

Um sich mit seinen Träumen zu beschäftigen, bietet der November als Beginn der Zeit des Rückzugs die ideale Bedingung. Die Nächte werden länger, wir beschäftigen uns mehr mit uns. Der Königsweg, sich mit sich selbst zu beschäftigen, stellt die Betrachtung der eigenen Träume dar, da diese als ein Fenster in die Tiefe unseres Inneren anzusehen sind.



Klaus Bernd Vollmar



# Zeit der Träu

Die Träume sind der Königsweg zu unserem Unbewussten, schrieb Sigmund Freud 1899 in seinem revolutionären Werk „Die Traumdeutung“. Und wie erinnern wir nun unsere Träume? Nichts einfacher als das. Sie brauchen

nach dem Aufwachen einzig ein bis zwei Minuten Zeit des Innehaltens, betrachten Sie den ersten Gedanken oder das erste Gefühl, das in Ihnen aufsteigt, und der letzte Traum der Nacht wird Ihnen wahrscheinlich einfallen.

Vielleicht mögen Sie auch etwas anderes versuchen? Drehen Sie sich vorsichtig in die Lage im Bett, in der Sie weitgehend geschlafen haben, und auch das wird Ihnen wahrscheinlich die Erinnerung eines Traums bescheren.

## Träumen und lernen

So manch einer meint, er würde nicht träumen. Das ist falsch. Jeder Mensch träumt um die fünf Träume pro Nacht, eine Übung unseres Gehirns, um das Gedächtnis zu trainieren, um Verbindungen zu knüpfen und Gedanken- und

## » Was zeigen mir meine Träume? «

### Die symbolische Sprache

Ein klassischer Anfängerfehler beim Verständnis der eigenen Träume liegt darin, den Traum nicht als symbolisch zu betrachten. Träume sprechen symbolisch zu uns, und jedes Element des Traums drückt etwas von uns aus. Der Nebel drückt unsere innere Vernebelung aus, der Tod, dass etwas in uns erstarrt ist. Genau so verhält es sich auch mit den Personen im Traum. Wer von Tante Emma träumt, träumt von dem Tante-Emmahaften in sich, wer von seinen Kindern träumt, sieht darin seine kindliche Seite. Drücken Klimaphänomene im Traum häufig Stimmungen und innere Einstellungen aus, so drücken Personen im Traum oftmals Eigenschaften von uns aus. Ein kleiner Trick mag weiterhelfen: Überlegen sich drei Eigenschaften, mit denen Sie die im Traum gezeigte Person am besten charakterisieren können, und beziehen sie diese dann auf sich. Sie werden sich wundern: Entweder ähneln sie der Person in diesen Eigenschaften oder sie zeigt Ihnen solche Eigenschaften, die Sie bislang missachtet haben.

Foto: © istockfoto.com/ElenaIzrskaya

was Sie am Tag nicht sehen wollen. Was Sie an den Tagen zuvor verdrängen, kehrt zu Ihnen im Traum zurück. Deswegen ist es produktiv, sich bei jedem Traum zu fragen, was dieser Traum zeigt, was ich nicht sehen möchte. Jeder Traum spricht etwas an, das Sie gar nicht gern hören. Der Todes Traum spricht Ihre Angst vorm Tod an, der Nebeltraum Ihre illusionäre Sicht der Welt. Aber ein Leben in der Illusion führt ins Unglück, oder man könnte auch sagen: Es gibt kein wahres Leben im falschen. Das Ziel einer produktiven Betrachtung unserer Träume ist also die Hinführung zu unserem wahren Leben, zum Leben unseres Potenzials.

### Herbstträume

Der November und insgesamt der Herbst ist in unserem Kulturkreis mit der Symbolik des Nebels und des Todes verbunden. Tritt im nächtlichen Traum der Tod auf, ist dies durchweg ein Hinweis darauf, dass etwas im Leben des Träumers abgeschlossen werden sollte, um etwas Neuem Platz zu machen. Keine Angst, diese Traumsymbolik verweist nicht darauf, dass Sie sterben werden.

Wie in der Literatur, die als kollektiver Traum angesehen werden kann, treten häufig Klimaphänomene im Traum auf. Das klassische Klimaphänomen des

Novembers ist der Nebel. Er wurde schon von Heinrich Heine, Robert L. Stevenson und Umberto Eco mit dem Traum verbunden, da dieser dem Träumer oft unfassbar ist und sich wandelnde Bilder erzeugt, die von unserer Psyche projiziert werden. Alles das, was Sie in Ihren Träumen sehen, ist das Ergebnis Ihrer Projektionen dessen, was Sie in die Wirklich hineinschauen. Der Traum gibt also nichts als Ihre Wahrnehmung wieder. So zeigt der Traum vom Nebel eine unklare Wahrnehmung. Er macht Sie darauf aufmerksam, mehr Klarheit in Ihre Sicht von sich selbst und Ihrer Umgebung zu bringen. All jenes, was im Traum vernebelt und unklar ist, was Ihnen wirt und chaotisch vorkommt, das ruft nach Klarheit und Ordnung. Produktiv deuten Sie alle Vernebelungen und Verwirrungen im Traum als eine Unklarheit Ihrer Wahrnehmung und somit Ihres Bewusstseins. Und hier sind wir bei einem Zentralaspekt unserer Träume, sie sind nämlich ein Lehrfilm, der uns entweder zeigt, wie wir in einseitigen Sichtweisen erstarrt sind oder was unsere Möglichkeiten sind, eben die andere Sicht auf die Welt. So verhält es sich z. B. mit dem Todessymbol im Traum, das uns darauf aufmerksam macht, welche Chancen darin liegen, eine Verhaltens- und Sichtweise abzulegen und durch eine neue zu ersetzen. Ähnlich verhält es sich beim Nebel, der den Wunsch nach Klarheit ausdrückt. Es ist typisch für die Sprache der Träume, dass sie häufig das Gegenteil zum Ausgedrückten anspricht: Der Tod verlangt nach einem neuen Leben, der Nebel nach Klarheit. Wenn Sie also einen Traum erinnern, fragen Sie sich stets, was wäre denn das Gegenteil zu dem im Traum gezeigten? Was sagt mir das?

Lesen Sie weiter auf Seite 12

# me

Gefühlsmüll zu entsorgen. Träumen macht klug und sich mit seinen Träumen zu beschäftigen noch klüger. Das liegt daran, dass Sie sich auf eine ungewohnte Bilderwelt bei der Betrachtung Ihrer Träume einstellen müssen. Der Traum reagiert nämlich auf das,



## ► Traumsymbole

Die klassischen Traumsymbole der dunklen Jahreszeit sind die folgenden vier Traumsymbole, die dem Traumsymbollexikon „Handbuch der Traumsymbole“ entnommen sind. Sie verbindet, dass etwas abgeschlossen wurde, dessen Ergebnis man nun in Ruhe genießen sollte.



## Herbst

**Der Herbst bedeutet Reife, Erfolg und Wohlstand.**

Die Jahreszeit des Herbstes, in der bezeichnenderweise der Totensonntag liegt, weist auf das Vergehen in der Natur und im Menschenleben hin. Aber nach Herbst und Winter kommt wieder ein Frühling und dann der Sommer. Wie bei allen Todesymbolen wird der ewige Zyklus von Tod und Wiedergeburt angesprochen. Es müssen oft alte Gewohnheiten aufgegeben werden (sterben), um neuen fördernden Gewohnheiten Platz zu machen (Wiedergeburt). Der Herbst ist die Zeit der Ernte und somit jene Zeit, in der man das genießen kann und sollte, was man in seinem Leben geschaffen hat. Man darf sich Erholung und Ruhe gönnen.



## Ernte

**Die Ernte ist das Ergebnis einer Bemühung, das Ziel, auf das der Bauer hinarbeitet.**

Sie bedeutet die Sicherung des Gewonnenen. Weit über die ursprüngliche Bedeutung im Bereich der Landwirtschaft hinaus kann jedes materielle und geistige Gut geerntet werden. Es handelt

sich um ein Symbol der Sehnsucht nach Anerkennung und Erfolg und des Ausruhens nach einem Erfolg. Dass die Zeit der Ernte eine Zeit der größten Arbeitsanstrengung ist, ist heute fast vergessen, auch der Aspekt, dass bei der Ernte die lebenden Pflanzen abgeschnitten werden („es ist ein Schnitter, der heißt Tod“).

## Finsternis

**Finsternis bedeutet oftmals im Traum fehlende Erkenntnis, Nichtwissen und geringer Bewusstseinsstand, aber auch Ruhe und Rückzug.**

Arabische Welt: Um das Jahr 1000 veröffentlichte der arabische Naturforscher Ibn al-Haitham sein Buch „Über die Gestalt der Finsternis“. Hierin finden wir die erste Beschreibung der Camera Obscura. Das Dunkel bringt den Traum und das Bild hervor, dem jedoch lange noch der Beigeschmack der Täuschung oder Illusion anhaftete.



## Friedhof

**Der Friedhof symbolisiert Sehnsucht nach Ruhe.**

Er verweist darauf, dass etwas abgeschlossen wurde. Er ist ein

klassischer Ort der Gespenster und somit der Ängste, die letztlich stets auf den Tod zurückzuführen sind.



### *Klausbernd Vollmar*

Diplom-Psychologe und Autor, wurde 1946 im Rheinland geboren. Abgeschlossenes Studium der Germanistik, Linguistik, Philosophie und Geologie, Lektor des Goethe-Instituts in Finnland, Forschungsstipendium und Lehrauftrag für Linguistik an der McGill University/Montreal. Zweitstudium der Psychologie mit dem Schwerpunkt Wahrnehmung. Leiter eines Therapiezentrums in Amsterdam, längere Aufenthalte in Findhorn und Nepal. Schüler der Freifrau Dr. Olga von Ungern-Sternberg, die ihn als junger Mann in die Gedankenwelten Rudolf Steiners einführte, und dem Schamanen Black Horse Chavers, langjähriges Mitglied einer englischen Gurdjieff-Gruppe. Mitbegründer der Internetfirma TraumOnline [www.traumonline.eu](http://www.traumonline.eu), die über das Thema Traum und Symbolik informiert und Beratungen und Seminare in diesem Bereich anbietet.

Er lebt an der englischen Ostküste und hält seit Jahren Seminare und Vorträge, wenn er nicht gerade mit seinem Boot auf das Meer fährt, seinen Garten pflegt oder sich mit der Arktis, eines seiner Lieblingsthemen, beschäftigt.

Seine Bücher über Farbe, Kreativität, Traumdeutung und Symbolverständnis sind in mehr als fünfzehn Sprachen übersetzt worden. Zurzeit schreibt er an seinem zweiten Roman.

Mehr über die Bücher von Herrn Vollmar unter [www.kbvollmar.de](http://www.kbvollmar.de)

Buchrezension

## Traumsymbole von A bis Z

**Dieses Lexikon besteht durch die Fülle der Einträge und die qualifizierten und klaren Deutungen. Verschiedene Schulen der Traumdeutung kommen zu Wort.**

Jetzt in erweitertem Umfang mit noch mehr Deutungen.

Rund 2.000 Stichworte - kompetent und hilfreich aufgeschlüsselt.

Eine gelungene Vermittlung von fachlicher Qualität und konkreter, verständlicher Anwendung der Traumdeutung.

Aktuelle Traumbilder - wie zum Beispiel „Computer“, „Piercing“ und „E-Mail“ - werden hier berücksichtigt und erläutert.

Klausbernd Vollmars Handbuch beschreitet neue Wege in der Traumdeutung.

Ein zuverlässiger Ratgeber und ein praktisches Nachschlagewerk in einem!

### „Handbuch der Traumsymbole“

Klausbernd Vollmar  
HC, 348 S., 14,90 €,  
ISBN 978 3 89875 201 5  
Königsfurt-Urania Verlag GmbH  
[www.koenigsfurt-urania.com](http://www.koenigsfurt-urania.com)



# Das ABC der Träume

Klausbernd  
Vollmar



Jedes Traumsymbol besitzt ein Spektrum von Bedeutungen. Die Erläuterung der Symbole soll als Wegweiser durch die Welt der Träume dienen. Mit dem Buchstaben **A** beginnen wir unsere Serie mit Auszügen aus dem „**Handbuch der Traumsymbole**“ von Klausbernd Vollmer.

## Abenteuer:

Man ist sich in Bezug auf seine Umgebung unsicher, oder man hat Angst vor gewagter Beziehung und sehnt sich zugleich danach. Man lebt zu eintönig und benötigt das Abenteuer. Sie sehnen sich vielleicht nach dem Kühnen in einer Welt, die Sie als sinnentleert empfinden. Das Abenteuer ist das Gegenbild zur **>Arbeitsroutine** (>Automat). »Abenteuer« (adventure) und »Ankunft« (adventus) leiten sich vom gleichen Wort her ab, und so bietet das Abenteuer die große Chance, bei sich selbst anzukommen. Seien Sie also froh über dieses Traumbild: Sie kommen sich selber näher und erreichen Ihr Ziel!

Achten Sie darauf, um was für ein Abenteuer es sich handelt und wie Sie sich dabei fühlen. Abenteuer ist ein klassisches Traumsymbol, das auf **>Männlichkeit** verweist und somit auf den **>Held**. Im Frauentraum ist die Heldin oder Femme fatale angesprochen. Bedenken Sie jedoch auch, dass sich heutzutage Abenteuer eher im Inneren als im Äußeren abspielen und solch ein Traumbild auch auf die eigene innere Welt verweisen kann, jene kreative Welt, die uns zu Abenteuern inspiriert.

## Abszess:

Der Abszess im Traum steht für ein Reinigungsbedürfnis (ähnlich wie bei **>Abwässer**, Abfall und Waschen) und für Fehlhaltungen, die es zu überwinden gilt. Er gibt Anlass zur Hoffnung, dass das innere **>Gift** herauskommt. Er ist ein Ausdruck des **>Ekels** gegenüber dem eigenen Körper oder seltener ein Symbol der Selbstreinigung des Körpers, auf die man sich verlassen kann. Volkstümliche Traumdeutung: Sie sind gesund oder eine schnelle Gesundung steht bevor. Eine Haltung oder Einstellung hat krankhaft überhand genommen.

## Abhang:

Angst vorm **>Fallen**. Es geht entweder bergab, dann Angst vor Schwierigkeiten oder oftmals auch Aufforderung, sich fallenzulassen, loszulassen. Oder es geht bergauf: Mit Schwierigkeiten kann man etwas erreichen, die Situation wird sich bessern.

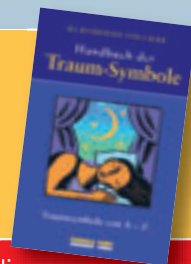
## Abschied:

Änderung in der Lebensführung und Frage nach den eigenen Aufgaben. **>Trennung** von etwas Wichtigem wie Personen, Verhaltensweisen, Gefühlen steht bevor, ist geschehen oder ist notwendig. Volkstümliche Traumdeutung: gutes Zeichen, denn man lässt etwas los.

Viele weitere Traumsymbole und deren Bedeutungen finden Sie im

### **Handbuch der Traumsymbole**

Klausbernd Vollmar, HC, 348 Seiten, 14,90 €, ISBN 978-3-89875-201-5, Königsfurt-Urania Verlag GmbH, [www.koenigsfurt-urania.com](http://www.koenigsfurt-urania.com)



Lesen Sie in der nächsten Ausgabe die interessantesten Traumsymbole mit dem **Buchstaben B**.



1203-1243954-001-4  
4:4c# Horasu # Edda Wenzek

1211-1227428-007-4  
4:4c,3.S.KAZ-Motiv:LADISLAV# HORASU # Ladislav Vrabec

# Das ABC der Träume

Klausbernd  
Vollmar



Jedes Traumsymbol besitzt ein Spektrum von Bedeutungen. Die Erläuterung der Symbole soll als Wegweiser durch die Welt der Träume dienen. Mit dem Buchstaben **B** setzen wir unsere erfolgreiche Serie mit Auszügen aus dem **Handbuch der Traumsymbole** von Klausbernd Vollmer fort.

## Bart:

Bekanntes Symbol männlicher **Kraft** und **Potenz**, Herrschaftssymbol. Unterstützung durch einen weisen Mann; Weisheit durch das Alter (Saturn-Symbol). Seine männliche Seite pflegen. Männliche Überlegenheit, Autorität (beim Barte des Propheten). Abschneiden des Bartes bedeutet fast immer Kraftverlust und (Angst vor) Impotenz. Allerdings gibt es auch eine andere Seite der Bedeutung des Bartabschneidens: Man legt durch das Abschneiden seines Bartes sein Gesicht frei, zeigt sich offen der Umwelt, und in diesem Sinne kann das **Abschneiden des Bartes** in der heutigen Zeit auch als **Potenzsteigerung** angesehen werden.

## Biene:

Emsiger und **arbeitsamer Mensch**. Wie oft bei Insekten: positive soziale Eigenschaften und der Wunsch nach Persönlichkeitsentfaltung. Mit der Biene ist auch der Honig angesprochen als die süße Nahrung; ebenso die „**flotte Biene**“. Müssen Sie sich selbst mehr Gutes zuführen? Wird man von Bienen bedroht, verweist das auf Spannungen mit der Umwelt (man muss sich in die Gesellschaft fügen), verweist oft auf Probleme mit Teamwork oder Gruppen. Altes Symbol der Merowinger sowie des Tierkreiszeichens Jungfrau.

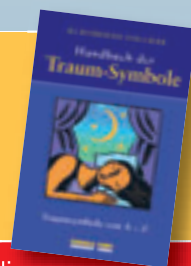
## Brücke:

Ein häufiges mythologisches und Traumsymbol ist die **Brücke über dem Abgrund**. Oft Ort der Gefahr und des Absturzes im Traum, man überschreitet eine Grenze. Vor dieser Gefahr schützt im katholischen Glauben der Heilige Johannes von Nepomuk (Schutzheiliger der Brücken). Vereinigung, Wiederaufnahme von Beziehungen, Gegensätze werden überbrückt. Hat der Träumer große Sicherheit, schwindet die Angst vor dem Abgrund, die Brücke wird breiter und sicherer, aber sie bleibt ein **potenzieller Ort der Gefahr**. Wichtig ist der Zustand der Brücke, ihr Material. Wie fühlt man sich auf der Brücke? Man hat ein gutes Stück Seelenarbeit geleistet, wenn man über die Brücke gelangt ist, eine Änderung hat sich vollzogen (man ist am anderen Ufer). Im Koran: Brücke, die dünn wie ein Faden ist und die nur der Gerechte überschreiten kann, über die Hölle. Auch bei den Kelten gibt es die Brücke der Schrecken, die nicht breiter als ein Faden ist. Die Brücke leitet meist über einen Abgrund, in dem sich fast immer ein Geist, Teufel oder Gott befindet. Oft muss man ihm im Traum ein Opfer bringen, um über die Brücke zu gelangen. Auf Brücken stehen deswegen manchmal Kapellen, wo solche Opfer dargebracht werden können (Paris und Leeds). Jung bezieht die Brücke immer auf **unsichere Stellen des Bewusstseins**. Psychologisch repräsentiert sie nach Jung das dünne, unsichere Bewusstsein, das immer wieder vom Unbewussten bedroht wird. Zeigt aber auch die Bewusstseinskontinuität, denn sie verbindet die einzelnen Bewusstseinsinseln.

Viele weitere Traumsymbole und deren Bedeutungen finden Sie im

### Handbuch der Traumsymbole

von Klausbernd Vollmar, HC, 348 Seiten, 14,90 €  
ISBN 978-3-89875-201-5, Königsfurt-Urania  
Verlag GmbH, [www.koenigsfurt-urania.com](http://www.koenigsfurt-urania.com)



Lesen Sie in der nächsten Ausgabe die interessantesten Traumsymbole mit dem **Buchstaben C**.

# Das ABC der Träume

Klausbernd  
Vollmar



Jedes Traumsymbol besitzt ein Spektrum von Bedeutungen. Die Erläuterung der Symbole soll als Wegweiser durch die Welt der Träume dienen. Mit dem Buchstaben **C** setzen wir unsere erfolgreiche Serie mit Auszügen aus dem **Handbuch der Traum-Symbole** von Klausbernd Vollmer fort.

## ▶ Champagner:

> Sekt. Aufstieg, Ausgelassenheit, man sollte sich etwas gönnen. **Luxus wird ersehnt** wie bei > Austern, **warnt** zugleich **vor Verschwendung**. In Champagner zu baden, gilt als Symbol prickelnder Sexualität und des dekadenten Luxus. Volkstümliche Traumdeutung: **unglückliches Zeichen** in Bezug auf **Liebesbeziehungen** (Fremdgehen oder Verschwendungssucht des Partners).

## ▶ Chef:

Symbol der **männlichen Autorität** wie der > Vater. Der reale eigene Chef. Oder der Chef als Sinnbild der eigenen obersten Instanz in jedem/r von uns: Fähigkeit zur **Selbst-Regierung**. Positive Färbung dieses Traumsymbols: die positive Männlichkeit, **»Herrscher«** in eigener Sache. Sich selbst als Chef zu sehen, ist meist ein Wunsch oder kompensatorischer Traum: Man fühlt sich unterlegen und minderwertig. Oder man nutzt seine Macht zu wenig. Vom eigenen Chef zu träumen, soll nach volkstümlicher Traumdeutung **Aufstieg** anzeigen und somit **Wohlstand**. Nach Jung spricht hier meist die herrschsüchtige männliche Seite in uns.

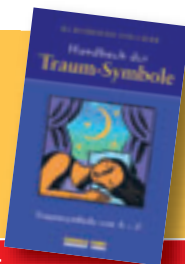
## ▶ Creme:

Jede Creme verweist im Traum auf die **Charaktermaske** im alltäglichen Leben. Man möchte schöner sein, als man ist. Allerdings stellt die Creme auch den **»Seelenbalsam«** dar. Im tieferen Sinne ist hier die **Schönheit der Seele** angesprochen, und die schöne Seele ist im übertragenen Sinne die wahre Seele. Man sollte bei der Deutung dieses Traumbildes immer bedenken, dass das zu pflegende Gesicht sowohl **Identität** als auch **Image** verkörpert.

## ▶ Clown

Das **Leben sollte nicht zu ernst genommen werden**. Spiel, Leichtigkeit. Angst, sich aus einem Minderwertigkeitsgefühl heraus lächerlich zu machen, oder man hat zu große Ansprüche an sich und andere. Wichtig sind die **Handlungen und Stimmungen des Clowns**.

Viele weitere Traumsymbole und deren Bedeutungen finden Sie im **Handbuch der Traumsymbole** von Klausbernd Vollmar, HC, 348 Seiten, 14,90 € ISBN 978-3-89875-201-5, Königsfurt-Urania Verlag GmbH, [www.koenigsfurt-urania.com](http://www.koenigsfurt-urania.com)



Lesen Sie in der nächsten Ausgabe die interessantesten Traumsymbole mit dem **Buchstaben D**.

1203-1243954-001-4  
4:4c# Horasu # Edda Wenzek

1203-1231562-032-4  
4:4c# HORASU # Iris Treppner