute Nacht war das Wasser ganz tief und schwarz.» Auch in meinem Traum kam über dem See ein Sturm auf, doch ich hatte keine Angst. Ich kehrte einfach mit dem Boot ans Land zurück.»

Was unsere Mütter und Grossmütter über Träume wussten, haben sie an uns weitergegeben. Ihnen war klar, dass ein Traum über weisse Wäsche Glück bedeutete, dunkles Wasser hingegen auf eine ungemütliche Veränderung hinwies. Stehen Münzen in einem Glückstraum etwa für Reichtum, so symbolisieren sie in einem Alptraum viel eher den Verlust von Geld. Intuitiv ahnten unsere Vorfahren, dass jeder seine Träume selber deuten kann. Für Träume mit einfachen Bildern mag das gelten. Sobald Träume aber komplex sind und den Träumer beunruhigen, ist eine professionelle Traumanalyse der beste Weg, sie zu entschlüsseln.

Es gibt zwei grosse Namen, die sich um die Kunst der Traumdeutung verdient gemacht haben: Sigmund Freud (1856 bis 1939), der Begründer der Psychoanalyse, und Leopold Szondi (1893 bis 1986), der

die Schicksalsanalyse entwickelte. Beide Männer haben Methoden entdeckt, um Träume zu deuten. Da beide handfesten Traumtheorien noch heute gelten, haben wir unsere Träumerin auch zweimal auf die Couch geschickt – zu einer Freudianerin und zu einer Szondianerin.

Der Sturm bedeutet Gefahr

Das Ergebnis: Beide Psychoanalytikerinnen erkennen in unserer Träumerin eine Person, die geniessersich und vertrauensvoll durchs Leben geht. Doch Achtung: Der

aufkommende Sturm auf dem See deuten beide Analytikerinnen als Gefahr. Das Motiv könnte auf eine Existenzangst hinweisen oder eine Wut symbolisieren, die sie nicht zulassen kann. Deswegen rudert sie im Traum zurück ans sichere Ufer und stellt sich dem Sturm nicht.

Die Schicksalsanalyse, die der ungarische Psychiater Leopold Szondi begründete, liefert für die Traumdeutung wertvolles Rüstzeug. Denn Szondi entdeckte, dass gewisse Charakterstärken, aber auch -schwächen über Generationen vererbt werden. Welche dieser Kräfte oder Defizite in einem wirken, enthüllt der Traum. «In jedem Traum steckt eine verborgene Weisheit, die den Weg zum Träumer sucht», beobachtet Ines Grämiger. «Wer beispielsweise von einem Kätzchen, einem weichen Pullover oder einem fellartigen Teppich träumt, sehnt sich möglicher-



DER ALPTRAUM
Wer kennt ihn nicht, den fürchterlichen Traum vom freien Fall in den Abgrund? Man steht auf einem Hausdach, stürzt hinunter und wacht schreiend auf.

Oder den Traum vom Labyrinth? Auf wundersame Weise gibt es dann doch ein Entkommen aus dem Irrgarten, doch das Herzrasen bleibt.

weise nach Streicheleinheiten, ohne dass es ihm bewusst wäre.» Wird die Katze im Traum hingegen als bedrohlich erlebt und faucht, so könnte das Bild dem Träumer zu verstehen geben: Du hast zwar ein Bedürfnis nach Nähe, hast aber gleichzeitig auch Angst davor, darum lässt du dieses Bedürfnis nicht zu.

Aus Träumen neue Ideen schöpfen

Für Ines Grämiger bestehen keine Zweifel: Wer seine Träume deuten kann, dem zeigen sich Möglichkeiten für sein Leben auf, an die er bis anhin nicht dachte.

So hat Ines Grämiger einem Mann, der wegen einer Gehbehinderung nicht mehr wie früher zu Wanderungen «ausreissen» konnte und daher bössartig und im Alter kaum mehr tragbar wurde, aufgrund seiner immer wiederkehrenden Alpträume den Rat gegeben: «Kümmern Sie sich ums Cheminée des Heims, machen Sie Feuer!» Tatsächlich geht es dem Mann seither besser. «Wer zu gefühlhaften Affekten neigt, aber kein Ventil für diese findet, kann an körperlichen Spannungszuständen wie Kopfweh und Migräne zu

leiden beginnen oder bösartig werden», sagt Grämiger. «Ein Feuer kann helfen. Schon beim Anblick eines lebendig prasselnden Kaminfeuers können sich innere Spannungen auf lustvolle Weise lösen.» Denn das lodern der Feuer im Kamin spiegelt das innere Feuer der Leidenschaften wieder und besänftigt diese.

Manchmal taucht das Feuer gleich selbst im Traum auf und überbringt eine Nachricht. «Sobald jemand von Wasser oder von Feuer träumt, ahne ich: Hier geht es um die groben Affekte wie Wut, Hass oder Zorn und darum, diese möglichst in soziale und ungefährliche Bahnen zu lenken», sagt Grämiger.

Konflikt zwischen Gewissen und Trieb

Dass Träume wichtige Botschaften enthalten, hat auch Sigmund Freud, der Begründer der Psychoanalyse, herausgefunden.

Denn in ihnen entdeckte Freud das sogenannte Unbewusste. Das sind die tief liegenden Triebe in uns, die wir im Alltag verdrängen, weil sie mit unseren gesellschaftlichen Normen nicht konform gehen. Dazu gehören Formen des erotischen Begehrens, aber auch verschiedene Formen der Aggression.

Gerade weil wir diese Triebe im Wachzustand verdrängen, manifestieren sie sich im Traum. Deswegen handelt ein Traum nach Freuds Theorie immer von dem Konflikt zwischen der Gewissensfrage und der Möglichkeit, die Triebe dennoch zu befriedigen: Was darf ich, was darf ich nicht? Was soll ich dennoch riskieren, damit ich mich besser fühle? «Träume sind individuelle Schöpfungen», sagt die freudsche Psychoanalytikerin Vera Demant. «Sie beziehen sich auf die vergangene Geschichte des Träumers als

auch auf seine zukünftigen Konzepte, mit denen er sein Leben bewältigt.»

Das klingt vielversprechend. Auch für unsere Träumerin war das Experiment mit ihrem Traum ein besonderes Erlebnis. Beide Traumanalysen verschafften ihr einen tiefen Einblick in ihre Seelenlandschaft. Und unsere Träumerin sagt: «Ich ahne, dass mich meine Träume auf neue Wege schicken.»

Wer sich mit seinen Träumen beschäftigt, freut sich auch auf seine dunkleren Träume. Immerhin handelt es sich um wichtige Botschaften, die sich nur nachts zeigen. In dieser anderen Welt. ■

Kurs: Ines Grämiger bietet in Zürich das ganze Jahr über Kurse zur schicksalsanalytischen Traumdeutung an. Der Kurs umfasst 15 Lektionen à 35 Franken.
www.ines-graemiger.ch

Häufige Szenen in Alpträumen – was sie uns sagen wollen

Alpträume lassen einen nachts schweissgebadet und schreiend aufschrecken. Man fällt darin ins Bodenlose, ertrinkt in einem Schlammloch oder wird im eigenen Haus von unheimlichen Besuchern zu Tode erschreckt. Der deutsch-amerikanische Traumforscher Ernest Hartmann ist sich sicher, dass auch dunkle Träume uns helfen können, Entscheidungen zu treffen und Zusammenhänge zu durchschauen. Angstträume gibt es viele, aber einige verfolgen uns alle – vom Eingeborenen im Busch bis zum Manager in Zürich.

Der Sturz in den Abgrund: Fallträume sind stark angstbesetzt. Sie erklären sich oft daraus, dass man das Vertrauen

in sich selbst verloren hat oder Pläne und Überzeugungen aufgeben muss. Das Fallen kann auch den heimlichen Wunsch verkörpern, jemanden oder etwas loszulassen. Oder aber das Gegenteil: nämlich die Angst vor Trennung.

Träume von Flutwellen und vom Ertrinken gehören zu den ältesten Traumbildern überhaupt. Das Wasser symbolisiert die eigene Ich-Identität, die im Begriff ist, sich aufzulösen. Eventuell üben andere Menschen (Partner, Chef, Mutter) Druck aus. Der Träumer geht unter, weil er sich nicht abgrenzen kann.

Verfolgungsjagd durch Bestien oder Menschen, die einem nach dem Leben trach-

ten: Von Verfolgung handelt weltweit jeder fünfte Traum. Es handelt sich dabei um eine Urangst. Daran geknüpft ist oft das Gefühl, wie gelähmt zu sein und nicht vom Fleck zu kommen. Meistens sind es Schuldgefühle oder Gewissensbisse, die den Träumer jagen. Da er dem inneren Druck nicht mehr lange standhalten kann, fühlt er sich wie gelähmt.

Oft tauchen auch Tiere oder Fabelwesen in Träumen auf. Der Schweizer Psychologe Carl Gustav Jung (1875 bis 1961) nannte sie Archetypen, Symbole, deren Bedeutung sich in vielen Kulturen stark ähnelt. Einige stehen für Glück, andere verkünden eher Unheil. Folgende Tiere oder Fabelwesen gehören dazu:

Der schwarze Rabe: Erscheint ein Rabe oder ein schwarzer Vogel im Traum, so steht er für Unglück und für innere Kämpfe. Der Unglücksrabe deutet in jedem Fall auf Misserfolg hin, darum ist Vorsicht geboten. «Wer den Vogel im Traum aufscheucht und verjagt, kann der Gefahr entgehen», sagt Hartmann.

Insekten, Käfer: Sie symbolisieren Menschen, die den Träumer bedrängen. Sie sind ihm lästig, er möchte sie abschütteln.

Ungeheuer, Drachen, Spinnen: Sie stehen für die negative Beziehung, die der Träumer zu sich selbst hat. Zudem symbolisieren sie die Angst des Träumers vor seinen geheimen Wünschen.

Der Glückstraum einer 53-jährigen Frau und die Deutung durch zwei Psychoanalytikerinnen

«Ich bin mit Freunden unterwegs. Wir kommen zu einer weiten Landschaft mit einem See. Am Ufer steht ein Boot. Ich ziehe meine Kleider aus, steige ins Boot und rudere nackt auf den See hinaus. Plötzlich schaukelt es, ich spüre Wellen um mich herum, als ob der See ein Meer wäre, und denke: «Ich muss zurück.» Ich entscheide, dass es gefährlich ist, und rudere zurück. Meine Freunde und meine

Kleider sind nicht mehr da. Ich gehe weiter und finde in einer Hütte Kleider, die ich anziehe. Ich gehe weiter. Am Boden sehe ich eine Münze liegen. Ich nehme sie auf. Ich sehe eine zweite und dritte Münze am Boden, nehme sie ebenfalls hoch, die vierte lasse ich liegen. Ich komme in eine Stadt und entdecke Strassenschilder, aber ich kann sie nicht entziffern, weil sie in einer fremdländischen Sprache geschrie-

ben sind. Dann gelange ich zum Bahnhof. In meiner Hand halte ich plötzlich eine Fahrkarte. Der Zug hält an, ich steige ein. Dann stehe ich vor einer Tür, öffne sie, und da sind sie: meine Freunde. Ich ziehe die Münzen aus meiner Tasche und sehe, dass sie sich verändert haben: Sie sind gross geworden, reliefartig, fast wie lebendig. Ich zeige sie stolz. Dann bin ich aus dem Traum erwacht.»



Ines Grämiger,
Schicksals-
analytikerin,
Dozentin und
Stiftungsrätin
am Szondi-
Institut, Zürich.



Vera Demant,
Psychoanalytikerin
nach Freud,
Winterthur

Freunde

Der Traum beginnt und endet mit der Beziehung zu den Freunden, allerdings nicht mit intensiver Auseinandersetzung,

aber auch nicht mit Konflikten. Ist die Träumerin ein ausgeprägter Kontaktmensch, oder sehnt sie sich nach Freunden?

Sehnt sich die Träumerin nach Freunden? Der Traum könnte eine Wunscherfüllung sein bei empfundenem Mangel.

Denn die Träumerin meinte, dass sie schon lange keine Freunde mehr traf, weil sie zu viel gearbeitet hat.

Nackt im Boot

Die Träumerin rudert im Einklang mit sich und ihrem Körper auf den See. Ungeniert und ohne Scham bewegt sie

sich jenseits der Normvorstellung und hat keine Angst, bestraft zu werden. Sie macht es, weil es für sie richtig ist.

Der Ausflug auf den See steht für den Ausflug aus dem Alltag in die Tiefen des Unbewussten. Hin zu den Dingen,

die sie beschäftigen? Denn mit dem Abziehen ihrer Kleider hat die Träumerin den Alltag abgestreift, wie sie sagt.

Es schaukelt und stürzt

Die Wellen, die das Boot zum schaukeln bringen, zeigen eine Gefahr an. Die Träumerin könnte untergehen, aber sie rettet sich. Sie sorgt sehr gut für sich, schützt sich und geht keine Selbstgefährdung ein. Der Sturm kann eine innere Gefahr von

Affekten aufzeigen: Alles braut sich zusammen. Zeigen sich hier Formen von Wut? Ärgert sich die Träumerin häufig? Gibt es Gefahren von Affekten in der Familie, Handlungen, bei denen die Kontrolle verloren ging? Hat sie Spannungsschmerz?

Jemand, der nackt auf einem Boot in einen Sturm gerät, steht nach der Theorie von Freud für ein Bild, das stark erotisch und sexuell geprägt ist. Doch die Träumerin verneint dies. Das Bild zeigt also kein erotisches Abenteuer an. Viel

eher gerät die Träumerin mit ihrem Boot in einen Konflikt oder Streit, aber auch wieder aus diesem heraus. Manchmal wäre es für die Träumerin besser, sich abzugrenzen, auf etwas zu verzichten, statt sich ausnützen zu lassen.

Münzen finden

Die Träumerin findet vier goldene Münzen. Sie wird materiell versorgt im Bereich des Habens, Besitzens. Sie findet,

was sie braucht. Liegt etwas Hellseherisches in der Szene der Münzen, fällt ihr in Zukunft mehr materielles Glück zu?

Die Münzen fallen ihr im Traum zu. Sie symbolisieren vielleicht ihre Fähigkeiten und Begabungen, von denen sie ja

auch beruflich lebt. Dass sie die vierte Münze nicht aufnimmt: Heisst das, dass sie eventuell bescheiden ist?

Bahnhof, Fahrkarte

Nach Szondi stellen alle Verkehrsmittel ersatzhafte Ventile für grobe Affekte (Wut und

Zorn) dar. Die Träumerin kann angestaute Affekte lösen, indem sie auf Reisen geht.

Die Träumerin geht auf eine Reise. Sie befreit sich und entwickelt sich weiter.

Wiedersehen, Münzen zeigen

Münzen, die grösser und fast menschenartig werden, zeigen ein noch wachsendes, grösseres Selbstwertgefühl und

mehr Glanz an. Hier ist eine Verwandlung von einem Gegenstand hin zum Ganzen im Gang. Vom Haben zum Sein.

Die Münzen werden plastisch, sie wachsen und sind dreidimensional. Stehen die Münzen für die Begabungen,

dann zeigt das einen Reifeprozess an. In ihrem Symbol wird klar, dass es gut ist, eine gewisse Freiheit zuzulassen.

Schlussfolgerung

Es handelt sich um einen Traum, der wie eine Reise durch das ganze Leben annimmt. Ihre Reise ist durch Hingabe und Aufgeben des eigenen

Kontrollzwanges gekennzeichnet. Der Traum führt die Träumerin märchenhaft und traumerwandlerisch sicher durch die Welt – mit viel Gottvertrauen.

Der Traum zeigt den Konflikt: Wie bringe ich ein lustvolles Leben und ökonomische Interessen unter einen Hut? Er liefert dazu die Lösung, dass die Träu-

merin, wenn sie das Leben spielerisch nimmt, ihre Lebens- und Arbeitslust wiederentdeckt.

Die Fachfrau – über den Sinn der Träume

«Männer träumen in Blau»

Die Bewusstseinsforscherin **Brigitte Holzinger** aus Wien erklärt, weshalb Träume wie eine kleine Psychotherapie wirken und warum sie uns manchmal sogar Lösungsvorschläge liefern.



Brigitte Holzinger ist Psychotherapeutin und leitet das Institut für Bewusstseins- und Traumforschung in Wien.

SCHWEIZER FAMILIE: Warum wünschen wir unseren Liebsten süsse Träume?

BRIGITTE HOLZINGER:

Wer schläft, bekommt von seiner Aussenwelt nichts mit und ist wilden Tieren und Feinden wehrlos ausgeliefert. Darum war es früher auch gefährlich, sich einfach schlafen zu legen. Womöglich haben unsere Vorfahren ihren Sippenmitgliedern gerade deswegen süsse Träume mit in den Schlaf gegeben. Abgesehen davon sind schöne Träume sicher angenehmer als schreckliche. Wer süss geträumt hat, ist anderntags besser aufgelegt als nach einer Nacht mit Alpträumen. **Warum träumen wir überhaupt Nacht für Nacht?**

Träume sind für unsere Gesundheit und für unser inneres Gleichgewicht wichtig. Existenzielle Fragen wie etwa: «Wie lebe ich, was möchte ich, und wie komme ich voran?» sind Hauptthemen darin. Das Träumen ist sozusagen eine kleine Psychotherapie, die jeder mit sich selbst macht.

Denn im Traum spielen wir die ganzen Themen durch, die uns beschäftigen, sodass wir uns am nächsten Tag den neuen Anforderungen stellen können. **Welche Träume überwiegen – die schönen oder die beklemmenden?**

Es gibt viele Traumforscher, die behaupten, dass die überwiegende Zahl unserer Träume negativ gefärbt ist. **Bestimmte angstbesetzte Träume sind uns allen bekannt. Beispielsweise den fürchterlichen Traum vom Sturz in den Abgrund, bei dem man schreiend aufwacht. Gibt es auch Glücksträume, die klassisch sind?**

Als Pendant zum Falltraum könnte man den Flugtraum nennen. Viele Menschen erleben das Fliegen im Traum als höchst angenehm. Auch Träume, die mit Erotik zu tun haben, werden meistens als schön erlebt. Da kommt es halt auch immer darauf an, wie der Träumer zum Thema Erotik steht. Manchmal schildern mir auch Leute, wie überwältigend schön etwas in einem Traum war. Und dass sie von einem

Gefühl von purer Schönheit erfüllt sind. Andere Menschen hören Musik im Schlaf, die sie noch tagelang beflügelt. **Haben Frauen andere Träume als Männer?**

In einer Studie mit vielen Versuchspersonen haben wir herausgefunden, dass Frauen in Blau, Männer in Grün träumen. Es gibt aber auch Frauen und Männer, die behaupten, dass sie schwarz- Weiss träumen. **Eine Freundin von mir träumt oft davon, dass sie aus einer Wohnung ausziehen muss. Tatsächlich ist sie aber bereits vor mehr als zehn Jahren dort ausgezogen. Können Sie sich einen Reim darauf machen?**

Es gibt wahrscheinlich mehr als einen Grund für solch wiederkehrende Träume. Zum einen kann es sein, dass Ihre Freundin tagsüber an das Traumbild ihrer Wohnung erinnert wurde und das Bild nun im Schlaf wiederkehrt. Eine andere Erklärung dafür ist, dass sie bestimmte Dinge im Zusammenhang mit dem Auszug von damals nicht verarbeitet hat. Das muss aber nicht sein.

Was hat es mit den Prüfungen, von denen viele Leute immer wieder träumen, auf sich?

Tatsächlich träumen manche Leute selbst im hohen Alter noch davon, dass sie ihre Maturitätsprüfung bestehen müssen. Häufig ist der Prüfungstraum mit einer aktuellen Situation verbunden, in der die betreffende Person wieder vor einer Prüfung steht. Der Traum von der Prüfung kann eine Art Generalprobe fürs Leben sein. Es ist gut möglich, dass der Träumer eines Nachts in seinem Traum eine Möglichkeit findet, seine Prüfungsangst zu überwinden.

Was passiert im Traum?

In der Traumphase sind unsere Muskeln wie gelähmt, und bestimmte Hirnfunktionen sind hoch aktiv. Aktiv ist vor allem der Mandelkern, das ist der Teil unseres Gehirns, der über Angst, Freude und Zorn wacht. Darum sind Träume Gefühle, die in bewegten Bildern dargestellt werden.

Muss man sich an seine Träume erinnern können, damit sie ihr kreatives Potenzial entfalten?

Nein. Und das ist auch das Wunderbare an unseren Träumen. Man muss sich nicht an sie erinnern können. Der Traum tut, was er soll. Selbst wenn wir nichts mehr von ihm wissen, hilft er uns, Probleme zu lösen.

In ihrem Buch «Anleitung zum Träumen» (Klett Cotta Verlag, 25.30 Franken) hat Brigitte Holzinger Beispiele zusammengetragen, die zeigen, wie man seine Träume «lesen» lernen kann. Wer sich seinen Träumen widmet, entdeckt eine Kreativität in sich und erhält Handlungsimpulse, die selbst in Krisenzeiten helfen.

www.traum.ac.at



c. Der vollständige Text des Interviews von N. Tabanyi mit I. Grämiger

(Text: Nicole Tabanyi, ergänzt von I. Grämiger)

Es ist verständlich und üblich, dass in Zeitschriften nicht immer sämtliche Hintergrunds-Texte in ihrer vollen Länge veröffentlicht, sondern oft von Redaktoren gekürzt werden.

Der vollständige Hintergrunds-Text wird hier auf meiner website veröffentlicht, weil er noch mehr Erklärungen anbietet für den weiter interessierten Leser.

Traum-Analyse: Ein Traum – zwei Deutungen

Der Traum: "Ich bin mit ein paar Freunden unterwegs, wir kommen zu einer weiten Landschaft mit einem See und verschiedenen Grünflächen und kleinen Häusern. Ich gehe hin zum See: am Ufer steht ein Boot. Ich ziehe meine Kleider aus, lasse sie liegen, steige ins Boot und paddle nackt auf den See.

Weit entfernt von der Wiese, wo meine Freunde sind, und als ich sie nicht mehr sehe - beginnt das Boot zu schaukeln als ob es ein Meer wäre und nicht eine ruhige See. Ich spüre Wellen um mich herum, und denke: "Ich muss zurück".

Ich entscheide, dass es gefährlich ist und rudere zurück. Meine Freunde und meine Kleider sind nicht mehr da... Es ist menschenleer. Ich gehe nackt weiter und finde eine kleine Hütte im Wald, finde dort Kleider und ziehe sie an. Es sind nicht meine Kleider. Ich mache mich auf den Weg und sehe am Boden eine Münze - und mehr und mehr. Ich wundere mich, was die Münzen da machen, nehme sie auf.

Ich habe nämlich kein Geld, keine Identitätskarte, keinen Pass.....

Ich laufe weiter durch den Wald und komme in eine Stadt und laufe durch Strassen, die mir bekannt vorkommen, lese die Strassennamen, an die ich mich aber nicht erinnern kann, die ich nicht verstehen kann, wie in einer fremden Sprache. Dann komme ich zum Bahnhof und finde ein Ticket. Ein Zug hält an, ich setze mich in den Zug und fahre und steige nach einiger Zeit auf einem Bahnhof aus. Ich öffne die Türe - und meine Freunde sind dort! Ich will die Münzen aus meinem Sack (Jacken-Tasche) nehmen. Die aber haben sich verändert, sind wie grosse Taler geworden, nicht mehr klein und glänzend, sondern gross und schön und relief-artig. Ich zeige sie stolz. Dann bin ich erwacht."

Ines Grämiger, Schicksalsanalytikerin, Dozentin und Stiftungsrätin am Szondi-Institut ZH, erfahrene tiefenpsychologische Traumanalytikerin, bietet seit über 35 Jahren in ihrer Praxis in Zürich schicksalsanalytische Beratung, Psychotherapie, Laufbahn- und Berufsberatung sowie Graphologie an.

Methode: Schicksalsanalyse: Sie beschäftigt sich mit den acht Trieben und Grundbedürfnissen, die teilweise vererbt werden und die in uns schlummern. Mit der Schicksalsanalyse zeigte der ungarische Psychiater Leopold Szondi (1893 bis 1986), der ab 1946 in Zürich lebte, einen Weg auf, wie man aus dem kranken Zwangsschicksal der Ahnen ein gesünderes Freiheits- und Wahlschicksal machen kann. Gerade Träume geben viele Hinweise darauf. Denn nach Szondi weisen alle Stationen und Symbole eines Traumes auf Trieb-Bedürfnisse hin. Neigt jemand etwa zu unkontrollierten affektiven Gefühlsausbrüchen, so zeigt der Traum (wie etwa bei unserer Träumerin) ev. Lösungen auf, wie innere, ev. auch erblich mitbedingte Spannungen abgebaut und anfallsartige Affekthandlungen umgewandelt, trans-formiert werden können (nämlich z.B. durch den Ort-Ver-lassen: wie Bootfahren, Laufen, Verreisen, Zufahren)

1. Freunde

Grämiger: Der Traum beginnt und endet mit der Beziehung zu den Freunden (allerdings nicht mit intensiver Auseinandersetzung, aber auch nicht mit Konflikten).

Ist die Träumerin daher ein ausgeprägter Kontaktmensch oder hat die Träumerin eine Sehnsucht nach Freunden und müsste sie ihre Freundschaften mehr pflegen?

2. Nackt im Boot

Grämiger: Die Träumerin paddelt (laut nachfolgender Befragung) im Einklang mit sich und ihrem Körper auf den See. Ungeniert und ohne Scham bewege sie sich jenseits der Normvorstellung und zeige sich bis auf die Haut.

Das Enthüllen ohne Scham, das Gesehen-werden-Wollen, das wagt die Träumerin frei von der Angst, bestraft oder beschämt zu werden und setzt sich damit über Normen hinweg. Sie mache es ungeniert, weil es für sie richtig und lustvoll sei. D. h. sie hat ein nicht fremdgesteuertes (autonomes Gewissen, das ihr diesen nackten und auch erotischen Ausflug im Boot erlaubt.

3. Ein Sturm zieht auf

Grämiger: Die Wellen, die das Boot zum Schaukeln bringen, zeigen eine Gefahr an. Die Träumende könnte

untergehen, aber sie rettet sich und bringt sich in Sicherheit. D. h. die Träumerin sorgt sehr gut für sich, schützt sich, geht keine Selbstgefährdung ein. Der Sturm kann nicht nur eine äussere Gefahr sondern auch eine innere Gefahr anzeigen: Alles braut sich zusammen. Zeigen sich hier Formen von Wut? Ärgert sich die Person häufig? Gibt es Gefahren von Affekten in der Familie, Handlungen, bei denen die Kontrolle verloren ging? Gibt es eine Neigung zu körperlichen Reaktionen (Somatisierungen) bei Gefühlsspannungen?

4. Kleider und Freunde sind weg

Grämiger: Die Träumerin hält sich (gemäss Nachbefragung) nicht lange mit der Situation auf, dass die Freunde und ihre Kleider weg sind. Sie fühle sich nicht verlassen, das sei kein Drama, der einsetzende Regen erkläre das Weggehen der Freunde. Sie ziehe einfach weiter. Das heisst: Sie kann gut alleine sein und sich gut alleine bewegen. Vielleicht braucht sie neben dem Kontakt zu Menschen immer wieder auch den Rückzug ins Schweigen, Alleinsein, sollte ev. hin und wieder ins Einsiedlertum gehen oder alleine in die Ferien fahren, damit das Gleichgewicht zwischen Geselligkeit und Alleinsein gewährleistet ist.

5. Kleider finden

Grämiger: Die Träumerin pendelt zwischen Sich-Enthüllen und Sich-Verhüllen mit den Kleidern hin und her, zwischen Gesehen-Werden in ihrer Nacktheit und Sich-Verbergen. Das Thema der Visualität, des Geltungsbedürfnisses ist angesprochen (Sehen und Gesehen-Werden): Wann ist sie Schauspielerin, wann Zuschauerin auch im realen Leben? Im Gegensatz zu den groben Affekten (Wut, Jähzorn) bei der drohenden Gewitter-Szene werden hier die sogenannte feinen Affekt-Bedürfnisse (des Beachtet- und Gesehen-Werden-Wollens) sichtbar: wann und wie schauspielert sie, stellt sie sich dar um Applaus zu bekommen? Möchte sie gefallen und auftreten? In der Szene mit dem Boot und den Kleidern wird die ganze Affektlehre von Szondi sichtbar (das Thema der groben und feinen Affekte). Daraus folgt: Die Träumerin gehört zum sogenannten Überraschungs- und Affekt-Typ. Sie ist ein Mensch mit groben und feinen Affekten - dies zeigt sich in der Wahl der Symbole des Traumes, obwohl niemals direkt von Wut oder Gesehen-Werden-Wollen gesprochen wird! (dies ist somit eine heimliche, verborgene Botschaft des Traumes, welche nur der schicksalsanalytisch Denkende entdeckt)

6. Münzen

Grämiger: Die Träumerin findet Münzen am Boden. Sie wird materiell versorgt im Bereich des Habens, Besitzens. Sie findet, was sie braucht. Ist das ein Wunsch, eine Hoffnung oder liegt möglicherweise etwas Hellseherisches in der Szene der Münzen, fällt ihr in Zukunft mehr materielles Glück zu (im Gegensatz zu einem realen Leben mit viel Kampf um den Erwerb, wie die Träumerin assoziiert)? Die Münzen sind golden, was etwas Wertvolles, häufig auch ein strahlendes Selbst-Wertgefühl oder das höchste Selbst (das ganz Sich-selber-Werden) anzeigt.

7. Strassenschilder in fremder Sprache

Grämiger: Die Schilder sind der Träumerin bekannt und doch kann sie sie als Fremdsprache nicht übersetzen. Auch dies beunruhigt sie aber nicht. Hier wird das Thema der Sprache, des Nichtverstehens von fremden Sprachen angesprochen. Das könnte ein Hinweis darauf sein, dass die Träumerin eine Begabung für Sprachen, Geisteswissenschaften (Studium phil. I: Sprachwissenschaft, Psychologie, Philosophie, Religion) hat.

8. Bahnhof, Fahrkarte

Grämiger: Auf wundersame Weise hält die Träumerin plötzlich eine Fahrkarte in der Hand und steigt in den Zug. Sie habe nicht gewusst, wohin die Reise gehe. Sie sei einfach ganz vertrauensvoll und sich der Situation hingebend, eingestiegen. Der Zug habe sie "nach Hause" und zu den Freunden geführt, hinein in die Beziehung.

Nach Szondi stellen alle Verkehrsmittel ein ersatzhaftes Ventil für grobe Affekte (Wut, Zorn etc.) dar, denn das Den-Ort-Verlassen oder "Ausreissen", das Ver-Reisen und Reisen sind Möglichkeiten, wie sich Wut-Aufstauungen indirekt entladen können. Indem jemand in den Zug steigt oder in einem Streit einmal um den Häuserblock rennt, kann er Spannungszustände abbauen.

Die Träumerin hat in diesem Traum eine unbändige Lust, den Ort zu verändern (Bootsfahren, Laufen, Zugfahren). Sie sollte dies ev. auch im realen Leben immer wieder tun - um affektive und körperliche Spannungen oder Somatisierungen (wie Kopfweh etc.) abzubauen.

9. Freunde treffen, Münzen zeigen

Grämiger: Münzen, die grösser werden, zeigen ein noch wachsendes, vergrössertes Selbstgefühl und mehr Glanz an, ev. den Prozess der Selbst-Werdung. Die Münzen hätten ausserdem einen anderen Wert bekommen, seien plötzlich keine Zahlungsmittel mehr gewesen, sondern seien ein künstlerisches, aufgeblähtes Relief geworden, bei dem der Kopf der Münze sich zu einem ganzen Menschen verwandelt habe. D.h. hier ist eine Verwandlung (Transformation) ersichtlich: von einem finanziellen, materiellen Gegenstand zu einem künstlerischen Gegenstand, vom "Kopf- und Zahlenlastigen" hin zum künstlerischen Ausdruck und zum Ganzen. Also vom Haben zum Sein, zum Menschsein, zum Ganz-Sein und zum Kreativen.

Dies kann als ein Entwicklungsvorschlag des Traumes angesehen werden, der auch einen Heil- und Ganzwerdungsprozess (oder einen "Menschwerdungs- und Humanisierungsprozess" im Sinne der Schicksalsanalyse) andeutet.

Quintessenz

Grämiger: Es handelt sich hier um einen sogenannten "grossen Traum", einen Lebenstraum, der viel Lebenssymbolik enthält, gleichsam wie eine Reise durch ein ganzes Leben anmutet. Ihre Reise ist durch Hingabe und Aufgeben des eigenen Kontrollzwanges gekennzeichnet. Der Traum führt die Träumerin märchenhaft und traumwandlerisch sicher durch die Welt, er führt sie "nach Hause" zurück und zu den Freunden, in die Beziehungen - und sie lässt sich führen.

So könnte dies mithin auch ein spiritueller Traum des "Heimgehens" (im Sterben und Tod) sein. Im Traum habe sie viel Vertrauen, ein sogenanntes Gottvertrauen ins Leben gehabt, alles sei gut gekommen, solange sie sich dem Strom des Lebens übergeben habe. Und sie habe immer gefunden, was sie brauchte. Deshalb sei sie auch mit unglaublichen Glücksgefühlen erwacht. Diesen Traum würde sie nie mehr vergessen, er würde sie in ihre Zukunft begleiten und ihr Hinweise geben, zu vertrauen, Sorgen und Ängste noch mehr loszulassen.

Somit erweist sich dieser Traum sowohl als Heiltraum (für ein oft schwieriges Leben, in dem sie sich Vieles mühsam erkämpfen musste) wie auch als Lehrtraum für die Träumerin.

d. Die Gegenübertragungsanalyse gegenüber dem Traum (I. Grämiger)

Wie schon erwähnt, werden bei einer professionellen Traumdeutung nicht nur die objektiven Inhalte des Traumes, die Assoziationen und Gefühle des Träumenden gedeutet, sondern als Letztes auch die Gefühle und Themen, welche der Traum während des Erzählens oder Deutens des Traumes (die sogenannten Gegenübertragungsgefühle) beachtet.

In diesem Traumexperiment waren die Gefühle der Träumerin nach dem Traum, aber auch noch Tage danach folgende: Glücksgefühle, ein hingebendes Vertrauen in den Lauf des Lebens, ein märchenhaftes und traumwandlerisches Finden von dem, was sie brauchte - aber auch das Gefühl: "es ist fast zu schön um wahr zu sein" (ein Gefühl, welches im Gegensatz zum wirklichen Vergangenheit der Träumerin stand, die sich Vieles hart erkämpfen musste). Es war ein Gefühl, das ihr vielmehr die Zukunft zu öffnen schien.

Der Traum erzeugte aber in seiner Fülle, Weite und Grenzenlosigkeit (Inflation) auch das Gefühl des Ueberfordertseins beim Deuten. Nach 2 1/2 Stunden Traumberarbeitung musste die Arbeit am Traum abgebrochen werden wegen Erschöpfung unsererseits, und aus Zeitmangel - obwohl der Traum noch lange nicht fertig gedeutet war. Wir waren auch am Ende unserer seelischen Kräfte infolge der Konzentration und Intensität der Deutungsprozesse.

Also mussten wir uns beide üben im Uns-Beschränken. Wir mussten die Arbeit beenden, obwohl sie noch nicht perfekt und vollständig getan war. Wir sprachen uns auch beide gegen einen zweiten Termin aus, konnten das Unfertige so stehen lassen und waren dennoch zufrieden.

Dieses Lebens-Thema der Träumerin zeigte sich mithin nur durch die Gegenübertragungsgefühle: die Aufforderung zur Selbstbeschränkung, zur Selbstbescheidung, zur Grenzsetzung, zum Stopp-Sagen gegenüber drängender Fülle und kreativen Ideen, gegenüber Ueberforderung und Zuviel-Wollen.

