

TRAUMDEUTUNG

Traumsymbole verstehen und Träume deuten -
Was sich hinter unseren Träumen verbirgt und
wie wir diese richtig deuten, um unser Leben
positiv zu gestalten



Yasmin Stenz

Traumdeutung

Traumsymbole verstehen und Träume
deuten - Was sich hinter unseren
Träumen verbirgt und wie wir diese
richtig deuten, um unser Leben positiv zu
gestalten

Autorin: Yasmin Stenz

EINLEITENDER GEDANKE

Über 40.000 Stunden verbringt der durchschnittliche Mensch im Laufe seines Lebens im Land der Träume. Ganz schön viel, oder? Und auch, wenn Sie sich an viele Ihrer Träume gar nicht mehr erinnern können, ist es wissenschaftlich erwiesen, dass wir Menschen jede Nacht träumen - durchschnittlich über 1,5 Stunden pro Nacht!

In den meisten Fällen sind Träume etwas wirklich Schönes: Sie entführen uns in eine Welt, in der alles möglich zu sein scheint. In unseren Träumen können wir Dinge erleben und sehen, die uns in der Realität nicht zugänglich sind. Doch Träume sind noch so viel mehr als reine Bilder, die vor unserem geistigen Auge erzeugt werden. Träume sind vor allem für die Gesundheit von großer Bedeutung - vor allem für die seelische und geistige Gesundheit. Das Träumen ermöglicht es, alle Eindrücke und Emotionen, die tagsüber durchlebt werden, zu verarbeiten. Im Schlaf können wir also Erlebtes verdauen und sortieren. Kein Wunder also, dass einem oft geraten wird, man solle doch erst einmal eine Nacht darüber schlafen! Tatsächlich sieht man manche Dinge nach einer erholsamen Nacht mit anderen Augen, denn der Körper kann im Schlaf und mit Hilfe des Träumens tatsächlich lernen. Er verarbeitet Fragen, Konflikte, Probleme und Sorgen buchstäblich im Schlaf. Zugleich können angenehme Träume der Regeneration und Erholung dienen.

Der Schriftsteller Victor Hugo schrieb einst in seinem berühmten Buch „Les Misérables“ über das Träumen:

„Denken ist die Arbeit des Intellekts, Träumen sein Vergnügen.“

Damit beschreibt der Autor vor allem die Freude, die das Träumen vermitteln kann. Oft bringt uns das Träumen allerdings auch zum Nachdenken – vor allem dann, wenn wir nicht wissen, wieso wir manche Dinge träumen.

Manche Träume lassen uns ratlos, vielleicht sogar ängstlich zurück. Bestimmt kennen auch Sie dieses Gefühl.

Oft tauchen dann verschiedene Fragen auf: Warum träume ich von diesem oder jenem? Was versuchen meine Träume mir zu sagen? Wie gehe ich richtig mit diesen um?

Genau diesen Fragen soll der Ratgeber, den Sie in den Händen halten, auf den Grund gehen. Er soll Ihnen Einblicke in die Welt der Träume und deren Bedeutung geben und Ihnen zeigen, wie Sie die Symbole, die Ihnen nachts in Ihren Träumen begegnen, deuten können.

Träume können nämlich nicht nur schön sein, sondern vor allem eins: Eine Menge über uns verraten – über unsere innersten Gefühle und Sehnsüchte, über unsere Ängste und unsere geheimsten Wünsche. Sie können Ihnen dabei helfen, Probleme zu erkennen und womöglich auch zu lösen. Erfahren Sie auf den nächsten Seiten alles rund um das Thema Traumdeutung und lernen Sie die Symbole, die Ihnen in Ihren Träumen begegnen, zu deuten, aber auch eine kritische Beleuchtung und negative Aspekte der Traumdeutung möchte ich Ihnen nicht vorenthalten.

ÜBER DAS TRÄUMEN

Sie kennen nun schon einige Zahlen und Fakten über das Träumen. Und dennoch haben Sie sicherlich auch noch viele offene Fragen. Einige von diesen möchte ich Ihnen nun beantworten.

Wann träumen wir?

Um diese Frage beantworten zu können, ist es wichtig zu wissen, dass der Schlaf in verschiedene Phasen gegliedert wird. Diese wären: Einschlafphase, Leichtschlafphase, Tiefschlafphase und die REM-Phase. Grundsätzlich ist es möglich und durchaus üblich, während jeder dieser vier Phasen zu träumen. Besonders häufig und ausgeprägt träumen wir jedoch während der sogenannten REM-Phase. Die Abkürzung REM steht übrigens für: Rapid Eye Movement, was zu Deutsch so viel wie „schnelle Bewegungen mit dem Auge“ bedeutet. Diese schnellen Bewegungen werden unter dem geschlossenen Lid vollzogen. Dies lässt jedoch bereits vermuten: Während dieser Schlafphase sind wir beziehungsweise unser Gehirn sehr „aktiv“.

Innerhalb einer einzigen Nacht kann der Mensch bis zu sechs REM-Phasen durchleben. Dabei kann eine einzige Phase zwischen fünf und zwanzig Minuten andauern. Insgesamt kommt man so auf eine Traum-Dauer von 1,5 Stunden. Tendenziell werden die REM-Phasen, je näher sie sich dem Morgen und dem Aufwachen annähern, immer intensiver und länger.

Mit Hilfe von speziellen Messtechniken und EEGs (Elektroenzephalografie) konnte nachgewiesen werden, dass unser Hirn während dieser Phase am aktivsten ist. Aber keine Sorge: Unsere Muskeln sind an dieser

gesteigerten Aktivität (in der Regel!) nicht beteiligt. Dies führen Wissenschaftler auf einen natürlichen Schutzmechanismus des Menschen zurück, der verhindert, dass wir uns während des Schlafens verletzen.

Wann kann man sich an Träume erinnern?

Die Voraussetzung dafür, seine Träume deuten zu können, sind natürlich Träume, an die man sich erinnern kann. Studien haben gezeigt, dass sich rund 75 % aller Menschen regelmäßig an ihre Träume erinnern können. Allerdings ist auch hierbei nur die Rede von einem Bruchteil aller Träume.

Genau genommen ist es allerdings gar kein gutes Zeichen, wenn wir uns allzu oft und zu genau an unsere Träume erinnern können – laut Schlaf-Forschern ist das nämlich ein Zeichen für unruhigen Schlaf. Eine Studie konnte sogar belegen, dass Menschen, die sich an ihre nächtlichen Träume erinnern können, doppelt so häufig an Schlaflosigkeit oder unruhigen Nächten leiden wie Personen, die keine Erinnerungen an ihre Träume haben.

Ebenfalls interessant zu wissen: Nur weil man sich an seine Träume erinnern kann, heißt das nicht automatisch, dass man mehr träumt als andere. Dies kann lediglich ein Indiz dafür sein, dass man einen leichteren Schlaf hat und während des Schlafens empfindsamer ist.

Wie gut oder schlecht man sich an seine Träume erinnern kann, hängt auch von der Schlaf-Phase ab, in der man sich kurz vor dem Aufwachen befindet. Sie haben bereits gelernt, dass man vor allem während der REM-Phase sehr intensiv träumt – wird man also während dieser Phase wach, ist es sehr wahrscheinlich, dass man sich äußerst detailliert an seinen Traum erinnern kann.

Wer einen zu tiefen und festen Schlaf hat, kann also durchaus vor dem Problem stehen, sich nicht an seine eigenen Träume erinnern zu können. Was können Sie in so einem Fall tun? Vor allem dann, wenn Sie Ihre Träume deuten und mehr darüber erfahren wollen? Meine persönliche Empfehlung für Sie: Führen Sie ein Traumtagebuch. Hierfür legen Sie sich ein kleines Büchlein und einen Stift am besten direkt neben Ihr Bett, da mit jeder Minute, ja sogar Sekunde die Erinnerungen an Details des Traumes schwinden. In diesem Buch notieren Sie alle Dinge, an die Sie sich erinnern können. Ein Traumtagebuch ermöglicht es Ihnen nicht nur Ihre Träume zu analysieren, sondern darüber hinaus auch zu beobachten, wie sich Ihre Träume entwickeln. Anbei eine kleine Hilfestellung, auf welche Dinge Sie bei Ihrem Traumtagebuch eingehen sollten:

- Welche Thematiken beschäftigen Sie regelmäßig in Ihren Träumen?
- Gibt es bestimmte Symbole, die immer wieder in Ihren Träumen auftauchen?
- Wie entwickeln sich Ihre Träume? Entwickeln Sie sich weiter?
- Gibt es bestimmte Symbole oder Handlungen, die aus Ihren Träumen verschwunden sind?

Es empfiehlt sich, Ihr Traumtagebuch ca. alle zwei Wochen genauer anzuschauen und zu beobachten, ob es irgendwelche Auffälligkeiten oder Tendenzen gibt. Wie Sie Träume genau deuten können, erfahren Sie im weiteren Verlauf dieses Buches!

Was bedeuten Albträume?

Im Grunde beschreibt der Begriff „Traum“ etwas Schönes und Positives. Nicht umsonst heißt es: „Träume werden

wahr!“ Träume beschreiben unsere tiefsten Sehnsüchte und Wünsche und ermöglichen es uns Dinge zu „erleben“, die uns im realen Leben so niemals widerfahren würden. Doch das Träumen hat auch eine dunkle Seite: Die sogenannten Albträume, die von unseren Ängsten und Schattenseiten geprägt sind. Albtraum oder auch Alptraum (im Althochdeutschen stehen beide Schreibweisen gleichberechtigt nebeneinander) heißt es, weil ein Alb oder Elb nach der germanischen Mythologie ein für die Träume zuständiger Naturgeist war. Schlechte Träume wurden darauf zurückgeführt, dass sich das tückische, koboldhafte Wesen auf die Brust setzt und das unangenehme Druckgefühl auslöst, weshalb man zum Albtraum auch Albdruck sagte. Die Bibel nennt solche Geister Dämonen. Diese können einen Menschen angreifen (2. Korinther 12,7) oder sogar besetzen (Markus 5,3-6, Lukas 8,26) sodass der Betroffene vom Dämon gesteuert wird und nicht mehr Herr über sich selbst ist. Nicht selten führen solche Träume dazu, dass man mitten in der Nacht schweißgebadet aufwacht und reale Angst oder Selbstzweifel empfindet. Ja – Träumen kann auch Angst, Panik und Unwohlsein in uns auslösen und Szenen vor unserem geistigen Auge heraufbeschwören, die wir lieber nicht sehen wollen. Albträume können aber auch schlicht durch schlechte Erlebnisse während des Tages oder auch durch traumatische Bilder in Nachrichten (deshalb am besten keine Nachrichten schauen) oder Horrorfilmen hervorgerufen werden. Beschäftigen Sie sich tagsüber also lieber mit guten Dingen, so wie es der Apostel Paulus in seinem Brief an die Römer vorschlägt: „*Verabscheut das Böse, hängt dem Guten an.*“ (Römer 12,9). Am besten auch vor dem Schlafengehen zur Ruhe kommen und nicht allzu viel sinnieren, denn laut Prediger 5,2 kommt bei viel Geschäftigkeit der schlimme Traum. Albträume können auch geistige Attacken des Feindes Gottes sein, denn der Apostel Petrus warnt im 1. Petrusbrief 5,9, dass euer Feind,

der Teufel, wie ein brüllender Löwe umherstreift und jemanden sucht, den er verderben kann. Sind wir jedoch mit dem Herrn Jesus Christus verbunden, so sorgt er dafür, dass wir ruhig schlafen können: „*In Frieden leg ich mich nieder und schlafe ein, denn du allein, Herr, lässt mich sorglos ruhen*“ (Psalm 4,9).

Eine Studie hat herausgefunden, was die häufigsten Symbole sind, die uns in Albträumen begegnen:

- Fallen / In einen Abgrund Stürzen
- Menschenjagd / Verfolgt werden
- Paralyse / Der Körper ist gelähmt und kann beispielsweise nicht flüchten
- Unpünktlichkeit / Zuspätkommen bei einem wichtigen Ereignis
- Verlustängste / Geliebte Menschen durch Tod oder Verschwinden zu verlieren

Auch im weiteren Verlauf dieses Ratgebers werden diese Symbole noch intensiver behandelt. Fest steht jedoch: Albträume sind für die Traumdeutung eine große Herausforderung. Sie können ein Hinweis auf tiefgreifende Ängste sein, die tief in uns verwurzelt sind. Oder eben ein Angriff der oben bereits erwähnten Dämonen. Doch auch andere Faktoren können zu Albträumen führen. Dazu zählen Medikamente, Alkohol oder zu viel Stress. Dies kann eine Traumdeutung erheblich erschweren.

Kann mir Traumdeutung helfen?

Dies ist wohl eine der interessantesten Fragen überhaupt. Was bringt es mir nun eigentlich meine Träume zu deuten? Kann mir dies wirklich helfen?

Tatsächlich können Träume wichtige Hinweise auf das reale Leben liefern - sofern man seine Träume richtig deutet. Manche Traumdeuter gehen sogar soweit, sehr wichtige Entscheidungen mit Hilfe ihrer Träume zu fällen - beispielsweise die Frage danach, ob man ein Kind möchte oder aber die Frage nach dem richtigen Studiengang oder dem richtigen Job. An dieser Stelle stellt sich natürlich die Frage: Sind Träume wirklich dafür geeignet bei solchen Entscheidungsprozessen zu helfen?

Nun, es gibt durchaus einige Argumente, die dafür sprechen: In Ihren Träume verarbeiten Sie zahlreiche Emotionen, Wünsche und Gedanken - eben auch die unterbewussten, die es möglicherweise noch nicht geschafft haben bis in Ihr Bewusstsein vorzudringen, aber doch ganz tief in Ihrem Inneren vorhanden sind. Im besten Fall kann Ihnen das Deuten Ihrer Träume also dabei helfen, herauszufinden, was Sie wirklich wollen und was Ihre innersten Wünsche und Sehnsüchte sind. Beachten Sie aber, dass das sog Unterbewusstsein nicht allwissend ist. Dem Unterbewusstsein wird heutzutage eine Rolle zugesprochen, die es schlicht und ergreifend nicht gibt. Oder glauben Sie wirklich in Ihrem Inneren sitzt eine Intelligenz, die sich nur über Träume oder sonstige Trancezustände offenbart? Diese Gottheit, die sich in uns selbst versteckt haben soll, entspringt fernöstlichen Mythen, die einen immer mehr von dem wahren Gott entfernen, ja gerade dazu verführen uns selbst bzw. eben das Unterbewusstsein zu Gott machen zu wollen, exakt so wie es die Schlange Eva versprochen hatte, wenn sie von der Frucht isst. Wollen Sie lieber der Schlange glauben und sich durch das Erhöhen Ihres Unterbewusstseins zu Gott aufschwingen oder demütig durch das Lesen des Wortes Gottes herausfinden, wer Gott ist und was er für uns Menschen vorgesehen hat?