

HEYNE <

DAS BUCH

Nachts, wenn der Verstand sich ausruht, ist die Bahn frei für Intuition, Instinkte und Vorahnungen. Sie drücken sich in Träumen aus, die uns in die Zukunft blicken lassen, Krankheiten anzeigen oder vor Unheil warnen.

Verständlich und anschaulich hilft der Traumspezialist Hanns Kurth, Träume richtig zu deuten und zu verstehen. Mit zahlreichen Beispielen und Erläuterungen von Traumsymbolen wird der Sinn erläutert und der Blick für die Botschaften geschärft, die das Unterbewusstsein aussendet.

Hanns Kurth

LEXIKON
DER
TRAUM
SYMBOLE

Der moderne Klassiker
der Traumdeutung

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden.
Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr.
Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile
oder Schäden, die aus den im Buch gemachten
praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.



Verlagsgruppe Random House FSC® Noo1967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Salzer Alpin wird produziert von UPM, Schongau
und geliefert von Salzer Papier, St. Plöten, Austria.

Taschenbucherstausgabe 09/2015
Copyright © 1976 by Heinrich Hugendubel Verlag,
Kreuzlingen/München
Copyright © 2015 dieser Ausgabe
by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Alle Rechte sind vorbehalten
Printed in Germany
Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München,
unter Verwendung eines Motivs von © istock/thinkstock
Satz: Leingärtner, Nabburg
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
ISBN 978-3-453-70285-1

www.heyne.de

Inhalt

ERSTER TEIL *Träume und Traumsprache*

Allgemeine Einführung	9
Fragebogen zur Traumdeutung	41

ZWEITER TEIL *Traumanalysen*

1. Geburtsträume	47
2. Frühkindliche Traumata	48
3. Drachen- und Tierträume	51
4. Hexen- und Gespensterträume	54
5. Reinkarnationsträume	56
6. Schneideträume	59
7. Flug- und Fallträume	62
8. Träume an der Scheinschwelle der Wirklichkeit	64
9. Warnträume – die Krankheiten ankünden	66
10. Träume von Erfindungen	74
11. Wahrträume – die Zukünftiges vorwegnehmen	75
12. Wunschträume als Verdrängungs- und Entlastungsträume	79
13. Aggressions- und Verfolgungsträume	82
14. Träume von Toten und vom Tod	86
15. Farb- und Musikträume	90

DRITTER TEIL *Verzeichnis der Traumsymbole*

nach Stichwörtern alphabetisch geordnet von A bis Z	95
---	----

ERSTER TEIL

Träume und Traumsprache

Allgemeine Einführung

Nachdem der Begründer der Psychoanalyse, der Wiener Medizinprofessor Sigmund Freud (1856–1939), im Jahre 1899 sein Werk über die Traumanalyse veröffentlicht hatte, wodurch er der einst so verfeimten Traumdeutung wissenschaftliche Geltung verschaffte, setzte eine Flut von Veröffentlichungen ein, die sich mehr oder weniger mit der Analyse von Träumen und den physiologischen Vorgängen beim Träumen beschäftigten. Zwar sind in manchen Einzeluntersuchungen zum Thema einige Traumsymbole und ihre Bedeutung zusammengetragen und erklärt worden, doch fehlte bis heute ein umfassendes Nachschlagewerk der Traumsymbole von A bis Z. In jahrelanger eigener praktischer Arbeit und durch Sichtung der wichtigsten Literatur wurde dieses Lexikon erarbeitet, das nun der Öffentlichkeit übergeben werden kann.

Zur Einführung in die Welt der Träume und der Traumsprache und zum besseren Verständnis der Traumsymboldeutung will ich diesem Buch einige grundsätzliche Bemerkungen voranstellen.

»Traum« bedeutet in seiner ursprünglichen Sprachbegrifflichkeit »Trugbild« – aber um es gleich vorwegzunehmen: Träume sind nicht immer nur Schäume. Träumen ist ein seelischer Vorgang während des Halbschlafes, der sowohl Wirklichkeitscharakter haben kann als auch von ungemeiner Phantastik geprägt sein mag. Im Albtraum quälen uns manchmal auch fürchterliche Gesichte, die bisweilen selbst noch unser Wachbewusstsein beschäftigen können.

Träume haben einen engen Bezug zum Handeln und Denken des Menschen. Das erkannten schon die Naturvölker, die

dem Traum hellseherische und prophetische Kräfte zuschrieben. Literatur, Musik und bildende Kunst sind seit Bestehen der Künste Ausdrucksmittel auch der Traumgesichte, mit denen sich der Kuntschaffende auseinandersetzt. Es ist nicht verwunderlich, dass sich schon sehr früh Bemühungen um eine Traumdeutung entwickelten, in der magische, religiöse und psychologische Vorstellungen ältester Zeiten enthalten sind. Für uns stellen antike Traumbücher heute wichtige geisteswissenschaftliche Quellen dar.

Die Traumdeutung bildete sich schon bei den klassischen Völkern der Antike zur hohen Kunst aus und wurde bis in unsere Neuzeit weiterentwickelt. Die Aufklärung verwies dann die Traumdeutung in den Bereich des Aberglaubens, von dem sie dann erst Freud wieder befreite, indem er sie wissenschaftlich begründete und der alten Auffassung wieder Geltung verschaffte. Als Mediziner erkannte Sigmund Freud, dass Träume einen lebenswichtigen Sinn haben, dass sie das Innere des Menschen widerspiegeln und wichtige Rückschlüsse auf seinen seelischen und körperlichen Zustand zulassen. Von ihm und seinen wissenschaftlich begründeten Theorien aus beschriftet die psychologische Forschung neue Wege, indem sie sich mit den Phänomenen und der Deutung von Träumen beschäftigte. Man versuchte, den Traum aus physiologischen, innerkörperlichen Reizen, aus Vorstellungs- und Erinnerungsresten des seelischen Tagerlebens zu erklären; man stellte sich den Trauminhalt aus verdrängten Wünschen entstanden vor, die dann im Traum symbolhaft auftreten; man verwertete die exakten psychologischen und ärztlichen Studien über die Äußerungsformen des Unbewussten und setzte die Symbolsprache des Traumes

in Beziehung zur sonstigen Symbolik in Seelenleben, Kunst und Religion der Völker.

Neben den vielen individuellen Sprachen der Völker gibt es eine einzige *universelle Traumsprache*. Träume der Primitiven, der großen alten Kulturvölker, der Ägypter, Griechen und Römer, sind denen unserer heutigen Zeit, der Menschen in Tokio und Moskau, London und New York, Kapstadt und Hamburg gleich – die Traumsprache ist durch die Jahrhunderte und Jahrtausende immer die gleiche geblieben.

Die *Symbolsprache* des Traumes ist in verschlüsselten Geheimzeichen aufgezeichnet und muss dechiffriert werden, damit Sinn und Bedeutung lesbar werden. Die inneren Erlebnisse werden im Traum bildlich vor Augen geführt, wobei die Dinge von dem Träumenden erlebt und gesehen werden und er dabei meist mehr über sich oder andere Menschen erfährt als im Zustand des Wachens. Der Träumende ist einem Dichter vergleichbar; denn wie er findet der Träumende eine höhere Sprache, durch die er seine Erlebnisse und seelischen Zustände auszudrücken versteht. Der Schlafende ist träumend schöpferisch und vollbringt dabei oft eine »höhere« schöpferische Leistung, als er dies im Wachzustand vermag.

Da nun aber die meisten Träume nicht in den Zustand unseres Wachseins passen, vergessen wir sie, das heißt, wir versuchen sie zu verdrängen. Der Traum macht uns eine Mitteilung, die wir meist nicht verstehen wollen oder können. »Ein ungedeuteter Traum ist wie ein ungedeuteter Brief«, heißt es im Talmud. Da nun die Traumsprache und ihre Symbolik bei allen Völkern aller Zeiten unverändert gleich geblieben ist, ist sie eine universelle Sprache, die entschlüsselt werden kann und auch dechiffriert worden ist – von der Traumforschung.

Der Gegensatz von Schlafen ist Wachen. Der Wachende ist der arbeitende, erwerbende und sich verteidigende Mensch, der um sein Überleben kämpfen muss und sich den politischen, gesellschaftlichen und sozialen Zwängen ausgesetzt sieht. Er glaubt, sich »vernünftig« verhalten zu müssen, so vernünftig wie die anderen und so, wie man es von ihm erwartet. Er fühlt sich glücklich oder traurig, weil er glaubt, dass er glücklich oder traurig ist. Er denkt nicht absurd, wie er es im Traum kann, weil nicht sein kann, was nicht sein darf. Deshalb ist auch der wachende Mensch der Täuschung unterworfen. Im Traum erlebt er all das, was er als Wachender nicht tun darf oder vielmehr meint, nicht tun zu dürfen.

Im Schlaf befreien wir uns von allen äußeren Zwängen. Wir brauchen uns nicht anzupassen und nicht zu verteidigen. Denken und Fühlen erlangen im Schlaf äußerste Subjektivität, weil der Träumende zweckfrei träumt und sich das Unterbewusste empordrängt. Träumend wird der Mensch wieder ein Naturwesen und findet zu seinen Anfängen zurück.

Aber nicht immer sind Träume angenehme Erlebnisse, die Vergnügen vermitteln oder in denen Probleme sich von selbst lösen; denn Träume können auch unbequem sein – so unbequem wie die Wahrheit. In vielen Träumen verbirgt sich ein unerfüllter Wunsch. Ihr Anliegen ist die Wunscherfüllung, wobei das Gedächtnis oft zu einer geradezu ungeheuren Leistung fähig ist.

Oft erscheinen uns die Träume wirr, weil wir unfähig sind, ein Bezugssystem zu unserer Orientierung herzustellen und zu erkennen. Dabei wollen wir nicht einsehen und erkennen, dass wir durch die Wirklichkeit des wachen Erlebens getäuscht werden können, weil wir sie für »wahrer« halten als die

ungeschminkte Wahrheit des Traumes. Diese Erkenntnis ist zweifellos von ungeheurer Bedeutung, denn alle unsere scheinbar so festgefügtten Maßstäbe geraten damit ins Wanken. Der griechische Philosoph Platon (4. Jahrhundert vor Christus) hat gesagt: »Der Tugendhafte träumt von dem, was der Böse tut.«

Wie wir noch sehen werden, gibt es kurze und längere Träume. Ein Erlebnistraum kann sich über Minuten hinziehen. Eine rasche Folge von Bildern als Reaktion auf eine äußere Störung, als Antwort auf einen Laut, als Folge einer uns entgleitenden Decke, als Antwort auch auf ein Pochen an der Tür, auf ein Klopfen am Fenster – das alles kann in Sekunden abrollen, weil schließlich das Projektionsmaterial in unserem Hirn vorliegt. Das Hirn weiß schon im Voraus, wie es auf diesen oder jenen Reiz antworten will und muss, je nachdem, in welcher Verfassung der Schlafende sich befindet. Schließlich sehen wir auch in einem Film eine Handlung, die eine größere Zeitspanne umfasst, in dreißig oder vierzig Minuten abrollen.

Im Gegensatz zu diesen oberflächlichen Träumen können sich *Tiefenträume*, sogenannte wichtige Träume, relativ lang hinziehen. Sie stellen wahre seelische Erlebnisse dar. Zeit und Raum zählen dabei ebenso wenig wie die Schwerkraft oder die Atomverhältnisse in der Materie. Im Traum ist der Mensch fähig, alle geltenden Gesetze beiseitezuschieben und alles zu überwinden, was ihm wachend unmöglich wäre.

Die einfachsten Reize, die während des Schlafes auf uns einströmen, sind diejenigen, die unsere fünf Sinne ansprechen: Gesicht, Gehör, Gefühl, Geruch und Geschmack.

Man kann kaum von einem tiefen seelischen Erlebnis sprechen, wenn der Schläfer durch ein Pochen an der Türe geweckt

werden soll, er aber nicht geweckt werden will, weil er träumt, er sehe einem Feuerwerk zu, dessen detonierende bunte Leucht-kugeln ihn erfreuen. Hört das Pochen in der Tür auf, genügt also das Traumbild des Feuerwerkes, um den Mahnruf: »Du musst jetzt aus deinen Träumen erwachen und aufstehen!« zu überdecken, dann ist alles in Ordnung. Natürlich ist gar nichts in Ordnung, denn der Träumende bleibt im Bett liegen und verschläft. Aber der Traum hat ohne tieferes seelisches Erlebnis seinen Zweck erfüllt und den Schlaf gerettet. Wird das Pochen an der Tür im Traum als Detonation erlebt, so kann in diesem Beispiel der Lichtschein des eben erwachten Tages, der durch das Fenster auf den Schlafenden fällt, das Bild eines schönen Feuerwerks hervorrufen. Der Lichtschein hat durch die Lider des Schlafenden eine Reizung der Netzhaut hervorgerufen. Denn was für den Gehörsinn gilt, das vermag unser Gehirn auch in Bezug auf das Schlafsteuerungszentrum, wenn über die anderen Sinne ein Reiz an uns herangetragen wird.

So ruft ein angenehm gereizter Geruchssinn in der Reaktion des Schläfers Träume hervor, in denen er wunderschöne Blumensträuße sieht. Dabei kann man zum Beispiel einfach ein Parfüm anwenden, das man dem Schläfer vor die Nase hält und das dann diese Reaktion auslöst. Unangenehme Gerüche dagegen können ebenso hässliche Reize, die auf unseren Geschmackssinn einwirken, und damit heftige Traumreaktionen auslösen, die dann allerdings schneller zum Erwachen führen als angenehme Reize.

Ein Fuß, der unter der Bettdecke hervorragt und kalt wird, versetzt den Schlafenden in eine Winterlandschaft, zwingt ihn im Traum zu einem Marsch ohne Schuhe durch ein Schneefeld. Eine abgleitende Decke kann als Lawinnenniedergang

oder als Bergrutsch nachempfunden werden. Ein heruntersinkender Arm wird als eigener Sturz des ganzen Körpers erlebt. Ein überfüllter Magen führt zu Albträumen.

Schon die Ärzte des griechischen Altertums erkannten, dass erste Symptome einer körperlichen Erkrankung im Traum des betroffenen Menschen wahrgenommen werden können, bevor noch ein äußerlicher Befund einer Krankheit vorliegt. Jeder, der schon einmal an einer schweren Krankheit gelitten hat, der sich schon einmal in schwerem Fieber wälzte und erschreckende Träume durchmachte, weiß, dass tatsächlich im kranken Zustand des Organismus die Traumbilder andere sind als in gesunden Zeiten. Das erklärt sich aus der Veränderung der Bluttemperatur, aus der veränderten Blutzusammensetzung. Die quälenden Gesichte in Fieberträumen sind Beweise für die Vorgänge bei gestörtem körperlichem Gleichgewicht, anormalem Blutdruck und Über- oder Untertemperatur; diese haben natürlich entsprechende Auswirkungen auf das Gehirn und dessen seelische Tätigkeit im Schlaf.

Ärzte, vor allem Nervenärzte, haben im Laufe der Jahrzehnte nach und nach eine Liste sogenannter Traumsymbole zusammenstellen können, die sich immer wieder bestätigt haben und aus denen ganz bestimmte, sichere Schlüsse gezogen werden können. Auch diese Symbole sind im Lexikonteil aufgeführt.

Dennoch sind aus der großen Zahl der Träume nur einige wert, näher betrachtet zu werden, denn nicht alle haben eine tiefere Bedeutung, wie bereits erklärt wurde. Die Ursache von Träumen, die weder durch innere noch durch äußere Reize hervorgerufen werden, muss man im Bereich des Seelischen suchen, im Unterbewusstsein. Bei diesen Träumen handelt es

sich oft, wenn man der Sache auf den Grund geht, um nichts anderes als um eine *Ersatzleistung des Gefühlslebens*. Der Mensch versucht, sich in dem verwirrenden Durcheinander der Traumerlebnisse zurechtzufinden und verirrt sich nur zu oft, indem er dem Traum mehr zumutet, als dieser in Wirklichkeit zu geben vermag. Andererseits aber ignoriert er wichtige »Mitteilungen« und verdrängt das eben aus dem Unterbewussten Aufgetauchte als unwahr. Deshalb soll dieses Traumlexikon auch dazu dienen, wichtige Träume von unwichtigen zu unterscheiden.

Ein merkwürdiges Phänomen nimmt eine Sonderstellung in der Traumforschung ein, gemeint sind die sogenannten prophetischen oder *Wahrträume*, in denen der Schlafende zukünftige Dinge erlebt, die nachher tatsächlich eintreten, oder die sich wirklich zu gleicher Zeit ereigneten, als sie der Schlafende träumte. Mit diesem zweifellos interessanten grenzwissenschaftlichem Gebiet beschäftigt sich heute die Parapsychologie. Manche solcher hellseherischen Träume wurden untersucht, in einigen Fällen konnten deren Echtheit und Wahrheit eindeutig nachgewiesen werden.

Die Traumforschung hat ferner festgestellt, dass sogar *frühkindliche Traumata* (seelische Schocks) später in Erwachsenenträumen wieder auftauchen können, das heißt aus dem Unterbewussten auftauchen, ohne dass sich der Träumende an den ursächlichen Schock bewusst erinnert. Solch ein Trauma kann dadurch entstanden sein, dass durch Einwirkung von Außenreizen und Unlustempfinden des Säuglings oder Kleinkindes das seelische Gleichgewicht gestört wurde. Die Folge ist eine Affektstauung. Wenn diese Störung nicht frühzeitig behoben wird, kann sie zu bleibenden Schädigungen führen. Schreck,

Angst und Abwehr können sich zu neurosebildenden Lebenskatastrophen ausbilden.

Die psychotherapeutische Praxis konnte sogar nachweisen, dass einige Angstträume von Erwachsenen ihren Ursprung im Unterbewusstsein eines »schlafenden« *Geburtstraumas* haben. Diese Art von Geburtsneurosen treten verhältnismäßig häufig auf. In einzelnen Fällen konnten Angstträume mit Erstickungsgefühlen oder Platzangst auf schwere Geburten zurückgeführt werden. Aber auch sogenannte Mikrotraumen, die längere Zeit auf das Kleinkind einwirkten, können in späteren Jahren bei Erwachsenen ihren Niederschlag in Träumen finden. So erzählte eine zweiundzwanzigjährige Studentin einen Traum, den sie sich nicht erklären konnte. Irgendetwas bewegte sich in großen, dann immer kleiner und schneller werdenden Kreisen auf sie zu, bis dann endlich etwas mit einem brausenden Geräusch auf sie herabfiel und sie sehr beängstigte. Wie sich später durch Befragung der Eltern herausstellte, hatte der Vater bei dem wenige Tage alten Säugling mit seiner Hand größere, dann immer kleiner werdende Kreise vor dessen Gesicht gezogen, um die Aufmerksamkeit des Kindes auf sich zu lenken. Diese Bewegungen endeten damit, dass er mit einem zischenden Geräusch das Kind plötzlich unter dem Kinn kitzelte, wobei dieses jedes Mal erschreckt zusammenzuckte. Die Studentin konnte sich natürlich daran nicht mehr erinnern. Das frühkindliche Trauma wurde vergessen, bis es dann später in dem Traum des zweiundzwanzigjährigen Mädchens aus dem Urgrund des Unterbewussten wieder hervorbrach.

Aus einer extrem unglücklichen Befindlichkeit der ersten Lebenswochen und immer wiederkehrenden Rückerinnerungen an traumatische frühkindliche Erlebnisse ohne mütterliche

Fürsorge und Wärme resultieren zahlreiche spätere Erscheinungen wie Aufschrecken, Körpersensationen, Dunkelangst und das Gefühl, den Kopf nicht heben zu können. Diese Ängste werden permanent deutlich, wenn Dunkelheit, Müdigkeit und herabgesetzte Bewusstseinskontrolle in der Nacht eintreten.

Forschungen aus jüngster Zeit haben bewiesen, dass Kinder anders träumen als Erwachsene und dass schon die Ungeborenen im Mutterleib träumen, wobei die Meinung vorherrscht, dass das ungeborene Kind wahrscheinlich denselben oder einen ähnlichen Traum wie die Mutter erlebt. Die Parallelität ergibt sich aus der Gleichartigkeit, der Identität der unwillkürlichen Augenbewegungen – auf die ich noch ausführlicher eingehen werde – und aus dem Herzrhythmus, der bei dem ungeborenen Kind ebenso lebhaft auf Traumerlebnisse reagiert wie Herz und Kreislauf der Mutter zum Beispiel bei einem Angsttraum. Später scheint die Thymusdrüse, die in der Mittellinie des Körpers hinter dem Brustbein liegt und die sich im Laufe des Heranwachsens zurückbildet, um beim reifen Menschen völlig zu verkümmern, auf die ungewöhnliche Gestaltung von Kinderträumen einen entscheidenden Einfluss zu haben.

Bei schlafenden Säuglingen kann man deutliche Reaktionen wie Lächeln oder plötzliches Wimmern, das meist zum Aufwachen führt, wahrnehmen. Kinder träumen mehr und intensiver als Erwachsene, Neugeborene mehr als Kleinkinder; denn während sich neugeborene Kinder bis zu neun Stunden in einem Traumschlaf befinden können, träumen Erwachsene innerhalb von vierundzwanzig Stunden höchstens ein oder zwei Stunden. Da der Säugling noch keine

»Erlebnisse« gehabt hat, müssen demnach auch seine Träume und Traumbilder andere sein als die eines aufwachsenden Kindes oder gar eines erwachsenen Menschen. Dass der Säugling träumt, kann mithilfe technischwissenschaftlicher Methoden nachgewiesen werden. Allerdings wissen wir nicht, was der Säugling träumt, da er uns nicht darüber berichten kann. Nach Auffassung einiger bekannter Wissenschaftler stellt der Traum des kleinen Menschen ein Relikt aus früheren stammesgeschichtlichen Entwicklungsstufen unseres Seelenlebens dar.

Vielleicht liegt hier der Schlüssel zum Phänomen der *Reinkarnation*, der Wiedergeburt. Wie anders ist sonst zu erklären, dass Kinder behaupten, sie hätten schon einmal gelebt? Erstaunlich viele Personen hatten das Gefühl, wenn sie zufällig an einen ihnen vorher unbekannten Ort kamen, sie seien mit Sicherheit schon einmal dort gewesen. Dabei »erinnern« sie sich an Einzelheiten, die ihnen bei ihrem Besuch noch nicht einmal sofort aufgefallen waren und die sie nur nach längerem und intensiverem Suchen fanden. Ähnlich verhält es sich bei Gegenständen oder bestimmten Ereignissen, von denen die Versuchspersonen fest überzeugt waren, sie hätten diese schon einmal gesehen beziehungsweise erlebt. In jüngster Zeit hat sich der amerikanische Wissenschaftler Professor Ian Stevenson mit aufsehenerregenden Forschungsergebnissen an die Öffentlichkeit gewandt. Er sammelte insgesamt sechshundert Berichte über Reinkarnation aus der ganzen Welt, unter anderem aus Sri Lanka, Brasilien, dem Libanon und sogar aus Alaska. Merkwürdig dabei ist nur, dass fast alle Reinkarnationsträume nach dem neunten Lebensjahr nicht mehr auftreten.

Der amerikanische Parapsychologe Gerald Glaskin wendet erfolgreich eine Do-it-yourself-Methode an, um Träume anzuregen, die Erinnerungen an ein früheres Dasein darstellen könnten. Ursprünglich stammt die bewusste Weckung von Erinnerungsträumen von Jacqueline Parkhurst, einer in Australien lebenden britischen Parapsychologin. Die Methode besteht aus einer einfachen Massage, die von zwei Helfern ausgeführt wird, verbunden mit geistigen Übungen. Als Glaskin die Beschreibung von Mrs. Parkhurst las, war er zunächst skeptisch, bis er sich im Traum aufgrund eines Selbstexperiments in einer ihm bis dahin unbekannten altägyptischen Zivilisation wiedergefunden haben will. Später entdeckte Glaskin beim Blättern in einem Werk über die Geschichte der altägyptischen Architektur Zeichnungen von Bauwerken, die denen entsprachen, die er in jenem »anderen Leben« gesehen haben will, als er sich im »Zustand des erweiterten Bewusstseins« befunden hatte.

In einer Erläuterung der Parkhurstschen Technik sagte Glaskin, er erlebe dann »einen Traum bei vollem Bewusstsein«, der wie ein Film abläuft, wobei der Träumende allerdings sowohl der Projizierende als auch der Zuschauer ist. Das Ergebnis ist eine dreidimensionale Schau mit sich selbst in der Hauptrolle.

Dabei sollte die Versuchsperson ausgestreckt auf dem Rücken liegen, ein Kissen unter dem Kopf, die Schuhe abgestreift. Ein Helfer reibt die Knöchel der Versuchsperson, während der andere kräftig die »Zone des Dritten Auges« in der Stirnmitte massiert. Diese Massage erfolgt mit dem gebogenen Handrand, »bis der Kopf richtig summt«. Nach einer Weile der Entspannung beginnen die geistigen Übungen, um eine

Bewusstseinsweiterung über die normalen Grenzen hinaus zu erreichen. Fachärzte äußerten Bedenken und rieten, diese Versuche nicht von nervösen oder labilen Personen ausführen zu lassen. Wenn die durch Massage und Übungen erzielten Visionen zu stark würden, müsse man auf jeden Fall das Experiment abbrechen.

Kleinkinder träumen oft lebhafter, als es Erwachsene vermögen. Diese schweren Kinderträume enthüllen häufig nicht nur Konflikte der Kinderseelen, sondern sie sind in manchen Fällen wichtige psychologische Vorzeichen. Die moderne Traumforschung hat Methoden entwickelt, aus denen man ersehen kann, dass Kinder, Kleinstkinder und auch Tiere folgerichtige Erlebnisse im Traum haben und durch alle Höhen der Freude und alle Tiefen der Angst hindurchgehen.

Wie schon erwähnt wurde, wiederholen sich die Traumbilder immer wieder. Es sind seit undenklichen Generationen die gleichen Bilder, die erlebt beziehungsweise geträumt werden. Auch wenn man Kindern niemals Märchen erzählt hat, in denen Drachen, Ungeheuer oder Urlandschaften eine Rolle spielen, so können sie doch davon träumen, wobei diese Träume später oft nie wieder auftauchen.

Kleinkinder im Alter von drei bis fünf Jahren werden besonders häufig von wilden Tieren angegriffen oder verfolgt. Sehr oft handelt es sich um Löwen, Tiger, Drachen, Krokodile, vielfach auch um Hunde. Kinder fürchten sich davor, angegriffen oder verletzt zu werden. Dabei steht das Tier oft nur als Symbol des Großen und Übermächtigen – meist für einen strafenden, lautstarken Erzieher, vor dem sich das Kind fürchtet. Die Tiere können männliche oder weibliche Kennzeichen tragen, zu letzteren gehören Kühe oder Spinnen. Hexen sind

ohnehin weibliche Symbole. Hat man diese Unterscheidung getroffen, so kann man daraus schließen, ob die gefürchtete Bezugsperson männlich oder weiblich ist.

Das Kind durchlebt verschiedene Entwicklungsphasen, wobei es zu immer größerer Selbstständigkeit heranwächst. Aus der Schutzphase des Kleinst- und Kleinkindes entwickelt sich bald das Trotzalter, in dem es versucht, immer mehr sein eigenes Ich zu finden und auch durchzusetzen. Wird es an diesem Befreiungsversuch gehindert, so werden sich unweigerlich *Angstträume* einstellen. Wenn der Entwicklungsfortschritt gehemmt würde, dann bliebe das Kind immer ängstlich und schüchtern, und die Angstträume könnten sich bald zu einem chronischen Leiden auswachsen – begleitet von äußerer Nervosität.

Die Angst der fünf- bis siebenjährigen Kinder ist zusätzlich geprägt von der Furcht, dass etwas abgeschnitten werden soll. Diese Schneideträume äußern sich in der wachen Wirklichkeit dann so, dass die Kinder sich mit Händen und Füßen gegen Fingernägel-, Fußnägel- und Haareschneiden wehren. Es ist die Phase der unbewussten Sexualität und der Gefährdung der Geschlechtsrolle. Die Kastrationsangst tritt fast bei allen normal entwickelten Jungen auf, die so versuchen, ihre erotischen Neigungen abzudrängen. Aber auch Mädchen dieses Alters haben Schneideträume. So träumte ein sechsjähriges Mädchen von einem König, dessen Bart von einer Hexe abgeschnitten wurde, worauf sich der König in einen Schuh verwandelte. Bart und Schuh im Kindertraum sind Symbole für männliche und weibliche Geschlechtsmerkmale, worauf schon Sigmund Freud hingewiesen hat.

In den Angstträumen der sieben- bis zehnjährigen Kinder

wird die Steuerung der Triebkräfte oft zum unüberwindlichen Problem. Das äußert sich dann in Träumen, in denen das Kind auf einem Roller, einem Fahrrad oder in einem Wagen sitzt, wobei das Steuer verloren ging und es nun hilflos einem Abgrund entgegenjagt. Später kommt es dann zu den typischen Flug- und Fallträumen, auf die ich noch zurückkommen werde.

Sogenannte *Zwangsträume* werden von Kindern im Alter zwischen dreizehn und sechzehn Jahren häufig geträumt. Unter Zwangsträumen verstehen wir Träume, die nach dem Erwachen einer Person bei dieser eine Zwangssituation auslösen. Dabei verhält sich die eben aus ihren Träumen erwachte Person ganz ungewöhnlich und so, wie sie sich normalerweise nicht verhalten würde. Sie steht sozusagen unter einem inneren Zwang, der ihr befiehlt, eine bestimmte Handlung auszuführen. Diese Handlung steht immer im Zusammenhang mit der zuvor erlebten Traumhandlung. Normalerweise nimmt der Körper des Schlafers an den Traumerlebnissen wenig Anteil. Das Kind wie der Erwachsene kann im Traum laufen, ringen, fechten und springen, ohne dass die Zonen des Gehirns, die im Wachzustand die Körperbewegungen kontrollieren, aktiv bei dem Traumerlebnis mitwirken. Es fehlt also die Schaltung zwischen der Traumvorstellung und den Bewegungszentren. Nach einem Zwangstraum kann die eben erwachte Person zum Beispiel unter Ausschaltung aller Vernunftsgründe aus einem Fenster springen, weil sie Traum und Wirklichkeit nicht mehr unterscheiden kann.

Wir unterscheiden also *Wunsch-* und *Erfüllungsträume* von Angst- und Beklemmungsträumen. Diese alle können

ausgelöst werden sowohl durch äußere sinnliche Reize, durch körperliches Wohl- oder Unwohlsein, als auch durch verdrängte Tageserlebnisse oder seelische Konflikte wie auch frühkindliche Traumata, die aus dem Unterbewussten auftauchen und sich in der Symbolsprache des Traumes ausdrücken. Träume können beängstigen, Freude und Wohlgefühl, ja Lust auslösen oder sogar die Seele entlasten, indem zum Beispiel Bedrohendes im Traum durchlebt und damit aus den Tiefen des Unterbewussten hervorgeholt und ausgeschaltet wird. Denn ein Konflikt sich widerstreitender Seelenkräfte in einem Menschen (»Zwei Seelen ruhen, ach, in meiner Brust!«) kann zu einer Katastrophe führen, wenn diese Kräfte nicht reguliert werden. Alles, was verdrängt und noch nicht wieder klar emporgekommen ist, ist unbewusst. Ist man mit einer solchen Sache nicht »fertig geworden«, hat man sie nicht ehrlich überwunden, dann sucht sie eben wieder an die Oberfläche zu kommen. Wird ein Wunsch – weil er der bestehenden Normen wegen nicht befriedigt werden kann und darf – im Tagelben nicht erfüllt, so hilft sich die Seele auf einem Umweg und gelangt so zu einer Wunscherfüllung. Die Seele findet im Schlaf Ersatzbilder, doch erkennt sie diese bald als Schwindel, und die gleichen Konflikte treten in ähnlicher Form wieder auf.

Der Wirklichkeitsersatz im Traum ist oft sehr verschlüsselt, besonders wenn es sich um Dinge handelt, die man ängstlich verbergen möchte und von denen man nicht zu sprechen wagt. Der Traum sucht Ersatzbilder, die manchmal so unkenntlich chiffriert sind, dass man die Beziehung zwischen der Wirklichkeit, den seelischen Konflikten des Träumenden und den Symbolen beziehungsweise Ersatzprojektionen auf

den ersten Blick nicht erkennt. Dabei ist einsichtig, dass die erfolgreiche Ausdeutung der Verschlüsselung in den Traumbildern den Weg zur Heilung des seelisch kranken Menschen ebnet. Nicht selten werden Probleme auch in Fortsetzungsträumen, also in Serie, durchlebt und gelöst, wenn ein einzelner Traum dazu nicht ausreicht.

Die *Sexualträume* fallen meist in die Gruppen der Träume, die aus dem Blutkreislauf und aus inneren oder äußeren Reizen erwachsen. Dies lehnen aber viele Psychoanalytiker ab, wohl in alter »Anhänglichkeit« an Sigmund Freud, der die grundlegenden Erkenntnisse der Psychoanalyse vom Sexualtraum, vom Sexualproblem überhaupt, ableitete.

Besonders muss auch erwähnt werden, dass das Traumleben der Frau ganz anders als das des Mannes ist. Es gibt Träume bei Frauen, die immer wiederkehren, oft in regelmäßigen Abständen, und die man beim Mann nie beobachtet hat, angenommen dann, wenn das Seelenleben eines Mannes ausgesprochen feminin und weich sein sollte. So sind zum Beispiel farbige Träume ein Phänomen, das vor allen Dingen bei Frauen zu beobachten ist. Das ist nicht unbedeutend, denn das Innenleben der Frau ist lebhafter als das des Mannes – ihr Empfindungsleben ist intensiver. Eine statistische Erhebung stellte überdies fest, dass Farbblindheit fünfmal häufiger bei Männern vorkommt als bei Frauen, die nur in ganz seltenen Fällen unter dieser »Zeitkrankheit« leiden. Empfindlichkeit der Netzhaut für Farbeindrücke und Farbensinn sind im Gehirn der Frau eindeutig stärker entwickelt als beim Mann. Daher kommt der Traumpsychologe zu folgenden Schlüssen:

Da die Frau einen höheren Grad der Farbempfindlichkeit besitzt als der Mann, stellen sich bei ihr *Farbträume* auch dann

ein, wenn der Mann nur schwarzweiß träumen würde. Da das Phantasie- und Empfindungsleben der Frau viel lebhafter funktioniert, träumt die Frau nicht nur häufiger und intensiver, sondern auch viel häufiger in Farben, als der Mann es jemals vermöchte.

Farben – Wellenschwingungen des Lichts, gebrochene Lichtstrahlen auf einer Oberfläche – sind immer psychische Erlebnisse. Wenn sie aus unserem Innenleben im Traum an die Oberfläche zurückkehren, wenn Farben Ausdrücke von gewissen Zuständen unseres Innenlebens sind, dann können wir in den Farben, die im Traum gesehen werden, Aussagen erkennen, die über wichtige psychische Vorgänge Aufschluss geben. Die Bedeutung der einzelnen Farben sind im lexikalischen Teil dieses Buches erklärt.

Wie mit den Farben verhält es sich auch mit den Gerüchen. Es gibt ausgesprochene Geruchsträumer. Wenn auch die Traumwelt keine Grenzen von Zeit und Raum kennt, so ragen doch Farben, Gerüche und Gefühle in das Unterbewusstsein hinab und werden im Traum »erlebt«.

Frauen träumen auch häufiger unangenehmere Dinge als Männer. Ihre Träume werden von Angstgefühlen und Albdrücken bestimmt. Wenn dies plötzlich auftritt, so ist der Grund zumeist in einer Störung des Kreislaufes zu suchen. Frauen neigen auch bei Voll- oder Neumond zu lebhafter Traumbildung, selbst wenn sie sich an die einzelnen Traumbilder nachträglich nicht mehr erinnern können.

Auch »*musikalische*« Träume treten bei Frauen viel häufiger auf als bei Männern. Das ist nicht weiter verwunderlich, denn wir wissen, dass Farben und Töne eng miteinander verwandt sind und oft das eine für das andere stehen kann.

An dieser Stelle sei noch einmal eine Auswahl der verschiedenen Traumkategorien angeführt, wobei ihre Typik und ihr Auftreten vermerkt werden sollen:

- *Aggressionsträume*

Die träumende oder eine dritte Person fügt einem anderen (meist unliebsamen) Menschen Schaden zu: bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen.

- *Akustische Träume*

Sie werden vorwiegend durch äußere Reize hervorgerufen: bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen; wogegen ausgesprochene Musikträume meist nur bei Frauen auftreten.

- *Angstträume*

Sie können verschiedene Ursachen und je nach Alter verschiedene Symbole haben: bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen.

- *Entlastungsträume*

In solchen Träumen kommt das verdrängte Unterbewusstsein (das oft bis in die früheste Kindheit zurückreicht) an die Oberfläche, und der Traum schafft ein Ersatzbild (eine Wunscherfüllung), das im wachen Zustand nicht erlebt werden kann: bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen.

- *Fallträume*

Die träumende Person glaubt, in einen unendlichen Abgrund zu fallen: bei Kindern ab zehn Jahren, Jugendlichen, vereinzelt auch bei Erwachsenen.

- *Farbträume*

Die träumende Person sieht nicht nur schwarzweiße, sondern farbige Bilder: vorwiegend bei Frauen, auch künstlich, nach Einnahme von Rauschmitteln, hervorzurufen.

- *Flugträume*

Die träumende Person kann ohne oder mit technischen Hilfsmitteln durch die Lüfte fliegen: vor allem bei Kindern vom zehnten Lebensjahr an.

- *Geburtsträume*

Das Unterbewusstsein übersetzt den Vorgang der (meist schweren) Geburt in die Symbolsprache des Traumes (»Mein Kopf wird mit einer Mistgabel aufgespießt« = Zangengeburt): bei Kindern vom zehnten Lebensjahr an, aber auch bei Jugendlichen und Erwachsenen.

- *Geruchsträume*

Die träumende Person nimmt einen oder mehrere intensive Gerüche wahr: vorwiegend bei Frauen; solche Träume können aber auch künstlich hervorgerufen werden, indem man eine stark riechende Essenz an die Nase des Träumenden hält (äußerer Reiz).

- *Hexen- und Gespensterträume*

Die Hexe ist ausschließlich als Symbol für ein tatsächlich existierendes weibliches Wesen anzusehen, während das Gespenst sowohl weiblich als auch männlich sein kann: häufig bei Kindern, weniger häufig bei Jugendlichen, selten bei Erwachsenen.

- *Identifizierungsträume*

Die träumende Person glaubt, eine andere (meist historische) Persönlichkeit zu sein: selten bei Kindern, häufiger bei Jugendlichen, seltener bei Erwachsenen.

- *Musikträume*

Man glaubt, einzelne Töne oder auch ganze Musikstücke zu hören: vorwiegend bei Frauen.

- *Reinkarnationsträume*

Die betreffende träumende Person glaubt, schon einmal gelebt zu haben, also in ihrem jetzigen körperlichen und geistigen Zustand wiedergeboren zu sein: selten, meist bei Kindern unter neun Jahren.

- *Sexualträume*

Sie entstehen vielfach aufgrund kurz zuvor erlebter sexueller Tätigkeit, aus Wunschvorstellungen oder aus dem Blutkreislauf, inneren und äußeren Reizen: bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen, jeweils differenziert.

- *Schneideträume*

Die Folge unbewusster Kastrationsangst: hauptsächlich bei Jungen, seltener bei Mädchen, im Alter von fünf bis sieben Jahren.

- *Tierträume*

Männliche Tiere (Löwe, Tiger, Wolf, Hund usw.) sind von weiblichen (Spinne, Kuh) zu unterscheiden: sowohl bei Kleinkindern als auch bei Jugendlichen, seltener bei Erwachsenen.

- *Todesträume*

Die träumende Person erlebt entweder den eigenen, häufig jedoch den Tod einer nahestehenden Person, deren Tod sie im Unterbewusstsein insgeheim wünscht, weil sie ihr bei der Wunscherfüllung im Wege ist; der Träumende kann dies jedoch im wachen Zustand tief bedauern: bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen, entsprechend differenziert.

- *Urträume*

Hier spielen Drachen und Urlandschaften eine Rolle: fast ausschließlich bei Kleinkindern bis zu sechs Jahren.

- *Warnträume*

Symbolhaft kann eine beginnende Krankheit angezeigt werden; es können aber auch seelische Komplikationen, die möglicherweise aus frühkindlicher Zeit stammen, zum Ausdruck kommen: bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen.

- *Wahrträume*

Die träumende Person erfährt von Dingen und Zuständen, die tatsächlich zu gleicher Zeit an einem anderen Ort stattfinden oder die später Wirklichkeit werden: selten bei Kindern, jedoch bei Jugendlichen und Erwachsenen, meist in Verbindung mit nahestehenden Personen.

- *Zwangsträume*

Die Person vermag Traum und Wirklichkeit nicht zu trennen und lässt sich kurz nach dem Erwachen zu anscheinend sinnlosen Dingen hinreißen – obwohl sie den Unterschied

zwischen Traum und Wirklichkeit kennt: vor allen Dingen bei Jugendlichen im Alter zwischen dreizehn und sechzehn Jahren.

Wenden wir uns nun der wissenschaftlich messbaren Seite des Traumes zu. Die Bewusstseinsveränderung beginnt mit der Müdigkeit und dem Verlust des Wachbewusstseins und endet mit dem Tiefschlaf. Dabei sind die einzelnen Phasen dieser Veränderung nur schwer voneinander zu trennen. Wir beginnen uns von der äußeren Wirklichkeit zu trennen, wenn uns die Augen vor Müdigkeit zufallen, wobei wir all das, was um uns herum geschieht, nur undeutlich wahrnehmen. Bilder aus dem Bereich des erlebten Wachseins, der Vergangenheit, drängen sich uns auf. Diese unterscheiden sich aber oft genug erheblich von den Traumgesichten, die unlogisch und sprunghaft erscheinen und keinen Bezugspunkt haben zu den Dingen, die wir kennen, beurteilen oder messen können oder zu messen versuchen. Das Traumerlebnis geht in seiner Phantastik meist über die natürliche Gesetzmäßigkeit, der wir im Zustand des Wachens unterworfen sind, hinaus. Gefühle werden in uns wach, die wir sonst nicht kennen. Diesen Zustand als Teil des Schlafes nennen wir Traum.

Die wissenschaftliche Traumanalyse versucht nun, das Traumerlebnis in einen logischen Zusammenhang mit dem Träumenden zu bringen, also das zu verwerten und auszudeuten, an das sich der Erwachende erinnern kann. In der Regel vermag sich der aus seinen Träumen in den Alltag zurückkehrende Mensch nur mit größter Mühe an Einzelheiten seines Traumerlebnisses zu erinnern und kann nur wenige Dinge erzählen, denn unser Erinnerungsvermögen besteht vorwiegend

darin, nur die logische Struktur erlebter Dinge wiedergeben zu können. Die Träume aber unterliegen nicht dieser Gesetzmäßigkeit, abgesehen von der Tatsache, dass manche Traumerlebnisse dem Menschen so unfassbar erscheinen, dass das wache Bewusstsein sich daran überhaupt nicht mehr erinnert. Darin liegt die Schwierigkeit der Traumanalyse begründet, weil diese auf das Erinnerungsvermögen des wachen Menschen angewiesen ist, der die im Traum erlebten Dinge nur unvollkommen wiedergeben kann.

Die Wissenschaft hat nun physikalische Messgeräte und chemische Analysen von ungeheurer Feinheit und Genauigkeit entwickelt, mit deren Hilfe nachgewiesen werden kann, wann und mit welcher Intensität ein Mensch träumt. Man fand Hinweise dafür, dass Träume möglicherweise im Schlaf die für Gehirn und Muskeln notwendigen und im Körper gespeicherten Stoffe mobilisieren können. Versuche an Menschen deuten darauf hin, dass die Spiegel von Hormonen wie Adrenalin und ACTH während des Träumens ansteigen. Von diesen Hormonen weiß man aber, dass sie Fett und Zuckerspeicher im Organismus aktivieren können. Die Tatsache, dass Träume die Ausschüttung gewisser Hormone anregen, könnte das Auftreten gewisser kardialer Zwischenfälle zur Nachtzeit erklären, Zwischenfälle also, bei denen sich der Rhythmus des Herzschlages ändert. Die Ausschüttung von Adrenalin und Noradrenalin würde das Herz zu stärkerer Arbeit anregen und auf diese Weise den schmerzhaften Zustand einer nächtlichen Angina pectoris zur Folge haben. Andererseits könnte dem Traum bei anderen Erkrankungen infolge der Ausschüttung von Nebennierenrindenhormonen wie Kortison eine Schutzfunktion zukommen, wie etwa beim Bronchialasthma.

Die feinen elektrischen Tätigkeitsäußerungen des Gehirns können durch das Elektroenzephalogramm, kurz EEG genannt, gemessen werden. Dieses Gerät funktioniert in der Weise, dass auf der Kopfhaut des Patienten Elektroden angebracht werden. Diese sind über einen Verstärker mit einem Schreibsystem verbunden. Durch die aufgezeichnete Kurve werden die Spannungsschwankungen, die elektrischen Impulse, die das Gehirn aussendet, sichtbar und können abgelesen werden.

Bei einem wachenden Menschen werden die Betawellen, die mit einer Frequenz von 15 bis 20 Schwingungen pro Sekunde auftreten, gemessen. Je mehr die Versuchsperson in einen Schlafzustand hinübergleitet, desto langsamer wird die Frequenz dieser Wellen. An dem untätigen, doch noch wachen Gehirn zeigen sich sodann die sogenannten Alphawellen mit einer Frequenz von 8 bis 12 Schwingungen in der Sekunde, die im leichten Schlaf auf 4 bis 8 pro Sekunde und im Tiefschlaf noch weiter absinken können.

Der Schläfer, der zunächst EEG-Wellen mit einer Frequenz von 4 bis 6 Schwingungen pro Sekunde sendet, strahlt in dem Augenblick, in dem er zu träumen beginnt, überraschenderweise wieder Betawellen aus, die sonst ja nur im Wachzustand auftreten.

Ferner wurde festgestellt, dass es im Schlafverhalten des Menschen kurz andauernde Phasen gibt, die durch motorische Unruhe gekennzeichnet sind. Die Schlaftiefe unterliegt zyklischen Schwankungen. Dabei wurde beobachtet, dass im Zuge eines ununterbrochenen achtstündigen Schlafes bei einer Versuchsperson das EEG ungefähr fünfmal für die Dauer von zehn bis sechzig Minuten Betawellen anzeigt, die dem Wachzustand

entsprechen. Prüft man in solchen Phasen des elektroenzephalographischen Wachseins das äußere Verhalten der jeweiligen Versuchsperson, so stellt man fest, dass sie tief schläft und nur mit Mühe geweckt werden kann.

Die Wissenschaft nennt die Schlafphase, in der Betawellen nachgewiesen werden können, wegen ihres Widerspruchs zwischen schlafendem Verhalten und wachartigem EEG »paradoxen Schlaf«, bei dem Muskelzuckungen und schnelle Augenbewegungen auftreten. Dabei sind die Salven schneller Augenbewegungen in augenfällig hohem Maße mit entsprechenden Traumerlebnissen verbunden. Durch die gleichzeitige Ableitung des Elektroenzephalogramms (EEG), des Elektromyogramms (EMG) und des Elektrookulogramms (EOG) ist es möglich, alle motorischen Begleiterscheinungen des paradoxen Schlafs objektiv zu erfassen.

Das geschilderte Phänomen ist folgendermaßen zu erklären: Die langsameren Alphawellen im EEG kommen dadurch zustande, dass die in der Großhirnrinde liegenden Zellen gemeinsam im gleichen Rhythmus erregt werden, wobei jede Zelle ungefähr zehnmal pro Sekunde angeregt wird. Sinkt die Frequenz unter acht Schwingungen pro Sekunde, verliert sich die Beziehung zur Außenwelt. Das wache Bewusstsein aber ist dadurch gekennzeichnet, dass die Zellen unabhängig voneinander zu verschiedenen Zeiten tätig werden. Diese sind durch Nervenbahnen miteinander verbunden, die alle Teile der Hirnrinde in Kontakt und in Wechselwirkung bringen. Erst wenn alle Zellen etwas Verschiedenes tun, entsteht geistige Leistung – so wie in einem Fertigungsprozess verschiedene Handgriffe erst das Endprodukt entstehen lassen.

Weckte man einen Schläfer, bei dem die Hirnwellen auf

einen paradoxen Schlafzustand hinwiesen, gab dieser folgerichtig an, geträumt zu haben, und konnte in den meisten Fällen seinen Traum auch erzählen. Eine Person, bei der im paradoxen Schlaf regelmäßige rhythmische Augenbewegungen festgestellt worden waren – und zwar in horizontaler Richtung –, gab an, im Traum einem Tennisspiel zugesehen zu haben; wogegen eine andere Person, bei der rhythmische Augenbewegungen in vertikaler Richtung nachgewiesen werden konnten, nachher erzählte, sie sei eine Treppe hinaufgegangen. Ähnlich dem Wachzustand wiesen fast alle untersuchten Träume eine logische Struktur auf.

Zwischen Traumgehalten und schnellen Augenbewegungen besteht also ein qualitativer Zusammenhang, wobei die Amplitude der schnellen Augenbewegungen abhängig ist von der Intensität des Traumerlebnisses. Wenn schnelle Augenbewegungen mit hoher Amplitude im EOG aufgezeichnet werden, dann kann man sicher sein, dass die Versuchsperson aktiv, also als handelnde Person, am Traumgeschehen teilnimmt. Wenn dagegen die Amplitude der schnellen Augenbewegungen klein bleibt, so ist der Träumende nur passiv, also als Beobachter, am Traumgeschehen beteiligt. Die Wissenschaft unterscheidet aus diesem Grund »aktive« und »passive« schnelle Augenbewegungen.

Es soll nicht unerwähnt bleiben, dass auch Atmung, Herzfrequenz und Blutdruck eindeutig auf Traumerlebnisse reagieren. Veränderungen dieser Art sind verhältnismäßig einfach mit den modernen technischen Geräten zu messen, die der Medizin zur Verfügung stehen.

Wenn wir nun versuchen wollen, unsere eigenen Träume oder die anderer Personen mithilfe dieses Traumsymbolbuches zu

deuten, so müssen wir nebenher die verschiedenen Voraussetzungen und Umstände ergründen und in Betracht ziehen. Es kann sich um Fieberträume handeln oder um solche, die von einem überfüllten Magen herrühren. Sind Träume durch äußere Reize (Geräusche, Abgleiten der Bettdecke, Licht und Geruchsreize) entstanden, so handelt es sich lediglich um Schlafschutzträume, bei denen wir keinen hintergründigen Sinn suchen sollten.

Größere Aufmerksamkeit sollten wir dagegen den *Warnträumen* widmen, bei denen die Bilder manchmal sehr deutlich sind, wenn man die Symbole richtig zu lesen versteht. Beim *Tiefentraum* sollten wir zuerst einmal versuchen zu ergründen, in welcher Beziehung der Traum zu allerjüngsten Tagesereignissen stehen könnte. Wenn man erst eine Verbindung hergestellt hat, werden auch meist die Traumsymbole eindeutiger und lesbarer. Ist aber der Tiefentraum nicht mit bekannten oder von der Person erinnerlichen Ereignissen zu verbinden, so müssen wir versuchen, alle Einzelheiten des Traumes näher zu erfragen und aufzuzeichnen, eventuell auch nahestehende Personen des betreffenden Menschen über dessen Gewohnheiten, einsetzende Charakterveränderungen nach bestimmten Erlebnissen oder Kindheitsbegebenheiten zu befragen. Erst wenn wir möglichst viele Einzelheiten erfahren haben, können wir versuchen, das jeweilige Traumerlebnis mithilfe des Traumsymbollexikons zu deuten. Manchmal, in ernsteren Fällen, wird es besser sein, einen erfahrenen Psychotherapeuten zurate zu ziehen.

In jedem Fall aber sollte man objektiv, möglichst neutral und sachlich mit der Analyse beginnen; denn es kann der Sache kaum förderlich sein, wenn wir alles so ausdeuten, wie es

uns gerade passt, oder wenn wir die Traumsprache in einer Art deuten und interpretieren, wie es sich gerade ergibt. Aus diesem Grund ist die Analyse eigener Träume äußerst schwierig, da die meisten sich selbst gegenüber kaum ein neutraler Schiedsrichter sein können. Welcher Angeklagte würde sich schließlich selbst verurteilen?

Das *Lexikon der Traumsymbole* wurde unter Berücksichtigung verschiedener alter Traumbücher und Quellen (ägyptischen, arabischen und mittelalterlichen Ursprungs), der Deutungen, die sich in den französischen »Sciences occultes« finden, der modernen Psychoanalyse und aus eigener praktischer Erfahrung zusammengestellt. Dabei muss betont werden, dass nicht jeder Traum mithilfe dieses Lexikons erklärt und gedeutet werden kann, dass man sich auch nicht in jedem Fall blindlings der Symbole bedienen darf, die hier angeboten und interpretiert werden. Sind auch zahlreiche Gemeinsamkeiten der Traumsymbole bei vielen Völkern aller Zeiten eindeutig festzustellen, so darf nicht übersehen werden, dass der einzelne Mensch seine eigene, höchstpersönliche Traumsprache entwickeln kann. Das hängt nicht zuletzt auch von seinem Intelligenzquotienten ab. Je nach der Psyche des Träumers ist es möglich, dass er sich im Traum gewisser Symbole bedient, die ganz besonders raffiniert verschlüsselt sind und die sich nur schwer dechiffrieren lassen. Man muss sich also, ehe man an die Deutung geht, auch über die seelischen Eigenarten des Träumers ein Bild machen. In diesen Fällen ist zu empfehlen, ein eigenes *Traumsymbolbuch* anzufertigen, um sich gegebenenfalls erinnern zu können, Aufzeichnungen zu vergleichen und möglichst viele Träume zu notieren.

Am zweckmäßigsten ist es, sofort nach dem Erwachen

seine Träume in Stichworten aufzuschreiben oder auch ausführlich zu Papier zu bringen und alle Einzelheiten zu notieren. Das sollte sogleich geschehen, nachts oder morgens, sobald man aus einem Traum erwacht; denn die Erfahrung hat gelehrt, dass Traumbilder sich sehr schnell verflüchtigen und aus dem Bewusstsein schwinden oder aber in ihrem Zusammenhang undeutlicher werden. Besonders Namen und Zahlen werden schnell vergessen, und schon nach einigen Minuten des Wachseins ist man nicht mehr in der Lage, eine genaue Zahlenfolge zu rekonstruieren. Zu jedem niedergeschriebenen Traum sollte notiert werden, welche Indizien für eine bestimmte Traumgruppe sprechen: ob es sich um einen Reiz oder einen Warntraum handelt, ob das Traumerlebnis den Oberflächen-Tiefenträumen oder den wichtigen großen Tiefenträumen zuzuordnen ist. Nach einigen Tagen sollten wir noch einmal die Aufzeichnungen zur Hand nehmen und überprüfen, ob die erste spontane Deutung richtig gewesen ist oder ob eine andere Auslegung wahrscheinlicher wäre.

Ein weiterer Vorteil der Aufzeichnungen von Träumen liegt auf der Hand: bei Wiederholungs- und Serienträumen kann man vergleichen – und wenn man allein nicht mehr weiterkommt, können diese Aufzeichnungen eine wertvolle Hilfe für geschulte Traumforscher sein, damit die von uns vielleicht übersehenen Zusammenhänge aufgedeckt werden können. Nicht immer sind wir uns selbst gegenüber kritisch genug, dass wir auch für uns unangenehme Dinge und Deutungen gelten lassen; hingegen können wir sicher sein, dass ein unparteiischer Schiedsrichter darauf keine Rücksicht nehmen wird und bemüht ist, die volle Wahrheit ans Licht zu bringen.

In manchen Fällen ist es auch ratsam, die eigenen Träume

zu zeichnen, weil Träume sich auch in Bildern darstellen und manche Bilder sich nur schwer mit Worten beschreiben lassen. Alle Aufzeichnungen sollten mit entsprechenden Daten versehen werden, um später feststellen zu können, in welchen Zeitabständen gleiche oder ähnliche Träume auftauchen.

Ebenfalls zu empfehlen ist das Anlegen eines sogenannten *Nächtebuches*, in dem die Gedanken notiert werden sollten, die uns im Zusammenhang mit den Träumen kommen. Es ist oft verblüffend, welche Gedanken nachts auf uns einströmen und welche Ideen uns kommen, die wir vielleicht am anderen Morgen wieder vergessen haben. Derjenige, der sich mit der Deutung von Träumen beschäftigt, sollte sich mit dem nötigen Ernst und angemessener Distanz, die ihm auch Kritik erlaubt, an die Arbeit machen. Das alphabetisch geordnete Verzeichnis der Traumsymbole soll eine erste Anleitung und Hilfe geben. Dabei betone ich noch einmal, dass kein Symbol so feststeht, dass es nicht durch andere Symbole ersetzt werden könnte.

Auf eine besondere Kategorie von Träumen sollte zum Schluss noch hingewiesen werden: die *Trostträume*, die sich bei schweren Krankheiten einstellen können. Diese können in wunderbaren Farben erlebt werden und äußerst schöne Bilder entstehen lassen. Wenn wir um eine solche Voraussetzung wissen, sollten wir uns keine allzu große Mühe geben, diese Träume zu untersuchen oder zu deuten; denn sie haben meist keinen anderen Zweck, als ein wohlthuendes Trugbild vorzugaukeln, mit dem sich die Seele tröstet.

Um eigene und fremde Träume besser und geordneter aufzuzeichnen, empfiehlt sich ein kleiner *Fragebogen*, der vervielfältigt werden kann und in den man alle wichtigen Notizen

und Bemerkungen eintragen soll. Sie finden einen solchen Fragebogen nachstehend abgedruckt, der in der wissenschaftlichen Traumdeutung jedoch viel umfangreicher ist. Mit dem Nachschlagen im lexikalischen Teil sollte erst dann begonnen werden, wenn alle Fragen beantwortet sind.

Fragebogen zur Traumdeutung

Zeitpunkt des Traumes

Tag: _____ Nacht vom _____ zum _____

Uhrzeit (ungefähr): _____

Bald nach dem Einschlafen: _____

Spät in der Nacht: _____

Vor dem Erwachen am Morgen: _____

Grundidee (in Stichwörtern): _____

Einzelheiten (Handlung, vorkommende Personen, Gegenstände, Zusammenhänge): _____

[illegible]

Nahrungsmittel

Hauptgericht der wichtigsten Mahlzeit des vorangehenden Tages:

Speisen, die am Abend vor der Traumnacht gegessen wurden: _____



Hanns Kurth

Lexikon der Traumsymbole

Taschenbuch, Broschur, 592 Seiten, 11,8 x 18,7 cm

ISBN: 978-3-453-70285-1

Heyne Spiritualität und Esoterik

Erscheinungstermin: August 2015

Träume sind Fenster zur Seele. Sie eröffnen Räume für Intuition, Instinkt und Vorahnung und übermitteln wichtige Botschaften. Wer ihre Sprache versteht, erhält tiefe Einblicke in das Unterbewusste und den eigenen Lebensweg. Hanns Kurth, renommierter Fachmann für Traumanalyse, stellt in seinem Klassiker über 6.000 Traumsymbole und ihre Bedeutung vor – von A wie Aal bis Z wie Zypresse. Damit bietet er die perfekte Grundlage, um die verborgene Weisheit unserer Träume zu entschlüsseln.