

Brigitte Berger

Die Weisheit der Träume

Träume als kreative Wegfinder
und Mutmacher



Kohlhammer

Kohlhammer

Die Autorin



Brigitte Berger, 1959 in München geboren. Studium der Pädagogik, Philosophie und Kunsterziehung. Pädagogin (MA), Yogalehrerin (BDY/EYU), Paartherapeutin (EAPT), lehrt Traumarbeit nach Ortrud Grön in von der Psychotherapeutenkammer akkreditierter Aus- und Fortbildung. Sie arbeitet in eigener Praxis seit 2007 einzeln und in Gruppen sowie im paartherapeutischen Setting mit Träumen. Sie bietet Ausbildungsmodule (hybrid) in der

therapeutischen Arbeit mit Träumen für ärztliche und psychologische PsychotherapeutInnen und beratende Berufsgruppen an. Brigitte Berger ist verheiratet und hat drei erwachsene Kinder. Weitere Informationen unter www.YogaTraeume.de.

Brigitte Berger

Die Weisheit der Träume

**Träume als kreative Wegfinder
und Mutmacher**

Verlag W. Kohlhammer

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Pharmakologische Daten verändern sich ständig. Verlag und Autoren tragen dafür Sorge, dass alle gemachten Angaben dem derzeitigen Wissensstand entsprechen. Eine Haftung hierfür kann jedoch nicht übernommen werden. Es empfiehlt sich, die Angaben anhand des Beipackzettels und der entsprechenden Fachinformationen zu überprüfen. Aufgrund der Auswahl häufig angewandeter Arzneimittel besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit.

Die Wiedergabe von Warenbezeichnungen, Handelsnamen und sonstigen Kennzeichen in diesem Buch berechtigt nicht zu der Annahme, dass diese von jedermann frei benutzt werden dürfen. Vielmehr kann es sich auch dann um eingetragene Warenzeichen oder sonstige geschützte Kennzeichen handeln, wenn sie nicht eigens als solche gekennzeichnet sind.

Es konnten nicht alle Rechtsinhaber von Abbildungen ermittelt werden. Sollte dem Verlag gegenüber der Nachweis der Rechtsinhaberschaft geführt werden, wird das branchenübliche Honorar nachträglich gezahlt.

Dieses Werk enthält Hinweise/Links zu externen Websites Dritter, auf deren Inhalt der Verlag keinen Einfluss hat und die der Haftung der jeweiligen Seitenanbieter oder -betreiber unterliegen. Zum Zeitpunkt der Verlinkung wurden die externen Websites auf mögliche Rechtsverstöße überprüft und dabei keine Rechtsverletzung festgestellt. Ohne konkrete Hinweise auf eine solche Rechtsverletzung ist eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten nicht zumutbar. Sollten jedoch Rechtsverletzungen bekannt werden, werden die betroffenen externen Links soweit möglich unverzüglich entfernt.

Autorinnenfoto: Angela & Lutz Stoess, Photographie, Bildermanufaktur Murnau.

www.fotografie-stoess.de.

Zeichnungen: Astrid Pehrs Malerei. www.astridpehrs.de.

1. Auflage 2024

Alle Rechte vorbehalten

© W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Gesamtherstellung: W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Print:

ISBN 978-3-17-044361-7

E-Book-Formate:

pdf: ISBN 978-3-17-044362-4

epub: ISBN 978-3-17-044363-1

Gewidmet Ortrud Grön (1925-2020)

Inhaltsverzeichnis

Einstimmung	11	
1	Bevor wir beginnen	19
1.1	Das Traumbuch des Artemidor	19
1.2	Die Wende mit Freud	21
1.3	Die Vermessung des Traumes	23
1.4	Träumen heißt zukünftig sein	25
1.5	Homöostase – Träume halten die Balance	26
1.6	Wir träumen in Bildern aus gutem Grund	27
2	Die Grundannahmen der Traumarbeit	31
2.1	Eine Störung löst einen Traum aus	31
2.2	Träume sind konstruktiv	33
2.3	Alle Träume einer Nacht gehören zusammen	35
2.4	Der Traum versinnbildlicht ein Selbstverhältnis	35
3	Die Suchbewegung des Traumes	37
3.1	Die Standortbestimmung	37
3.2	Die Zuspitzung des Problems	39
3.3	Die Erkenntnis einer Lösung	40
3.4	Die neue Lebensgestalt	41
3.5	Die Umsetzung	42
3.6	Der Umgang mit Widerständen	42
3.7	Der Blick zurück in die Kindheit	43
3.8	Die befreite Lebensgestalt	44
3.9	Selbstführung	44
3.10	Angekommen!	48

3.11	Zusammenfassung der Sinnstruktur jedes Traumes	48
4	Das Reich der Metaphern	50
4.1	Wie wir denken, wie wir handeln: Personen im Traum	53
4.2	Wie wir uns wozu im Leben eingerichtet haben: Häuser, Räume, Interieurs, Dörfer und Städte	66
4.3	Wie wir unterwegs sind: Fahrzeuge im Traum	72
4.4	Wie es um unseren Gefühlshaushalt bestellt ist: Wasserbilder im Traum	76
4.5	Was machen die Gedanken? Die luftigen Bilder im Traum	78
4.6	Wie wir uns verhalten: Tiere im Traum	79
4.7	Wie wir über uns selbst hinauswachsen: Das Pflanzenreich im Traum	93
4.8	Der schöpferische Grund: Die Erde	101
4.9	Licht und Schatten und unsere Einzigartigkeit: Sonne, Mond und Sterne im Traum	103
4.10	Wie wir gestimmt sind: Farben, Landschaften und Perspektiven im Traum	107
4.11	Häufige Sujets im Traum	116
4.12	Ein Sonderthema: Zahlen im Traum	120
5	Lesen des Traumes	125
5.1	Die Metapher erschließen	125
5.2	Vom Umgang mit Träumen anderer	136
5.3	Träume in Therapie, Beratung und Coaching	138
5.4	Pfadfinder zur Traumhebung	144
6	Leben mit Träumen	146
6.1	Das Traumnotat	146
6.2	Im Raum der Selbstbegegnung	149

6.3	Vom Lebensmuster zur Lebensmelodie	154
6.4	Die Poetisierung des Lebens	157
6.5	Das Aufscheinen des Humors	160
6.6	Die häufigsten Fragen im Umgang mit Träumen	165
7	Schlusswort	171
	Dank	173
	Literaturverzeichnis	175

Einstimmung

»Nacht für Nacht hatte ich denselben Traum [...]

Ich träumte, ich hätte ein Kind,
und noch im Traum sah ich,
dass es mein Leben war,
und es war ein Idiot,
und ich lief davon. [...]

Ich dachte mir, wenn ich es küssen könnte, was da von mir vorhanden war,
vielleicht könnte ich dann wieder schlafen.
Und ich beugte mich über das entstellte Gesicht,
es war furchtbar... aber ich küsste es.

Ich glaube, [...] man muss schließlich das eigene Leben in die Arme nehmen.«
(Miller, 2009)¹

Nur Mut!

Es braucht den Mut, um die Tür zu den Träumen zu öffnen. Sie werden auf Schönes und Hässliches stoßen, auf Skurriles und Unvordenkliches. All das sind Sie. Wer mit seinen Träumen ins Gespräch kommt, begegnet sich selbst in einer ungewohnten Dimension. Manchmal kann das bedeuten, dass Sie gründlich erschrecken und Ihr Leben durcheinandergewirbelt wird.

Bei mir war das so. Doch durch meinen eigenen inneren Prozess, meine Forschungsarbeit und der Erfahrung mit vielen Menschen, die

1 Auszug aus: After the Fall by Arthur Miller. Copyright © Arthur Miller, 1964, copyright renewed © Arthur Miller, 1992, used by permission of The Wylie Agency (UK) Limited.

Übersetzung: Arthur Miller, Nach dem Sündenfall. In der Übersetzung von Hans Sahl. © 2009 S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main.

ich in der Begegnung mit ihren Träumen begleiten durfte, kann ich Ihnen versichern: Sie werden reich beschenkt werden und Ihr Leben neu in die Arme schließen können!

Das Reservoir der Träume ist ein unermesslicher Reichtum, der Ihnen zur Verfügung steht, um tiefer in ein authentisches Leben hineinzuwachsen.

Nacht für Nacht webt der Traum den Stoff, den wir brauchen, um aus dem nächsten Tag das Beste zu machen. In 30 Lebensjahren träumen wir gut 10.000 Nachtträume. Haben wir das 60. Lebensjahr überschritten, sind es mehr als 20.000 Träume.

Nacht für Nacht sucht der Traum nach Antworten auf die existenziellen Fragen unseres Lebens. Unaufhörlich knüpft er dazu aus Erinnerungsfäden kreativ neue Muster, um uns zum Bestmöglichen zu führen. Nacht für Nacht, was für ein Luxus! Wenn wir uns nur an unsere Träume erinnern könnten! Wenn wir sie nur zu lesen wüssten!

Über dieses Buch

Mit diesem Buch möchte ich die Ernte meiner jahrzehntelangen Auseinandersetzung als Therapeutin mit dem Phänomen »Traum« geordnet und gewogen an Menschen weitergeben, die ihre eigenen Träume oder im beruflichen Kontext die Träume anderer Menschen besser verstehen wollen.

Dieses Buch möchte einen Beitrag dazu leisten, den Reichtum der Träume für unser Wachleben mehr und besser zu nutzen:

- zur konstruktiven Bewältigung von Krisen
- als Lebenshilfe bei Traumata
- als Entscheidungshilfe
- für die kreative und lustvolle Lebensgestaltung entlang unserer Potenziale

Mehr denn je sind wir auf kreative Ideen angewiesen und auf den Mut, unser Leben neu und anders zu gestalten. Nicht im wilden Ak-

tionismus in die Welt hineinfahrend, sondern in der Weite des Verweilens bei sich, dem anderen und dazwischen. Träume allein können die Welt nicht retten. Doch Menschen, die ihre Träume verstehen, könnten einen wesentlichen Beitrag dazu leisten, das Potenzial ihrer Vernunft und Empathie für eine bessere Welt zum Wirken zu bringen.

Da Sie sich für dieses Buch entschieden haben, gehören Sie vermutlich zu den Menschen, die – das tun längst nicht alle – ihren nächtlichen Träumen Bedeutung beimessen und mehr darüber erfahren wollen. Vielleicht ahnen Sie auch, dass Sie von Träumen umgeben sind und bedauern es, sich kaum an sie erinnern zu können. Sie suchen einen Zugang zu Ihren Träumen. Oder ist es im Gegenteil so, dass Sie von einem wiederkehrenden Traum »heimgesucht« werden, der Ihnen alles andere als angenehm ist? Würden Sie diesen Traum gerne loswerden und etwas Schöneres träumen?

Vielleicht sind Sie der Welt der Träume in Filmen oder der Literatur begegnet und möchten mehr über die »Faszination Traum« erfahren. Auch dann wären Sie hier richtig.

Wenn Sie im therapeutischen oder beratenden Setting arbeiten, möchten Sie die Träume Ihrer Klienten mehr in Ihre Arbeit mit einbeziehen? Träume geben einen unmittelbaren Zugang zum Träumenden frei. Was es zu beachten gilt, wenn wir uns als Therapeut oder Berater in den Träumen anderer zu bewegen suchen, auch darauf gehe ich in diesem Buch ein.

Nicht behandeln werde ich das Thema »Luzides Träumen« – so nennt man die Praxis, die in das Traumgeschehen steuernd eingreift. Mein Interesse gilt dem »naturbelassenen« Traum.

Was dieses Buch sicher nicht ist: Es ist kein Traumlexikon, in dem Sie nachschlagen und das Ihnen sagt, der Hund in Ihrem Traum der letzten Nacht bedeute die Treue zu sich selbst, oder Zahnausfall kündige Krankheit und Tod an. Diese Art, Zugriff auf die Träume zu nehmen, täte Ihrer Seele und dem Traum Gewalt an. Anzunehmen, Träume könnten in dieser Weise gedeutet werden, ist ebenso falsch wie die Ansicht, Träume seien bedeutungslos.

Wie könnte der Hund in meinem Traum derselbe sein, wie der Hund in Ihrem Traum? Abgesehen davon, dass es ganz unterschied-

liche Hunde gibt und Sie und ich ganz verschiedene Erfahrung mit Hunden gemacht haben könnten, verkürzen Traumlexika den Traum zu einer Aneinanderreihung von Vokabeln. Keinen einzigen Satz könnten wir richtig verstehen, geschweige denn den Sinn eines Textes erschließen, wenn wir die Worte für sich genommen, aus dem Kontext gelöst, zu verstehen suchten. Die gleichen Worte in unterschiedlicher Reihenfolge ergeben einen anderen Sinn. Schönstes Beispiel: »Ich liebe Dich!« hat eine andere Bedeutung als »Dich liebe ich!«

Genauso verhält es sich mit Träumen: Der Traum ist ein persönlicher Text aus Bildern. Die Sinnstruktur dieses Bildtextes entspricht der Psycho-Logik eines Bewusstwerdungsprozesses. Wir können Träume nur verstehen, wenn wir die Metaphern im Kontext dieses Bewusstwerdungsprozesses lesen. Jedes Detail im Traum ist wichtig. Jedes Detail im Gesamttext des Traumes verstehen zu lernen, das ist die Aufgabe, vor die uns das Bilderrätsel des Traumes stellt.

Der Traum ist eine Kostbarkeit, die mich stets aufs Neue staunen und bewundern lässt. Jeder Traum ist einzigartig wie jeder Träumer, jede Träumerin. Als Traumtherapeutin gebührt dieser Einzigartigkeit mein Respekt.

Who is who?

Was müssen Sie von mir wissen, um mir vertrauensvoll ins Land der Träume zu folgen?

In meiner Grunddisziplin als Pädagogin auf der Suche nach dem, was uns werden lässt, wer wir sind, eröffnete sich mir in der Auseinandersetzung mit dem Werk des jüdischen Religionsphilosophen Martin Buber die grundlegende Angewiesenheit des Menschen auf den Raum der Beziehung. Der Mensch stehe vom Anbeginn seines Lebens in Beziehung zu allem, was ihn umgibt, was ihn berührt, was ihn nährt, was ihn anspricht. Immer schon sei er in die Anrede des Gegenübers gestellt. Mit seiner existenziellen Antwort verantwortete der Mensch sein Leben. Im Raum der Beziehung wird der Mensch zu

dem, der er sein kann: »Ich werde am Du; Ich werdend spreche ich Du.« (Buber, 1997, S. 18.)

In zwei Weisen gestalte sich die Beziehung. Die eine ist die der Entgegensetzung: Ich hier und die Welt dort in Begriffe gefasst, gewusst, bekannt – verfügbar. Die andere Weise ist die Welt der Begegnung: Ich und Du, über die Begriffsgrenzen hinaus, im Zwischen sich unvordenklich ereignend – un verfügbar. »Alles wirkliche Leben ist Begegnung.« (ebd.).

Wie wäre es, wenn wir uns in unseren Träumen selbst begegneten?

Meine These ist: Der Selbstreflexion entlang der Träume wohnt ein Moment der Selbstbegegnung inne, der schöpferisch ist. Es entsteht etwas Neues. Nicht, dass da etwas Neues hinzukäme, sondern das, was als Möglichkeit des Seins bereits in uns liegt, wird in der Begegnung mit dem Traum ins Bewusstsein und in die Nähe der Verwirklichung gehoben. Werde, der du bist. Das ist das große Geschenk der Träume, das in jedem von uns geborgen liegt.

Als ich die Traumforscherin Ortrud Grön kennenlernte, hatte ich mein Pädagogikstudium abgeschlossen, mich in der Psychoanalyse gründlich selbst erforscht und stand mit drei Kindern mitten im Leben.

Ich erzählte Ortrud einen Traum:

In einer blitzsauberen Toilette, in einem blitzsauberen Klo schwimmen zwei Goldfische. Reflexartig möchte ich die Klospülung betätigen – Ende des Traumes.

