

Die wunderbare

Blumen



Blumen sind ein Abbild der Gefühle. Bei Schnittblumen wird besonders das Sexuelle betont

Meer



Das Meer symbolisiert die unbewussten Gefühle. Aber auch den Wunsch nach Urlaub

Geld



Ein Geldtraum zeigt, dass Sie sich zu viel oder zu wenig mit finanziellen Möglichkeiten beschäftigen

Hund



Hunde sind ein häufiges Symbol. Sie warnen meist davor, sich von anderen abhängig zu machen

Zimmer



Ist das Zimmer mit unnützen Sachen vollgestellt, schöpft man seine Möglichkeiten nicht voll aus

24 mach mal Pause

Bereits in der Antike vertrauten die Menschen auf die Macht der Träume, die sie für verschlüsselte Botschaften der Götter hielten. Heute weiß man: Das nächtliche Kopfkinofilm festigt neu erlernte Fähigkeiten und hilft uns, neue Ziele zu verwirklichen

Die meisten Menschen träumen jede Nacht. Doch nur wenige wissen, wie man deren Kraft nutzen kann. In mach mal Pause erklärt einer der führenden Traumspezialisten Deutschlands, Diplompsychologe Klausbernd Vollmar, die Geheimnisse der Träume:

Warum träumen wir?

Wir träumen, um zu lernen. Erlebtes verknüpfen wir im Traum so, dass wir es behalten. Außerdem überwinden wir unser Scheuklappenpensel des Wachbewusstseins und bekommen andere Perspektiven präsentiert. Dadurch wird unser Denken kreativer, unsere Intelligenz erhöht. Der Traum ist ein kostenloser Berater, der uns allnächtlich zur Verfügung steht.

Wieviel Träume haben wir in einer Nacht?

Bei einer Schlaflänge von 7,5 Stunden träumen wir fünf Mal – etwa alle 90 Minuten. Normalerweise behalten wir den letzten Traum, der der längste der Nacht ist.

Was verraten Träume?

Sie zeigen, wie wir uns und die Umwelt wahrnehmen. So können wir Muster, die uns unglücklich machen, auflösen – weil wir ihnen nicht mehr hilflos ausgeliefert sind.

Können wir es trainieren, uns besser an Träume zu erinnern?

Es gibt zwei Tricks, seine Träume zu erinnern: Ein Traumtagebuch führen und nach dem Aufwachen noch ein paar Minuten reglos liegen bleiben und schauen, welche Gedanken und Gefühle hochsteigen. Die führen einen oft zur Traumerinnerung.

Kann man Träume steuern?

Ja, auch wenn das schwer ist. Arbeiten Sie mit einer Affirmation, in-



Im Schlaf kommen die Träume und mit ihnen die Botschaften aus dem Inneren

dem Sie dreimal vor dem Schlafen sagen: „Diese Nacht werde ich während meiner Träume bemerken, dass ich träume“. Wenn Sie das eine Woche machen, besteht eine Chance, dass es klappt. Es macht aber wenig Sinn, nur schöne Träume zu wollen, da wir von ihnen wenig lernen. Es ist der beunruhigende Traum, dessen Verständnis uns weiterbringt.

Was bedeuten Träume, die immer wiederkehren?

Träume wiederholen sich, da sie uns auf ein Problem aufmerksam machen wollen. Der Traum möchte verstanden werden. Daher sollte man sich mit Wiederholungsträumen ausführlicher beschäftigen.

Wie entstehen Träume überhaupt?

Alles, was wir träumen, steht für Gefühle und Gedanken von uns. Um diese umzusetzen, greift der Traum oft auf Bilder zurück, die wir die Ta-

ge zuvor gesehen haben. Diese setzt er wie eine Kollage zusammen.

Sind Alpträume schädlich?

Alpträume sind der Holzhammer der Seele. Sie stellen den letzten Versuch unserer Psyche dar, uns auf schädliche Tendenzen in unserem Leben aufmerksam zu machen. In diesem Sinn sind Alpträume gesund. Sie sind das Heilmittel in Situationen, in denen man Gefahr läuft, sich unglücklich zu machen.

Wie können wir Alpträume wieder loswerden?

Normalerweise treten Alpträume nicht mehr auf, wenn man sich mit ihnen beschäftigt. Wobei es nicht notwendig ist, dass man sie versteht. Wenn uns dennoch Alpträume wochenlang plagen, sollten wir einen Psychologen aufsuchen.

Lassen Träume Rückschlüsse auf unsere Seele zu?

verraten, wie wir sie nutzen können

Kraft der Träume



Träume sind eine deutliche Spiegelung unserer inneren Zustände. Allerdings verhalten sich Träume oft komplementär. Das bedeutet, dass sie das Gegenteil vom herrschenden Zustand zeigen. Eine Person mit Aggressionshemmung wird eher aggressive Träume haben – um das Leben in Balance zu bringen.

Ist es normal, wenn man sich gar nicht an seine Träume erinnert?

Das ist nicht normal. Statistisch gesehen tritt das nur bei 1 Prozent der EU-Bevölkerung auf. Wer nie seine Träume erinnert, blockiert wahrscheinlich aus Angst vor der Selbsterkenntnis seine Erinnerung. Damit schadet er sich im Alltagsleben, weil es die Fähigkeit zum Lösen von Problemen vermindert.

Wie können uns Träume im Alltag helfen?

Sie regen uns an, den Alltag zu ver-

einfachen und zeigen, was nicht optimal läuft. Man kann sich Träume zu partnerschaftlichen oder beruflichen Problemen bestellen – und wird eine Antwort bekommen. Fragen Sie: „Diese Nacht werde ich eine Antwort auf meine Frage bekommen und diese verstehen.“ Analysieren Sie bei jedem Traum, welche Verhaltensalternativen er vorstellt. Leiden Sie z.B. unter Beziehungsstress, sollten Sie untersuchen, wie der Traum Ihre Sicht der Partnerschaft abbildet. Allein durch die intensive Beschäftigung wird Ihre Beziehung geklärt.

Träumen wir in Farbe?

Frauen erinnern ihre Träume eher in Farbe, Männer in Schwarz-Weiß. Wird ein Traum vollständig in Farbe erinnert, ist er besonders wichtig. Grundsätzlich kann man sagen, dass Rot Körperlichkeit symbolisiert, Gelb Intellekt und Kommunikation, Blau unsere Gefühlswelt.

Träumen Frauen und Männer unterschiedlich?

Nein, sie träumen fast gleich. Es gibt aber leichte Tendenzen: Männer träumen mehr Action-Filme, Frauen von sozialen Situationen.

Wie lerne ich, einen Traum für mich zu nutzen?

Um einen Traum produktiv zu nutzen, muss man sich mit ihm auseinandersetzen. In der Fantasie sollten Sie Ihre Träume später so verändern, dass sich damit Ihre Wünsche erfüllen. Sie können das in Gedanken ausspinnen, aufschreiben oder malen. Folgen Sie dieser Fantasie zwei Wochen lang abends vor dem Einschlafen. Im Schlaf wird dann die Arbeit an der Erfüllung Ihrer Wünsche unbewusst weitergeführt.

Buchtip:
„Traumdeutung – der große GU-Kompass“ von Klausbernd Vollmar, 9,90 Euro)



Haus

Ist es eine Bruchbude, deutet das auf eine Krise, ein Herrschaftshaus auf eine autoritäre Person



Mund

Der Mund ist eng mit Sprache verknüpft. Ein Geöffneter heißt: Sich mehr zurücknehmen



Zug

Eine Zugfahrt heißt Persönlichkeitsentwicklung und Sicherheit auf dem Lebensweg



Berge

Stehen Sie unten, bedeutet der Berg ein Hindernis. Oben, der Wunsch nach mehr Bewusstsein



Schlange

Schlangen weisen auf bedeutsame Geschehen in der Psyche hin. Aber auch auf Veränderungen