

# Traumdeutung – Das Praxisbuch



# **Traumdeutung**

## **Das Praxisbuch**

Aus dem Englischen von  
Yvonne Eglinger

Anaconda

Lizenzausgabe mit freundlicher Genehmigung.  
Titel der amerikanischen Originalausgabe:  
*How to Interpret Dreams. A Practical Guide.* Avon, MA: Adams Media  
Copyright © 2017 by Simon & Schuster, Inc.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© dieser Ausgabe 2018, 2024 by Anaconda Verlag, einem Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe, Neumarkter Straße 28, 81673 München  
Alle Rechte vorbehalten.

Umschlagmotiv und Innenillustrationen:

© 123RF/Daria Solomennikova

Umschlaggestaltung: Druckfrei. Dagmar Herrmann, Bad Honnef, nach der Titelgestaltung der amerikanischen Originalausgabe von Stephanie Hannus

Satz und Layout: InterMedia – Lemke e. K., Heiligenhaus

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in the EU

ISBN 978-3-7306-0572-1

[www.anacondaverlag.de](http://www.anacondaverlag.de)

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	11
 <b>Teil 1: Traumdeutung – erste Schritte</b> .....	13
<b>Kapitel 1: Grundlagen der Traumdeutung</b> .....	14
Träume verstehen .....	14
Entlastungsträume .....	15
Wunschträume .....	16
Wahrträume (Prophezeiungen) mit einer Botschaft .....	16
Astralträume .....	17
Problemlösende Träume .....	18
Ein kurzer Blick in die Geschichte .....	20
Achtung, Prophezeiung! .....	21
Archetypen: alt und adaptiert .....	22
Das Schlangensymbol .....	24
 <b>Kapitel 2: Warum träumen wir?</b> .....	27
Realität oder Fantasie: Grundlegendes zum Schlaf .....	27
Der Weissager – Edgar Cayce .....	30
Der Realist – Sigmund Freud .....	33
Das kollektive Unbewusste – C. G. Jung .....	33
Moderne Ansätze – Judith Orloff .....	35
Wunder der Gegenwart – William Brugh Joy...	37

<b>Kapitel 3: Wie man sich an Träume erinnert . . . . .</b>	<b>40</b>
Fantasien zurückholen . . . . .	40
Erinnerungsübung . . . . .	42
Ihr Traumtagebuch . . . . .	43
Meditation und Traumerinnerung . . . . .	45
Erinnerungshilfen . . . . .	45
Ängsten begegnen . . . . .	46
Schlafend zum Erfolg . . . . .	47
Wunderwaffe Traummeditation . . . . .	48
 <b>Kapitel 4: Ein Trauminterview führen . . . . .</b>	 <b>51</b>
So geht's . . . . .	52
Die Senoi . . . . .	53
Brugh Joy und die Traumarbeit der Senoi . . . . .	54
So nutzen sie das Trauminterview . . . . .	55
Zum Beispiel so: Bens Interview . . . . .	57
Kindergeschichten . . . . .	59
 <b>Teil 2: Traumarten . . . . .</b>	 <b>65</b>
<b>Kapitel 5: Träume von Tod und Gefahr . . . . .</b>	<b>66</b>
Es geht immer um Sie selbst . . . . .	67
Tod heißt Wandel (nicht Tod) . . . . .	68
Beziehungsträume . . . . .	69
Über die Familie . . . . .	71
 <b>Kapitel 6: Träume von Liebe und Sex . . . . .</b>	 <b>73</b>
Erotik und Verlangen . . . . .	75
Sexuelle Hemmnisse . . . . .	76
Beziehungen . . . . .	77

<b>Kapitel 7: Weitere Traum motive</b> .....	79
Fallen .....	79
Fliegen .....	81
Prüfungssituationen und Klassenzimmer .....	82
<b>Kapitel 8: Angstträume</b> .....	86
Nacktheit .....	86
Handtaschen und andere verlorene Gegenstände .....	88
Geld finden .....	89
Reisen .....	90
Ausfallende Zähne .....	91
<b>Kapitel 9: Albträume</b> .....	93
Motive und Symbole .....	93
Heilsame Albträume .....	94
Wiederkehrende Albträume .....	95
Der Angst entgegen treten .....	97
Übung: Sich der Angst stellen .....	99
Oberhand gewinnen .....	99
Nachtangst .....	100
Ängste des Alltags .....	101
<b>Teil 3: Träume nutzen</b> .....	105
<b>Kapitel 10: Heilungsträume</b> .....	106
Heilung im Schlaf .....	106
Zeichen und Symbole .....	109
Die Kraft der Suggestion .....	110
Techniken der Visualisierung .....	111

Sich selbst helfen .....	112
Hilfe vom Profi – Traumtherapeuten .....	113
<b>Kapitel 11: Klarträume .....</b>	<b>118</b>
Träum ich oder wach ich? .....	118
Don Juan .....	120
LaBerges Theorien .....	122
Ihr erster Klartraum .....	122
Klar, ich träume .....	124
Schlafroutine entwickeln .....	124
Auf die Absicht kommt es an .....	126
<b>Kapitel 12: Träume und außersinnliche Wahrnehmungen .....</b>	<b>131</b>
Telepathie im Schlaf .....	131
Zwischenmenschlicher Kontakt .....	133
Die inneren Sinne .....	136
So funktioniert Schicksal .....	137
Wahrträume .....	138
Verflochtene Traumgeschichten .....	140
<b>Kapitel 13: Traumreisen .....</b>	<b>144</b>
Mythen der Vergangenheit .....	144
Auf dem Weg zum Krafttraum .....	146
Große (wichtige) Träume .....	150
Inszenierungsarbeit – große Träume .....	152
Traumkontrolle .....	153
Aus Träumen lernen .....	155



<b>Teil 4: Traumsymbole – ein Lexikon</b> .....	157
Zum Gebrauch .....	158
<b>Endnoten</b> .....	308
<b>Register</b> .....	310



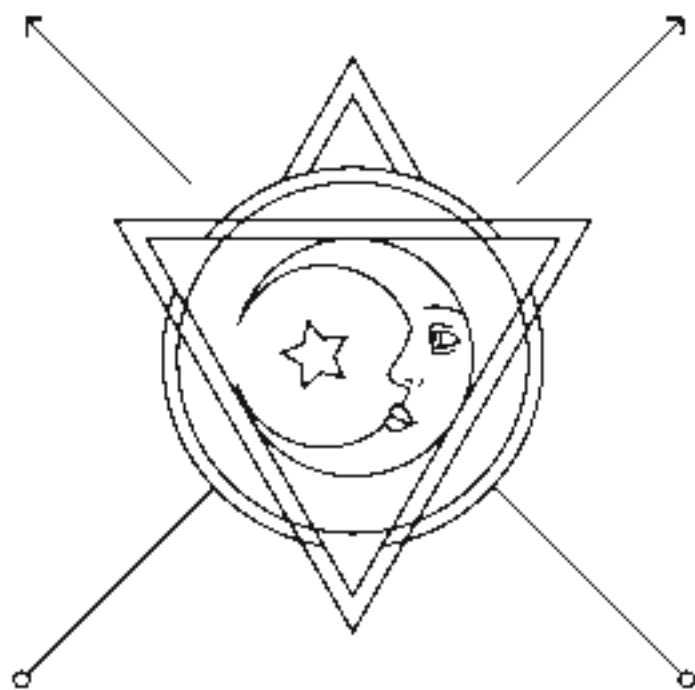
## Einleitung

Jeder Mensch träumt. Träume sind wichtig für unser seelisches Wohlbefinden. Aber was wollen sie uns sagen? Dieses Buch wird Ihnen dabei helfen, sich an Ihre Träume zu erinnern und deren Bedeutung zu entschlüsseln. Hier finden Sie vielfältige Anregungen, von Erklärungen zu Freuds und Jungs Traumdeutungstheorien bis hin zum gelenkten Träumen, wie es Schamanen und andere Mystiker praktizieren. Vor allem bekommen Sie die Hilfsmittel an die Hand, um Ihre eigenen Träume zu deuten und dadurch tief in Ihr Innerstes vorzudringen.

Durch Träume will uns unser Verstand oftmals Dinge mitteilen, die dem Bewusstsein nicht direkt zugänglich sind. Ein Traum kann tief aus dem Unterbewusstsein schöpfen und lange verschüttete Erinnerungen und Gefühle zurück an die Oberfläche holen. Träume sind zudem häufig Ausdruck von etwas Schöpferischem. Beim Träumen sprengen wir die Fesseln des Verstandes und können vieles, was im wachen Zustand ganz undenkbar wäre: fliegen, unsichtbar werden oder an sonderbare Orte reisen.

Wenn Ihnen die verschiedenen Traumsymbole vertrauter geworden sind (eine ausführliche Übersicht bietet Teil IV dieses Buchs), wird es Ihnen leichter fallen, Ihre Träume zu verstehen und Muster wiederzuerkennen, denn manche Symbole tauchen häufiger auf als andere. In Ihrem Traumtagebuch sollten Sie nicht nur den Inhalt Ihrer Träume festhalten, sondern auch über mögliche Deutungen nachdenken.

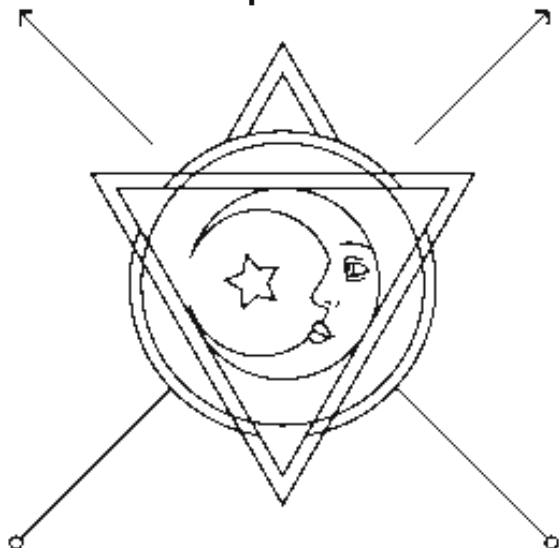
Machen wir uns also jetzt auf die Reise durch die außergewöhnliche und faszinierende Welt Ihrer eigenen Traumlandschaft.



## **Teil 1**

# **Traumdeutung – erste Schritte**

## Kapitel 1



# Grundlagen der Traumdeutung

Unsere Träume sind wohl das spannendste Thema, mit dem man sich befassen kann. Sie sind für jeden Menschen einzigartig, und doch schaffen sie für uns alle eine Verbindung zu den Randbereichen unserer Seele und darüber hinaus. Alle Menschen, gleich welcher Herkunft, Sprache oder Religion, träumen. Fraglos haben Träume einen tieferen Sinn. Aber was genau bedeuten sie?

## Träume verstehen

Die zahlreichen Traumtypen lassen sich klassifizieren. Allerdings kann ein einzelner Traum eine Kombination aus zwei oder sogar drei Traumtypen sein. Wie soll man sie also unterscheiden? Es gibt fünf Hauptgruppen von Träumen:

- Entlastungsträume
- Wunschträume
- Wahrträume (Prophezeiungen) mit einer Botschaft
- Astralträume
- Problemlösende Träume

Im Verlauf Ihrer Lektüre werden Sie mehr über das Wesen und den Ursprung von Träumen erfahren. Sie werden feststellen, dass die Klassifizierung der wichtigste Schritt ist, um Ihre Träume besser zu verstehen.

---

### **Wir alle träumen**

Studien haben gezeigt, dass jeder Mensch träumt und dass auch viele Tiere träumen – sogar Haustiere! Alle Vögel und Säugetiere träumen. Erstaunlich: Kaltblüter sind die einzigen Wirbeltiere, die es nicht tun.

---

## **Entlastungsträume**

Sorgen, Unsicherheit, Enttäuschungen und Ängste lassen sich im wachen Zustand oft nicht richtig mitteilen und drängen doch danach, Gehör zu finden. Kummer, Anliegen und Zweifel, die das Bewusstsein überfordern, wandern geradewegs ins Unbewusste und kommen in Entlastungsträumen zum Ausdruck. Entlastungsträume sind üblicherweise konfus. Sie folgen keinem logischen Verlauf und lassen sich häufig als Albträume klassifizieren. Wenn Sie im Traum von etwas Bösem gejagt werden oder davor fliehen müssen, erleben Sie in der Regel einen Entlastungsraum. Fachleute sind der Ansicht, dass das Ungeheuer oder der Dämon, vor dem Sie davonlaufen, eigentlich Sie selbst sind. Wollen Sie, dass der Entlastungsraum, dieser Albtraum, verschwindet? Gehen Sie das

Problem an, das Sie belastet, und die bösen Geister werden Sie fortan in Ruhe lassen.

## **Wunschträume**

Viele Menschen verwechseln Wunschträume mit prophezeienden Wahrträumen, weil Wunschträume eine noch bevorstehende Phase des Lebens abzubilden scheinen. Der Träumende fragt sich unweigerlich, ob sein Traum bald Wirklichkeit werden könnte. Aber das ist bei Wunschträumen nicht der Fall. Ein Wunschtraum versetzt Sie in eine Situation, die Sie sich zuvor möglicherweise vorgestellt oder erträumt haben. Sie könnten zum Beispiel davon träumen, im Lotto zu gewinnen oder wie erhofft befördert zu werden.

Ein gutes Merkmal zur Unterscheidung von Wunschträumen und Wahrträumen lautet: Wahrträume haben immer eine sinnvolle Reihenfolge. Die Vorgänge im Traum vollziehen sich so wie im echten Leben. Wenn Ihr Traum dagegen ungeordnet wirkt und keinen rechten Sinn ergibt, handelt es sich eher nicht um einen Wahrtraum.

## **Wahrträume (Prophezeiungen) mit einer Botschaft**

Prophetische Wahrträume laufen schlüssig ab, die Ereignisse haben eine kausale Abfolge. Interessant: Man muss keineswegs über hellseherische Fähigkeiten verfügen, um einen Wahrtraum zu träumen. Im Gegenteil erleben viele Menschen, die im Wachzustand für Übernatürliches empfänglich sind oder stark auf Eingebungen reagieren, niemals einen Wahrtraum, während Menschen ohne außersinnliche Veranlagung durchaus in dieser Weise träumen. Wahrträume können verwirrend sein, da sie oftmals eine Warnung enthalten, ohne dass der Träumende genügend Informationen erhält, um entsprechend vorbeugen zu können. Haben Sie Geduld,



wenn Ihnen so etwas widerfährt. Bitten Sie am nächsten Abend unmittelbar vor dem Einschlafen laut um weitere Hilfe, und auch am übernächsten, bis es Wirkung zeigt. Nehmen Sie Ihre Träume grundsätzlich ernst. Irgendwann wird es sich auszahlen.

## **Astralträume**

Ob wir uns daran erinnern oder nicht, wir alle haben Astralträume oder »Begegnungen«, wie sie auch genannt werden. Geliebte Verstorbene und persönliche Seelenführer, die uns bei wichtigen Entscheidungen beistehen, begegnen uns manchmal im Schlaf. Da die Traum- und Geisterwelt weder zeitlich noch räumlich eingeschränkt ist, finden wir uns vielleicht träumend in Paris wieder und spazieren mit einem alten Freund, der schon vor Jahren gestorben ist, am Ufer der Seine entlang oder liefern uns mit unserem Urgroßvater eine Schneeballschlacht.

Astralträume lassen sich anhand von zwei Merkmalen gut identifizieren. Erstens: Was in Astralträumen geschieht, vollzieht sich wie im Wahrtraum in plausibler Reihenfolge. Zweitens: Geister sind von Natur aus zufrieden mit ihrer Lage und möchten Ihnen das auch vermitteln. Wenn Sie aus irgendeinem Grund den Eindruck haben, dass ein Geist böse ist oder auch nur traurig oder wütend, dann vermischen Sie vermutlich einen Entlastungstraum mit einer astralen Begegnung.

---

### **Lassen Sie Astralträume zu**

Wenn Sie eine astrale Begegnung mit einem geliebten Verstorbenen haben, kann sich ein Entlastungstraum dazwischenschalten. Aus Angst, Trauer oder Entsetzen weisen wir die Person im Traum möglicherweise zurück, auch wenn sie uns bloß mitteilen möchte, dass es ihr gut geht. Geister sind grundsätzlich glückliche Wesen! Furcht hat nur der Träumende.

---

## Problemlösende Träume

Sind Sie schon einmal grübelnd ins Bett gegangen und mit einer klaren Lösung für Ihr Problem wieder aufgewacht? Es heißt nicht umsonst, dass man manchmal »eine Nacht drüber schlafen« sollte. Oft kennt unser Unterbewusstsein bereits die Antwort auf eine Frage und fördert sie schneller zutage als der wache Verstand. Mehr noch: Astral- und problemlösende Träume können verschmelzen und uns Dinge aufzeigen, von denen unser Bewusstsein noch gar keine Kenntnis hatte. Ob wir uns daran erinnern oder nicht, so manches Wissen verdanken wir Quellen außerhalb unseres Selbst – astralen Begegnungen. Zum Beleg schauen Sie sich doch nur einmal die vielen genialen Köpfe an, die rein »zufällig« im Traum eine Eingebung hatten.

### Produktiv geträumt

Wussten Sie, dass der berühmte Künstler Paul Gauguin in seinen Gemälden Traumbilder wiedergegeben hat, oder dass Albert Einstein die Relativitätstheorie nach einer Vision niederschrieb, die ihn im Schlaf ereilte? Edisons Glühbirne und Mendelejews Periodensystem sind ebenfalls von Träumen inspiriert. Alles Zufall? Sicher nicht!

---

### Träume auf Zelluloid

Auch Hollywood wurde durch Traumvisionen beeinflusst. Viele Stars der Filmgeschichte haben sich von nächtlichen Eingebungen anregen lassen. Verlässlichen Quellen zufolge wurde Ingmar Bergmans Film *Schreie und Flüstern* durch einen Traum inspiriert.

---

Die Geschichte des Traums steckt selbst voller spannender Geschichten wie der folgenden, die belegt, wie fruchtbar unserer nächtlichen Eingebungen sein können: Der Physiker Niels Bohr träumte, dass Planeten an Fäden um die Sonne kreisen.

Daraufhin entwickelte er seine Theorie über die Bewegung der Elektronen – et voilà: Das Atommodell war geboren. Richard Bach, der Autor von *Die Möwe Jonathan*, erträumte buchstäblich die zweite Hälfte seines Buchs, und zwar acht Jahre, nachdem er den ersten Teil verfasst hatte.

Der englische Dichter Samuel Taylor Coleridge nickte eines Nachmittags ein, nachdem er Opium als Schmerzmittel eingenommen hatte. Die letzten Worte, die er vor dem Einschlafen las, lauteten: »Hier ließ der Khan Kubla einen Palast errichten.« Drei Stunden später erwachte Coleridge mit Hunderten Gedichtzeilen im Kopf. Rasch schrieb er die ersten Verse von *Kubla Khan: or, A Vision in a Dream* nieder:

*Khan Kubla baut' in Xanadu  
Den Freudendom, so hoch und hehr,  
Wo Alph, das heil'ge Wasser, drang  
Durch unermess'nen Höhlengang,  
Tief in ein sonnenloses Meer.<sup>1</sup>*

Nachdem Coleridge vierundfünfzig Verse zu Papier gebracht hatte, störte ihn ein Besucher, und als er sich eine Stunde später wieder an die Arbeit machen wollte, war die Inspiration dahin »wie Spiegelungen auf einem fließenden Strom«. Träume sind flüchtig – man muss sie aufschreiben.

---

### **Schreiben Sie Ihre Träume nieder**

Schlaf- und Traumforschern zufolge haben wir zehn Minuten nach dem Aufwachen knapp 90 Prozent unserer Träume bereits wieder vergessen. Deshalb ist es so wichtig, sie sofort festzuhalten!

---

## Ein kurzer Blick in die Geschichte

Die alten Ägypter versuchten, Träume als Prophezeiungen zu deuten. Ein Traumbuch aus Papyrus, das wohl aus dem 15. Jahrhundert v. Chr. stammt, erläutert eine Reihe von Traumsymbolen. Wenn zum Beispiel jemand träumte, dass ihm die Zähne ausfallen, planten seine Verwandten, ihn zu ermorden.

Im alten Griechenland galten Träume als Bindeglied zu höheren Mächten. Menschen legten sich mit Schlangen in Tempeln schlafen und hofften auf Heilungsträume, da die Tiere für sie Heilung symbolisierten. Im 2. Jahrhundert n. Chr. galt der griechische Wahrsager Artemidor als überaus fähiger Traumdeuter (der selbst noch von Sigmund Freud bewundert wurde). Artemidors Bücher über Träume wurden jahrhundertlang weitergegeben und sogar zur Zeit der frühen Aufklärung im 18. Jahrhundert noch konsultiert.

Dabei hatten große Denker der Renaissance bereits zuvor die Bedeutsamkeit von Träumen bestritten. Obwohl er Hamlet wortreich über das Wesen der Träume reden ließ, nannte Shakespeare sie auch »Kinder eines müßigen Hirns«. Für den Dichter John Dryden waren sie eine Folge von Verdauungsbeschwerden und Blutinfektionen. Diese grundsätzliche Skepsis Träumen gegenüber hielt sich bis ins 19. Jahrhundert, als man sie als Folge äußerer Reize zu deuten begann. Der aufs Dach trommelnde Regen galt zum Beispiel als Auslöser für den Traum von einem einstürzenden Hausdach. Abgesehen von solch sehr direkten Umsetzungen sprach man Träumen keinen tieferen Sinn mehr zu. Doch dann kam Freud. (Zu Freuds Traumdeutung, s. Kapitel 2.)

---

### Oneiromantie

Oneiromantie, die Weissagung durch Träume, soll ursprünglich von den Römern betrieben worden sein. Sie glaubten, dass Traumereignisse ebenso wahr seien wie Warnzeichen im echten Leben.

---

## Achtung, Prophezeiung!

Wie lassen sich die Informationen entschlüsseln, die einem im Wahrtraum übermittelt werden? Oft kommt in Träumen eine Zahl vor, aber man weiß nicht, ob es sich um ein Datum, eine sonstige Zeitangabe oder gar um einen Geldbetrag handelt. Zur Erinnerung: Sofern Ihr Unterbewusstsein nicht einen Wahrtraum mit einem (durch Angst oder Sorge verursachten) Entlastungstraum kombiniert, ist der Wahrtraum normalerweise farbig und hat eine plausible Abfolge. Hier eine kleine Auswahl von Verfahren zum Deuten von Traumsymbolen.

### Metaphern

Die Metapher als Stilmittel kombiniert Begriffe aus verschiedenen Bedeutungszusammenhängen, sie meint etwas »im übertragenen Sinn«. »In Arbeit versinken« ist eine Metapher. Wenn Sie in einem Trauminhalt etwas als Metapher erkennen, kann Ihnen das helfen, den Sinn eines auf den ersten Blick verwirrenden Bildes zu durchschauen.

---

#### Auf die Deutung kommt es an

»Alle Träume nutzen dem Menschen, so er sie nur richtig zu deuten versteht.« (Edgar Cayce) Bedeutsame Traummetaphern können zum Beispiel sein: »im Dunkeln« (ein Geheimnis oder eine vor Ihnen verborgene Wahrheit) oder »stürmische See« (die oft auf eine Beziehung kurz vor dem Scheitern verweist).

---

Ein Beispiel: Eine Frau, die vor dem Zubettgehen Tarotkarten gelegt hatte, träumte, dass sie einen Holzstiel, der eine Zimmerpflanze aufrecht hielt, gegen einen neuen austauschen wollte. Doch der neue Stiel ließ sich nicht in die Erde stecken. Da schob sich eine Hand in ihr Sichtfeld und hielt ihr eine bunte Tarotkarte hin – Die Kraft –, die sie zusammen mit dem Stiel

müheles in die Erde steckte. Die Pflanze schmielte sich so-  
gleich an ihre neue Stütze und die Frau betrachtete zufrieden  
ihr Werk. Sie spürte, dass der ausgetauschte Stiel eine Metapher  
dafür war, dass ihr schon bald eine Veränderung ihres »Stils« bei  
der Verrichtung bestimmter Aufgaben bevorstand, daher der  
»Stielwechsel«. Die Kraft-Karte zeigte an, dass sie die nötige  
Energie besaß, um diesen Wandel erfolgreich zu vollziehen. Tief  
im Innern wusste sie, dass sie bereit dazu war.

## **Wortspiele**

Eine weitere Methode zum Entschlüsseln von Bedeutungen ist  
die Suche nach möglichen Wortspielen. Ein Traum von Bob  
Hope, der einer lebensgefährlichen Situation entrinnt, mag  
einem haarsträubend und seltsam erscheinen. Nimmt man die  
Traumelemente jedoch als eine Art Wortspiel, ergibt sich eine  
Botschaft: Die Hoffnung (englisch: *Hope*) stirbt zuletzt. Taucht  
in Ihren Träumen ein abwegiges Bild oder eine vollkommen be-  
liebig erscheinende Person auf, könnte die Suche nach Wort-  
spielen die wahre Bedeutung enthüllen.

## **Archetypen: alt und adaptiert**

Ein Archetyp ist ein Symbol oder Motiv, das einer allen Men-  
schen gemeinsamen Seelenschicht entspringt. C. G. Jung nannte  
diese Schicht das kollektive Unbewusste. Er glaubte, dass wir  
den Symbolen und Motiven unsere ganz persönliche Prägung  
verleihen. Archetypen sind in Mythologie, Brauchtum und  
Religion weit verbreitet. Ein bekanntes Motiv der Mythologie  
ist der Held, der auch in modernen Medien wie dem Film in  
Erscheinung tritt.

Ob er nun Apoll, König Artus oder Luke Skywalker heißt,  
der Held folgt einem klaren Muster: Zunächst reißt ihn etwas  
aus seinem bisherigen Leben – Joseph Campbell hat das den  
»call to adventure« genannt. Im Fall von Luke Skywalker wer-  
den seine Tante und sein Onkel ermordet. Daraufhin begibt

sich der Held auf eine Selbstfindungsreise, bei der er Bösewichten und Katastrophen trotzen und Prüfungen bestehen muss, um daran zu wachsen und eine besondere Kraft in sich zu entdecken. Für Luke ist dieses Erweckungserlebnis der Zugang zur Macht.

### **Archetypen bedeuten Wandel**

Der Held erreicht natürlich immer sein Ziel. Luke Skywalker rettet das Universum vor Darth Vaders Reich des Bösen und entdeckt seine wahre Herkunft. Doch das Ziel bedeutet keineswegs das Ende der Reise; mit seiner neu erworbenen Weisheit muss der Held nun ins normale Leben zurückkehren, um seinen Mitmenschen zu dienen. Luke erreicht dies, indem er zum Jedi-Meister wird und sein Wissen weitergibt.

Wenn Ihnen im Traum ein Archetyp begegnet, werden Sie ihn vielleicht nicht bewusst als solchen erkennen, aber er wird in Ihrem Innern ein Gefühl der Stimmigkeit, einen »Klick« auslösen.

Im folgenden Traum springt die archetypische Figur die Träumerin buchstäblich an:

*Ich betrete ein Zimmer mit vier Türen und einer Art Podium in der Mitte, auf dem ein Wasserspeierartiger Teufel sitzt. Das Zimmer ist lichtdurchflutet. Ich empfinde keine Angst. Ich gehe durch das Zimmer, schließe drei der Türen, trete dann durch die vierte und ziehe sie hinter mir zu. Jetzt bin ich in einem Raum mit kleineren Wasserspeierwesen. Mit einem Mal verwandeln sie sich in Menschen. Ich sehe noch einmal nach dem großen Wasserspeier in dem anderen Zimmer, und auch er verwandelt sich in einen Menschen.*

Im Leben der Bibliothekarin Vicki gingen zum Zeitpunkt dieses Traums grundlegende Veränderungen vor sich. Sie löste sich von ihrem alten Selbst, das sie als das Klischee einer oberlehrerhaften grauen Maus beschrieb. Die neue Vicki entdeckte ganz andere Seiten an sich, tiefer liegende Bereiche ihrer Persönlich-

keit, denen sie bisher immer mit Angst begegnet war. Der Traum ergab in ihren Augen einen eindeutigen Sinn und war für sie leicht zu entschlüsseln.

---

### **Klassische Archetypen**

Was könnten weitere klassische Archetypen in Ihren Träumen sein? Wasser oder ein Hund stehen oft für Ihre Mutter. Die Sonne kann Ihren Vater darstellen. Ein Baum könnte für Ihren Verstand stehen. Eine Schlange kann auf Sexualität oder Heilung verweisen.

---

Das Podium im Zimmer war ein Altar und der Wasserspeier der Teufel – Ausdruck der Untiefen von Vickis Persönlichkeit. Dass das Zimmer von Licht durchflutet wurde, war bedeutsam für sie. Um als Mensch ganz zu sich zu finden, erhellte sie ihre dunkle Seite. Dass alle Wasserspeier sich in Menschen verwandelten, war Ausdruck dafür, dass wir alle unsere dunklen Seiten haben, in die wir Licht bringen sollten.

### **Woran glauben Sie?**

Archetypen verweisen stets auf eine tiefere Bedeutungsebene. Versuchen Sie immer, den größeren Zusammenhang zu erkennen, bevor Sie sich den Details widmen. Nachdem Sie die übergeordnete Bedeutung eines Archetyps bestimmt haben, überlegen Sie, was Sie in Bezug auf diese Bedeutung empfinden.

### **Das Schlangensymbol**

Lesen Sie den folgenden Bericht und fragen Sie sich, wie Sie selbst auf einen solchen Traum reagieren würden. Bevor Sie sich die Deutung des Traums ansehen, versuchen Sie ihn zunächst



für sich zu entschlüsseln und zu erklären, warum die Person ihn geträumt haben könnte. Dieser Traum heißt »Schlangen«:

*Ich gehe durch hohes Gras, das mir bis zu den Knien reicht und an ihnen entlangstreift. Ringsum höre ich Geraschel und laufe schneller, weil ich die freie Fläche ein Stück vor mir erreichen will. Ich weiß, dass das Rascheln von Schlangen stammt.*

*Das Geraschel wird lauter, wie das Lärmen tausender Grillen, die nach Regen lechzen. Ich fange an zu rennen. Ich renne noch, als ich die Freifläche erreiche und geradewegs in ein Schlangennest gerate. Sie sind überall, winden und schlängeln sich und klappern leise. Aber noch schlimmer als die Schlangen ist die Erkenntnis, dass ich barfuß bin und ihnen nur entkommen kann, wenn ich durch sie hindurchgehe. Also laufe ich los. Und ich schaffe es durch das Schlangennest, ohne gebissen zu werden.*

In der griechischen und römischen Antike waren Schlangen das Symbol der Heilkunst. In der Bibel verkörpert die Schlange Versuchung und verbotenes Wissen. Im Märchen ist sie häufig eine Schwindlerin – weise, aber arglistig. Das uralte Bild der Schlange, die sich selbst in den Schwanz beißt, steht für die Natur, die sich aus sich selbst erneuert. C. G. Jung hielt Schlangen für archetypisch, ihm zufolge symbolisieren sie ein Bewusstsein für die zentralen Kräfte des Lebens und der Natur.

---

## **Individuelle Symbole**

Achten Sie stets darauf, was ein Symbol für Sie persönlich bedeutet. Eine Möwe kann für Freiheit, Unabhängigkeit, Frieden und Hoffnung stehen. Wenn Sie jedoch Angst vor Vögeln haben oder die Tiere einfach nicht ausstehen können, nützen Ihnen die besten Traumbücher nichts. Beziehen Sie jede Situation und jedes Symbol auf sich selbst.

---

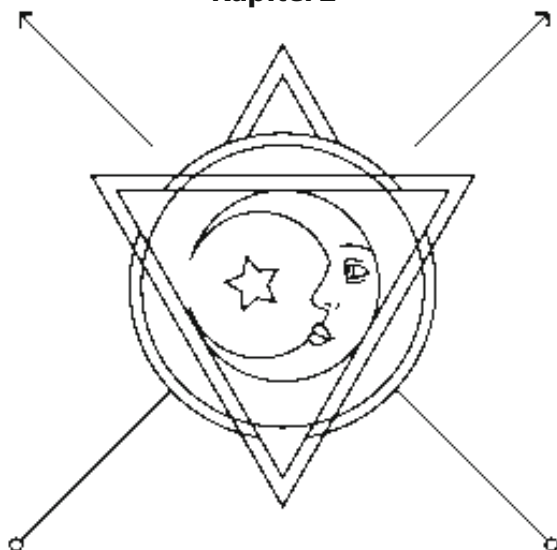
Die Frau, die den oben beschriebenen Traum hatte, löste sich gerade von ihrer katholischen Herkunft. Sie wollte sich mit Dingen befassen, die ihre Religion nicht duldete. Daher musste sie ihre Ansichten und Gefühle zum Zeitpunkt des Traums in Beziehung zum geträumten Archetyp setzen.

Sie deutete den Traum in dem Sinne, dass sie durchaus Angst hatte vor den möglichen Folgen ihrer Suche, sie jedoch alles unbeschadet überstehen würde. Sie empfand den Traum als Bestätigung ihrer Überzeugung, dass ihr Vorhaben ein notwendiger Schritt in ihrer Persönlichkeitsentwicklung sei.

Zugleich sah sie den Traum auf einer ganz anderen Ebene als Verweis auf die Situation an ihrem Arbeitsplatz, wo sie sich wie »von Schlangen umgeben« fühlte – eine Metapher, die auf böswilliges Getratsche hindeutete. Da die Schlangen im Traum sie nicht bissen, ging sie davon aus, jede üble Nachrede unbeschadet zu überstehen.

Wenngleich die Schlange als archetypisches Symbol gilt, bezog sich die Hauptbedeutung für diese träumende Frau unmittelbar auf ihren Alltag. Sie brauchte keinen Psychologen, der ihr den Traum aufschlüsselte. Nachdem sie sich an ihn erinnert und ihn aufgeschrieben hatte, machte die Metapher in ihr »klick«. Sie wusste, worauf der Traum verwies. Hören Sie also immer auf Ihr Bauchgefühl, wenn Sie Träume ausdeuten, so finden Sie die richtige Erklärung. Versprochen.

## Kapitel 2



### Warum träumen wir?

Etwa ein Drittel unserer Lebenszeit verbringen wir schlafend. In fünfundsiebzig Lebensjahren verschlafen wir also etwa fünf- undzwanzig Jahre. Das ist eine ganze Menge Zeit zum Träumen! Und doch hat die Wissenschaft erst seit recht kurzer Zeit ein besseres Bild von den Vorgängen und dem Zweck unserer Träume.

#### **Realität oder Fantasie: Grundlegendes zum Schlaf**

In rund 20 Prozent unserer Schlafenszeit träumen wir. Im Leben eines durchschnittlichen Menschen ereignen sich weit über 100.000 Träume. In einer normalen Nacht durchläuft man

vier Phasen, die sich durch die Frequenz der Gehirnwellen, die Augenbewegungen und die Muskelanspannung unterscheiden lassen:

- **Beta:** Sie sind noch wach.
- **Alpha:** Sie sind entspannt, haben die Augen geschlossen und befinden sich zwischen Wachen und Schlafen. Jetzt können Sie in die REM-Phase eintreten (REM steht für Rapid Eye Movement, also schnelle Augenbewegungen).
- **Theta:** Sie schlafen und befinden sich dabei eventuell noch in der REM-Phase.
- **Delta:** Sie schlafen tief, tiefer als in der REM-Phase und zu tief für Träume.

### Die Beta-Phase

In dieser ersten Schlafphase verändert sich die Hirnfrequenz: Die Beta-Wellen des normalen, wachen Geistes gehen in Alphawellen zwischen acht und zwölf Hertz über. Puls, Blutdruck und Körpertemperatur sinken leicht. Die Muskeln entspannen sich allmählich und Sie erleben wechselnde Gefühlszustände. Hypnagoge »einschläfernde« Bilder – Traumszenen, die häufig mit den letzten Gedanken vor dem Eindämmern zu tun haben – können nun in rascher Folge vor Ihrem inneren Auge vorbeiziehen. Diese Bilder wirken oft psychedelisch-grell. Trotz ihrer Kürze können diese Szenen ebenso aussagekräftig und bedeutsam sein wie längere Träume in tieferen Schlafphasen.

---

### Die hypnagoge Phase

Die hypnagoge Phase zwischen Wachen und Schlafen bezeichnet neben dem Einschlafen auch die Zeit des Aufwachens, wenn wir uns wieder von unseren Träumen lösen. In dieser Phase sehen wir bisweilen halluzinatorische Bilder.

---

## **Die Alpha-Phase**

In der zweiten Schlafphase, der Alpha-Phase, verstärkt sich das Gefühl des Forttreibens und Sie fallen in einen sanften Schlummer. Nun treten auch Theta-Wellen in Ihrer Hirnwellenstruktur auf, die sich durch rasche Ausschläge der Hirnaktivität auszeichnen. Auf einem Elektroenzephalogramm (EEG) bilden diese Wellen ein stetiges Auf und Ab und gelten als Kennzeichen echten Schlafs. Menschen, die man während dieser Phase weckt, behaupten allerdings, gar nicht geschlafen, sondern nur »nachgedacht« zu haben.

In der Alpha-Phase treten die meisten Träume auf. Sie können jemandem beim Träumen buchstäblich zusehen, da sich seine Augen hinter den Lidern rasch hin und her bewegen. Eine solche REM-Phase dauert in der Regel mehrere Minuten. Etwa zwanzig bis fünfundvierzig Minuten nach Beginn des Schlafzyklus weicht das Auf und Ab der Hirnwellen den längeren, langsamen Delta-Wellen. Diese zeigen an, dass man in noch tieferen Schlaf sinkt.

## **Die Theta-Phase**

In der Theta-Phase besteht das EEG zu 20 bis 50 Prozent aus Delta-Wellen, während es in der vierten, der Delta-Phase, über 50 Prozent Delta-Wellen anzeigt. Menschen, die man während der Theta-Phase weckt, sind üblicherweise desorientiert, reden wirr und wollen nur wieder einschlafen.

## **Die Delta-Phase**

In der Delta-Phase kann die hohe Frequenz von Delta-Wellen wenige Sekunden oder auch eine ganze Stunde anhalten. Erwachsene Männer brauchen etwa neunzig Minuten für einen vollen Schlafzyklus. Nach Vollendung der ersten Delta-Phase beginnt der Zyklus von Neuem, allerdings in umgekehrter Reihenfolge; von der Delta- geht es in die Theta- und dann in die Alpha-Phase.

Wenn Sie aus dem Schlaf in die Alpha-Phase zurückkehren, verläuft diese etwas anders als direkt nach dem Einschlafen: Der Blutdruck steigt wieder an, der Pulsschlag beschleunigt sich und