

Norbert Golluch

Kleines Traumlexikon

Heiter entschlüsselt
für den Morgen danach



Inhaltsverzeichnis

[Nichts als Träume ...](#)

[Wer oder was träumt denn da eigentlich?](#)

[Was Träume bedeuten](#)

[Was, wenn ich alles vergesse?](#)

[Die Bildersprache der Träume](#)

[Traumgegenstände und ihre Bedeutung](#)

[Seelenlandschaften](#)

[Archaische Symbole](#)

[Die wichtigsten Traumarten](#)

[Das Lexikon der Traumsymbole](#)

[A](#)

[B](#)

[C](#)

[D](#)

[E](#)

[F](#)

[G](#)

[H](#)

[I](#)

[J](#)

[K](#)

[L](#)

[M](#)

[N](#)

[O](#)

[P](#)

[Q](#)

[R](#)

[S](#)

[T](#)

[U](#)

[V](#)

[W](#)

[X](#)

[Y](#)

[Z](#)

[Impressum](#)

Norbert Golluch

Kleines Traumlexikon

Heiter entschlüsselt für den Morgen danach

Ein ABC der persönlichen Traumdeutung

Nichts als Träume ...

Kennen Sie das? Sie wachen auf und denken sich: Was war das gerade? Warum Träume ich nun so einen haarsträubenden Unsinn? Was mag das nur bedeuten? Im Traum sind die Gesetze des wachen Verstandes weitgehend aufgehoben. Träume besitzen ihre eigene Logik. Die Seele geht bei der Äußerung ihrer Ängste, Wünsche und Bedürfnisse verschlungene Wege, und es bedarf einiger Übung, diese nachzuvollziehen. Winzige Dinge können unheimlich viel bedeuten, Großes ist manchmal nur Staffage. Oberflächliches zeigt in die Tiefe, und oft erweisen sich die Traum Inhalte als das Gegenteil von dem, was sie vorgeben zu sein. Besonders diese paradoxe Traumvariante hat es den Traumdeutern der Vergangenheit angetan. Auch die assoziative Annäherung oder die Deutung über Worte und ihre Nebenklänge führt oft zum verborgenen Kern der Sache.

Wegen dieser oben geschilderten Sachverhalte ist die Traumdeutung nicht eben ein messerscharfes und punktgenaues Verfahren. So manche »allgemeine« Auslegung eines Traumdetails wird durch den Gesamtzusammenhang des Traumes und die persönliche Situation des Träumers zu einem individuellen Sonderfall: Wenn ein Metzger vom rohem Fleisch träumt, bedeutet dies etwas anderes als wenn eine Klosterschülerin dieses Traumbild hat. Auch können in ernsten Fällen einer psychischen Störung die Sinnzusammenhänge so persönlich, die Blockaden so stark, kann der Grad der

Verschlüsselung so hoch sein, dass es dem Träumer selbst schwer fällt, den Sinn seiner Träume zu ergründen.

Für diesen Ernstfall ist dieses Buch nicht geschrieben. Es soll einen ersten und heiteren Einblick in die Welt der Träume geben und seinen Lesern - ob Träumer oder Träumerin - unterhaltende Einsichten vermitteln. Aber aufgepasst, wenn Sie gemeinsam mit Ihren Freunden Traumdeutung betreiben: Sie verraten - manchmal ganz nebenbei - einiges über sich. So erging es einer Bekannten des Autors, die ahnungslos von ihren Spinnenträumen erzählte. Schlagen Sie einmal im Traumlexikon unter diesem Stichwort nach!

Wer oder was träumt denn da eigentlich?

Es ist ein seltsames Ding, das da in uns wohnt: sehr, sehr alt, langsamer als unser Intellekt, beharrend und auf eine erstaunliche Weise eigensinnig. Nur selten spricht dieses Wesen, das den Namen Seele trägt oder auch das Unbewusste oder populärer das Unterbewusste genannt wird, mit unserem Verstand. Geschickt beeinflusst es unsere Gefühle, doch auch das geschieht meist, ohne dass die Seele sich als Quelle unserer Empfindungen zu erkennen gibt. Wer sich näher mit dem Verhältnis zwischen unserer Seele und unserer wachen Alltagsperson befasst, kann schon an alte Erzählungen von Besessenheit glauben. Dieses Ding in uns macht, was es will, sobald wir einmal wegsehen, im Schlaf.

Im Alltag verhindert unser ach so kluger Geist, dass wir Kontakt mit der Seele aufnehmen, deren »unsinnige« Botschaften leicht als Hirngespinnste oder Tagträume gedeutet und damit entwertet werden. Zudem würden wir mit allzu vielen Nachrichten und Neuigkeiten aus den Tiefen unserer Person im Kreise der nüchternen Alltagsmenschen um uns herum dumm dastehen – als gefühlsduselnde Kinder oder arme Irre. Bei manchen Formen geistiger Erkrankungen ist das Innerste nach außen gekehrt. Man könnte denken, der Verstand habe die Kontrolle über die Seele verloren.

Was Träume bedeuten

Träume reflektieren die Befindlichkeiten unseres Unbewussten und unserer Seele. Sie sagen uns Wahrheiten, die unser waches Bewusstsein auf anderem Wege nicht erreichen. Sie helfen uns dabei, unsere Wünsche zu erkunden und unsere Ängste und Befürchtungen kennen zu lernen. Traumbilder konfrontieren uns manchmal mit verborgenen Ahnungen, und es erscheint uns, als ob wir hellseherische oder vorausschauende Träume haben, die uns einen Blick in die Zukunft werfen lassen. Wissenschaftlich belegt ist diese Hellsichtigkeit nicht. Auch die Statistiken der Lottozentralen sprechen eindeutig dagegen.

In unseren Träumen spricht die Seele unmittelbarer mit uns, oft in einer starken, bildreichen und sehr verschlüsselten Sprache, die wir zu deuten lernen müssen. Nicht, dass wir sie vollständig »verstehen« werden. Dazu ist unser Verstand bei weitem nicht smart genug, ein unzureichendes Werkzeug, und die Diktion der Seele ist vielfach zu komplex und von der alltäglichen Logik entfernt. Schlimmer noch für unseren eitlen und arroganten Verstand: Nach dem derzeitigen Stand der Forschungen zum Thema Traum wäre es vermessen, allen unseren Träumen tiefe und tiefste Bedeutung beizumessen. Manche scheinen nur simple »Videoaufzeichnungen« des vergangenen Tages zu sein, und zudem noch schlecht geschnitten, denn die Reihenfolge der Ereignisse kann schon einmal durcheinander geraten. Hin und wieder finden sich auch Fragmente aus anderen Schichten in einem solchen »Film«.

Wieder andere Träume scheinen wie zur Erholung abzulaufen und zum psychischen Entspannungsprogramm zu gehören. Manche Träumerinnen oder Träumer können sogar den Sender wählen. Heute Nacht bitte einen Liebesfilm, aber in Farbe!

Am sichersten sind wir uns vielleicht einer tieferen Bedeutung unserer Träume, wenn sie die Schattenseiten unserer Existenz betreffen. Dass unsere Seele uns mit einem Horrorfilmprogramm »foppen« will, ist unwahrscheinlich. Angst- und Alpträume zeigen an, dass es unter der glatten Oberfläche brodelt.

Dazu kommt noch eine weitere, für Verstandesmenschen unangenehme Sache: Die Zeichen, Bilder und Symbole der Traumwelt(en) sind weder eindeutig noch gleichrangig. Es gibt starke Ursymbole, deren Bedeutung nahe liegt und deutbare »Neuzeichen«, deren Sinn zwar in eine bestimmte Richtung weist, aber durchaus von der Situation des Träumers, seinem Umfeld und dem Gesamtzusammenhang des Traumes abhängig ist.

Träume deuten heißt also nicht, Sinneinheiten ablesen oder logisch eindeutige Aussagen abrufen. Vielmehr werden vielschichtige Zeichen und Zusammenhänge interpretiert. Traumdeutungen sind daher auch nicht richtig oder falsch. Sie können Zutreffendes aussagen oder nicht. Das wichtigste Kriterium für eine Deutung: die echte Zustimmung des Träumers. So könnte es sein. Aber auch der Satz: »Das macht für mich keinen Sinn!« klärt etwas ab. Ein Traum muss nicht nur eine Deutung haben; er kann durchaus unterschiedlich interpretiert werden.

Zur Traumdeutung benötigt man unterschiedliche Werkzeuge: Informationen, Fantasie und Einfühlungsvermögen. Auch Humor und Selbstironie können

unterstützen. Esoterische Standardtexte und Sensationslust helfen in der Regel nicht weiter.

Zum Vorgehen bei der Deutung eines Traumes im Einzelnen: Zum einen bedeuten, wie bereits gesagt, die im Traum gesehenen Dinge nicht immer gradlinig sich selbst. Ein Todesfall steht viel eher für eine anstehende Veränderung oder Trennung als für einen tatsächlichen Verlust durch Versterben. Verstehen Sie Ihre Träume also nicht zu direkt. Zum anderen müssen Sie sich auch davor hüten, in eine automatische Deutung von Traumsymbolen zu verfallen. Die Auslegungen zu den einzelnen Symbolen im Traumlexikon sind Deutungsvorschläge, Interpretationsanregungen oder in der Geschichte der Traumdeutung bereits angewandte Auslegungen. In Ihrem Traum kann ein Symbol, abhängig von Ihrer persönlichen Entwicklung, auch einmal etwas ganz anderes bedeuten, als hier oder anderswo auf dem Papier steht. Geben Sie sich also nicht mit Baukastendeutungen zufrieden, sondern steigen Sie hochwertiger und zugleich fantasievoller in die Deutung Ihrer Träume ein. Ein spielerisches Vorgehen stellt dabei keine Gefahr dar – lassen Sie ruhig mehrere Varianten oder Denkmöglichkeiten zu. Nur so finden Sie letztlich Ihre ganz persönliche Deutung.

Eine Warnung zum Schluss: Sollte Sie ein Traum oder seine Deutung wirklich tief im Inneren berühren, aufwühlen oder gar beunruhigen, beachten Sie die folgenden Regeln:

1. Reden Sie darüber!
2. Beenden Sie Denkspiele dort, wo sie schmerzen!
3. Sprechen Sie im Krisenfall mit einem Vertrauten oder Experten Ihrer Wahl!

Was, wenn ich alles vergesse?

Schade – man weiß gerade noch, dass man geträumt hat. Was es war? Da fehlt die Erinnerung – jede Erinnerung. Am besten erinnert man sich an Träume aus der Aufwachphase und an unterbrochene Träume. Sie können sich also regelmäßig wecken oder Ihren Wecker alle zwei Stunden klingeln lassen. Vielleicht erfahren Sie etwas mehr über Ihre Träume – morgens werden Sie allerdings ziemlich unausgeschlafen sein.

Was, wenn Sie nicht träumen oder genauer gesagt, sich Ihre Träume nicht merken können? Sie können lernen, sich an Ihre Traumbilder zu erinnern. Dabei helfen Ihnen einige Übungen:

1. Spielen Sie Traum und Traumwahrnehmung!

Spielen Sie im Wachzustand ein Traum-Rollenspiel. Sehen Sie die reale Welt um sich herum einmal als Traum an, betrachten Sie alles staunend und mit großer Aufmerksamkeit. Treiben Sie schließlich das Spiel auf die Spitze und versuchen Sie aufzuwachen ... Gelingt Ihnen dies, haben Sie ein echtes Problem: Was war denn nun die Wirklichkeit und was der Traum?

2. Schärfen Sie Ihre Aufmerksamkeit für Traumdetails!

Versuchen Sie im Wachzustand, sich an Dinge zu erinnern, die Sie kurz zuvor betrachtet haben. Bald werden Sie auch im Traum in der Lage sein, besser zu beobachten, sich

präziser zu erinnern und sich das genaue Aussehen bedeutsamer Dinge einzuprägen.

3. Schulen Sie das Gedächtnis!

Versuchen Sie, sich im Wachzustand Geschehnisse und Abläufe zu merken und sich bei geschlossenen Augen an sie zu erinnern. Steigern Sie langsam den Umfang Ihrer Merkaufgaben! Dehnen Sie so Ihren Gedächtnisraum aus. Ein Beispiel für eine Übung: Sehen Sie fern und geben Sie dann mit eigenen Worten wieder, was Sie gesehen haben. Beginnen Sie mit der Nacherzählung der Tagesschau und ruhen Sie nicht, bis Sie vor Ihrem geistigen Auge den kompletten Inhalt eines Spielfilms ablaufen lassen können – oder zumindest den einer Folge Ihrer Lieblingsserie.

4. Verschaffen Sie sich Erinnerungshilfen!

Knüpfen Sie den Traumablauf an alltägliche Details! Schreiben Sie Ihre Traumerinnerung im Moment des Erwachens auf, auch wenn es mitten in der Nacht ist. Notieren Sie auch Fragmente. Wer weiß, wozu es gut sein wird.

Das Material haben Sie nun – doch wie sieht es mit dem wichtigsten Punkt aus: der Deutung?

Die Bildersprache der Träume

Die Traumsprache ist die einzige, die den Menschen in aller Welt gemeinsam ist. Zwar haben sich auch in den Symbolen »Dialekte« herangebildet – die Katze steht bei den Ägyptern, die in ihrer Geschichte Katzengottheiten verehrten, für andere Eigenschaften als im mittelalterlichen Europa, wo Katzen mit Hexen und Teufeln im Bunde gesehen wurden. Doch stimmen die meisten alten Traumsymbole in ihrer Bedeutung erstaunlich genau überein. Auch das Bedürfnis nach Deutung von Symbolen und Geschehnissen ist ein universelles – Traumbücher gibt es seit 3000 Jahren in allen Kulturen.

Traumgegenstände und ihre Bedeutung

Das griechischen Wort Symbol – Sinnbild – sagt es klar: Gegenstände gewinnen im Traum neue Dimensionen. Sie beinhalten nicht mehr einfach nur sich selbst, sondern werden förmlich mit Bedeutung aufgeladen. Dadurch wird ein Traumsymbol zu einem sehr komplexen Gegenstand. Alle physikalischen Eigenschaften, alle Verstandes- und Gefühlskomponenten, alle sprachlichen und visuellen Aspekte, jede Ahnung und Assoziation und jeder sinnvolle und auch ungewöhnliche Gebrauch des Gegenstandes schwingen im Traumsymbol mit. So werden scheinbar alltägliche Sachen zu magisch angefüllten Sinnbildern. Ein Beispiel: Jemand träumt von einem Wasserball. In einer Deutung wäre zu berücksichtigen (und damit nun nicht mehrere Seiten über den Wasserball folgen, hier eine tabellarische Auflistung):

- das Plastikmaterial
- die Farben des Balles
- seine Eigenschaft, leicht zu sein
- sein Flugverhalten im Wind
- die Gefahr, dass der Wind ihn fort trägt
- Meereswind und sein Duft
- der Sand, der am Ball haftet

- sein Geruch nach Sonnenöl, der sinnliche Duft, der an warme, nackte Körper erinnert
- die entspannte (oder angespannte) Situation Urlaub
- das Element Wasser und seine Bedeutung
- das Meer als Symbol der ungezügelten Ichbezogenheit
- der Ball als Kreis – Sinnbild der Unendlichkeit und des In-sich-Ruhens
- das Aufblasen des Balles und die Anstrengung dabei
- sein »schlaffer« Zustand, wenn er nicht aufgeblasen ist
- das Spiel mit dem Ball im Allgemeinen und konkret
- alle Personen, die daran beteiligt waren und vieles mehr

Und es gibt durchaus Symbole, die weitaus vielfältigere Deutungsmöglichkeiten enthalten.

Seelenlandschaften

Wussten Sie, dass Traumlandschaften meist für seelische Befindlichkeiten stehen? Es liegt auf der Hand, dass eine Wüste Bedrohlicheres darstellen kann als eine saftige, in Blütenpracht stehende Wiese. Während Sand und uferlose Weite meist für Einsamkeit und Entbehrung stehen, lassen sich alle Eigenschaften der Graslandschaft auf die Seele des Träumers übertragen. Hier einige Deutungsangebote:

Wüste – karge, harte Landschaft; Ort der Einsamkeit und Isolierung; starke Tendenz, dem Ort zu entfliehen

Berglandschaft – Landschaft voller Beschwerneisse und Eingrenzungen; Ort des Überblicks und der Überlegenheit, aber auch der Abgrenzung und der Hindernisse

Meer – weite, energiegeladene Landschaft voller Vergnügungen, aber nicht ohne Gefahren; Orientierung zur Trennungslinie Wasser-Land – Gefühl-Verstand?

Hügellandschaft – ruhige, aber nicht erschreckende oder langweilige Weite wie die Wüste; Ausgeglichenheit, Ruhe

Es gibt aber auch Traum-Landschaften, die im eigentlichen Sinne keine »Gegenden« sind, sondern Symbolgebilde, die für die Gesamtpersönlichkeit des Träumenden stehen:

Garten – gezähmte, fruchtbare »weibliche« Landschaft, die einem angenehmen Seelenzustand gleichkommt; Zufriedenheit, Glück

Haus, Dorf, Stadt – das Sozialsystem, dessen Teile die Person des Träumers beschreiben

Archaische Symbole

Bereits seit Tausenden von Jahren sind gewisse Gegenstände und Begriffe tief in unsere Seele eingegraben und stehen so synonym für grundlegende Bedeutungen. Der Fluss, das Wasser, das Feuer, das Schiff, die Wolke, der Adler sind solche Zeichen, die über ihre bloße Gegenständlichkeit hinaus für Bedeutungen stehen. Sie besitzen – anders als neuere und individuellere Gegenstände – eine feste Deutungsdimension und treffen allgemein gültige Aussagen. Doch auch sie variieren in ihrer Deutung, denn der Lebensweg und der damit verbundene Erfahrungsschatz der Einzelperson kann ihren Sinn färben oder gar völlig verändern. Trauen Sie sich deshalb ruhig zu, Ihre ureigene Auslegung zu geben, auch wenn noch so deutlich festzustehen scheint: Fluss = Lebensweg.

Die wichtigsten Traumarten

Tagträume - Form des mehr oder weniger bewussten Fantasierens im wachen Zustand; vom Verstand gesteuerte Fantasien

Abstrakte Träume - kommen recht selten vor und sind - da mehr oder weniger gegenstandslos - schwer zu deuten. Beispiel: Träumer versinkt in einem Meer flirrender Punkte.

Angstträume - Sie spiegeln aktuelle, unverarbeitete oder alte, aber verdrängte Ängste wider und machen sie zum Traumthema. Sie können verschiedene Grade der Intensität annehmen: vom leichten Gefühl der Ängstlichkeit bis zum schweren Alptraum, aus dem die Träumerin oder der Träumer schweißgebadet emporschreckt. Die Ursachen der Ängste sind manchmal eindeutig (aus dem Wachzustand in den Schlaf transferierte Ängste) oder liegen tief im Dunklen (scheinbar grundlose und unerklärliche Angstträume durch verdrängte Konflikte). Auch körperliche Anlässe (Krankheiten) kommen vor.

Alpträume - Böse Geister (Alpe), so glaubte man, hockten sich auf die Brust des Träumers und drückten sie zusammen. Das Verengungsgefühl in der Brust tritt nicht bei jedem Traum auf, doch kennzeichnet es diese Art besonders schwerer und bedrängender Alpträume, aus denen sich der Träumende oft nicht anders als mit Aufwachen zu retten weiß.

Archetypische Träume oder der Große Traum - In einigen Kulturen geht man davon aus, dass Individuen im Traum eine Verbindung zum Großen-Ganzen aufnehmen kann und dabei Erkenntnisse gewinnt, die für alle Mitmenschen von Bedeutung sind. Schamanen und Medizinmänner träumen diesen Großen Traum, wobei sie sicherlich manchmal mit der einen oder anderen Droge nachgeholfen haben. Große Träume zeichnen sich durch überscharfe Sicht, großartige, mythengleiche Atmosphäre und übermenschliche Gestalten aus. Ein solcher Traum kann den Träumer aus seiner bisherigen Lebensbahn werfen. Wenn Sie also etwas träumen, was in etwa einer Szene aus »Herr der Ringe« entspricht, hatten sie solch einen Großen Traum. In der Pubertät und im hohen Alter sollen sich Große Träume eher einstellen als in anderen Lebensphasen.

Erotische Träume - Die Sexualität nimmt in unseren Träumen breiten Raum ein. Ursache für erotische oder sexuelle Träume bieten sich viele an. Das Spektrum reicht von der Befriedigung unausgelebter Triebregungen über Zärtlichkeitsbedürfnisse und Partnerschaftsthemen bis hin zu nicht unbedingt primär sexuellen Hintergründen wie etwa beruflichen Problemen und Machtbedürfnissen. Vorsicht bei der Interpretation! Nicht zu vordergründig bleiben! Interessanterweise finden echte sexuelle Probleme im Traum oft einen nichtsexuellen Ausdruck (z.B. Traumsymbole Frosch oder Wasser).

Fallträume -> Lexikon der Traumsymbole: fallen

Flugträume -> Lexikon der Traumsymbole: fliegen

Klarträume - In einem solchen »luziden Traum« ist man sich darüber im klaren, dass man träumt und kann bewusst wahrnehmen und reagieren.

Heilträume - Traum, der Hinweise zur seelischen und körperlichen Gesundheit enthält. In einigen Kulturen verbreiteter Ansatz zur Bekämpfung krankhafter seelischer und körperlicher Zustände.

Hemmungsträume - Sie zeigen innere Unsicherheit und allgemeine Angst vor dem Leben an. Der Träumer glaubt, den Anforderungen nicht gewachsen zu sein. Es kommen körperliche Hemmungen (Lähmungs- oder Kraftlosigkeitsträume, gehen, ohne voranzukommen) ebenso vor wie solche mit psychischen Widerständen (etwas nicht tun können).

Reiseträume - deuten auf den Wunsch nach neuen Erfahrungen und nach Veränderung hin.

Rückschauträume - befassen sich mit Vergangenen und reflektieren es erneut. Wenn sie häufig wiederkehren, deutet dies auf die Notwendigkeit hin, ein psychisches Problem aufzuarbeiten. Es gibt aber auch rückwärtsgewandte Träume, die Vergangenes im Sinne einer schönen Erinnerung erneut erleben lassen.

Seherische Träume - kommen relativ häufig vor, können aber als Versuch des Unbewussten und der Seele verstanden werden, Befürchtungen und Ahnungen zu artikulieren. In diesem Sinne sollten sie ernst genommen werden. Sie machen sich durch eine überscharfe Sichtweise der Dinge - ein Computerfreak würde sagen: ihre exzellente Grafik - bemerkbar. Dabei können sie banale wie auch existenziell bedeutsame Themen zum Inhalt haben. Wirklich hellseherische Träume sind nicht wissenschaftlich belegt.

Wunscherfüllungsträume - Sie erfüllen, meist auf Umwegen, die Wünsche und Bedürfnisse, deren