

## Eine uralte Tradition: die Traumdeutung

**Z**u allen Zeiten wollten Menschen wissen, wie so wir träumen, welche Bedeutung sich hinter den Träumen verbirgt und in welcher Weise sie uns beeinflussen. Das heißt, dass Träume seit Jahrtausenden eine große Rolle im Leben der Menschheit spielen, und auch, dass die Traumdeutung seit jeher und überall praktiziert wird. *Oneirologie* ist die griechische Bezeichnung für die Interpretation der im Traum erlebten Bilder, Handlungsabläufe und Gefühle, *Oneiromantie* («óneiros» = der Traum, »mántis« = der Seher oder Prophet) ist die Anwendung der Traumdeutung für Weissagungen.

Schon immer ahnten die Menschen, dass Träume verborgene Botschaften beinhalten; deshalb gelten sie in allen Kulturen der Welt als eine Mitteilung der Götter. Auch Carl Gustav Jung und Sigmund Freud haben sich intensiv mit der Traumdeutung beschäftigt und die Erkenntnisse daraus in der Psychotherapie eingesetzt.

Träume stellen symbolische Botschaften des Unbewussten dar und machen unsere innere Situation »sicht-

bar« oder lassen sie uns durch die Traumbilder besser erkennen. Darüber hinaus können sie aber auch die Zukunft vorhersagen. Jeder Traum enthält mehrere Symbole, die vom Träumenden entschlüsselt und definiert werden sollten.

Viele Menschen haben Probleme damit, sich am Morgen nach dem Erwachen die Träume ins Gedächtnis zurückzurufen. Mit etwas Motivation und Übung gelingt es jedoch, sich wieder daran zu erinnern. Was wirklich hilft, ist, sein Bett mit dem Kopfende nach Norden oder Nordwesten zu stellen. Ebenso hilfreich ist es, vor dem Zubettgehen eine ruhige Atmosphäre zu schaffen. Die Lichtverhältnisse sollten nicht zu grell sein, und Sie sollten auch alle Spiegel, soweit möglich, aus dem Schlafzimmer verbannen.

Wenn Sie sich tatsächlich mit Traumdeutung beschäftigen wollen, dann sollten Sie Ihre Träume auch aufschreiben. Legen Sie sich Notizblock und Stift neben das Bett und notieren Sie immer gleich nach dem Erwachen den Trauminhalt mit den darin enthaltenen Traumsymbolen. Versuchen Sie anhand Ihrer Notizen und mit Hilfe des vorliegenden Buches, alle Symbole in einem Zusammenhang zu deuten: Sind Ihnen im Traum Menschen oder Tiere begegnet? Waren Sie im Traum alleine? Haben Sie im Traum selbst etwas erlebt und getan oder haben Sie nur zugeschaut?

Schreiben Sie Ihre Träume am besten nach folgendem Schema auf:

- ☆ Datum des Traums.
- ☆ Montag.
- ☆ Trauminhalt.
- ☆ Alles, was Ihnen zu dem Traum einfällt.
- ☆ Deutung der Symbole.

Die Art zu träumen ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Träume können in Farbe sein oder wie ein Schwarz-Weiß-Film ablaufen. Der Träumende kann nur Zuseher sein oder aber »Mitspieler«. Es können lustige Ereignisse sein, von denen man träumt, futuristische, traurige, ausweglose oder problematische – das hängt davon ab, womit sich der Einzelne im Augenblick beschäftigt oder in welcher Stimmung er sich befindet.

Wieso erinnern sich manche Menschen an ihre Träume und andere nicht? Ich denke, es liegt daran, dass wir alle sehr verschieden voneinander sind und dadurch voneinander abweichende Fähigkeiten aufweisen. Auch haben wir individuelle Biografien, unterschiedliche Einstellungen zum Leben und zu Erlebtem sowie andere Interessen, was zur Folge hat, dass unsere Denkstruktur von jener der anderen mehr oder weniger differiert. Diese unterschiedlichen Voraussetzungen