

# Gemeinsam träumen

In der aktuellen Psychologie werden Träume als ein individuelles und subjektives Ereignis angesehen, dies nicht zuletzt, weil man nur die Träume einzelner betrachtet hat. Erkenntnisse über Träume hat man einerseits aus tiefenpsychologisch orientierten Therapien, wie der Freudschen Psychoanalyse, der Jungschen Analytischen Psychologie, und andererseits aus der Traumforschung, in der Probanden in einem Schlaflabor systematisch nach REM-Phasen geweckt und nach ihren Träumen befragt wurden. Aufgrund dieser Erkenntnisquellen standen vor allem die Träume einzelner und therapeutische Fragestellungen im Vordergrund. In der Traumforschung sind Fragestellungen von Interesse, was grössere Menschengruppierungen wie z. B. Männer, Frauen, Studenten, Teenager, kleine Kinder, aber auch politisch links oder rechts stehende Menschen träumen etc. Doch hat man sich meines Wissens wenig um Frage gekümmert, was kleinere oder grössere Menschengruppen träumen, wie z. B. Ehepaare, Freundinnen, Sportklubs, Familien etc. Solche Fragestellungen stossen auf grössere Probleme, weil man solche Gruppen nicht allesamt ins Schlaflabor einladen kann und da das spontane Träume erinnern und diskutieren in solchen Gruppierungen bisher wenig verbreitet ist.

So möchte ich mit dieser Anleitung eine Hilfestellung bieten, um Interessenten anzuregen, ihre Träume regelmässiger mit anderen auszutauschen, nicht um sie gross zu interpretieren (das kann man natürlich auch) sondern um zu untersuchen, ob es Gemeinsamkeiten gibt, ob ein Austausch im Traum stattfindet. Diese Schrift richtet sich insbesondere an Ehepaare, Familien und Freundinnen, da in diesen Gruppierungen am ehesten die Möglichkeit besteht, das Interesse für Träume zu wecken und regelmässiger untereinander Traumerzählungen auszutauschen. Natürlich sind auch Männer herzlich dazu eingeladen, doch hat es sich im Laufe meiner Erfahrung als Psychotherapeut und als Traumdeuter im Internet klar herauskristallisiert, dass sich vor allem Frauen für dieses Thema erwärmen können. Auch Kinder und Jugendliche sind für dieses Thema interessierbar. (Wie man Träume besser erinnert, siehe ganz am Schluss.)

Wenn man z. B. in der Familie die Diskussion über Träume fördern will, so muss man selber davon überzeugt sein, dass dieses Tun sinnvoll ist, auch wenn man nicht jeden Traum verstehen kann. Auch besteht keinesfalls ein Zwang, alle Träume verstehen zu müssen. In der Traumarbeit ist es vorerst einmal wichtig zu erkennen, von was man überhaupt träumt. Was geschieht in der Nacht, was tut der Träumer in der Nacht? Traumarbeit kann darin bestehen, einfach bewusst zu registrieren, was man alles im Traum erlebt hat, oder auch was man alles im Traum erleben kann. Denn wie wir alle wissen, geschieht im Traum alles Mögliche und auch Unmögliches. So mögen die Traumerfahrungen einerseits ähnlich sein wie im Wachleben, andererseits können sie aber auch ziemlich anders sein. Daher ist es wichtig zu erkennen und auch zu akzeptieren, dass die Traumwelt, obwohl sie ganz ähnlich aussehen mag, wie die wache Welt, doch anderen Gesetzmässigkeiten unterworfen ist. Da kann man z. B. schweben, fliegen, durch Wände gehen oder

unter Wasser atmen. Da kann man Märchenfiguren antreffen, aber auch Ungeheuer. Da kann man sich ganz ungehörig verhalten, wie man sich das im wachen Leben nie getrauen würde. Also auch soziale Regeln sind im Traum nur bedingt wirksam. Dies alles bedeutet, dass im Traum eine grössere Freiheit besteht sich auszudrücken, da sowohl physikalische Gesetze, als auch soziale Regeln ausser Kraft gesetzt werden können.

So ist es grundsätzlich einmal wichtig den Traum als Welt zu erkennen, als eine Welt in der wir viel Zeit verbringen und die ihre Eigenheiten hat, die man entdecken kann. Dann kann man den Traum als Kommunikation betrachten und sich fragen, was sagt mir dieser Traum, was bedeutet er, wie kann ich ihn auf mein waches Leben beziehen? Dieser Frage gehe ich in meinem Buch, aber auch in meiner kleinen Anleitung „Träume deuten“ nach (siehe ganz unten). Und dann kann man, das ist der Zweck dieser Schrift, die Träume miteinander vergleichen. Träumt die Familie von ähnlichen Themen? Träumt die Mutter und das Kind von ähnlichem, oder begegnen sie sich in einem ähnlichen Traum? Schwatzen und unternehmen Freundinnen gleich wie im Wachleben auch im Traumleben etwas miteinander? Träumt man vom gleichen? Gibt es wie im Wachleben auch im Traumleben einen direkten Austausch?

Um dieser Frage nachgehen zu können möchte ich eine Eigenheit, eine Gesetzmässigkeit der Traumwelt etwas näher darstellen: Die Traumwelt ist viel formbarer, als die wache physikalische Welt. Da die Traumwelt eine psychische Welt ist, hängt sie von psychischen Bewegungen stärker ab, als die wache Welt. Wenn ich in der Traumwelt Angst habe, dass gleich ein Monster um die Ecke kommt, so geschieht das auch gleich. Wenn ich im Traum befürchte, dass ich durchs Examen falle, so geschieht das auch mit grosser Wahrscheinlichkeit. Wenn ich fürchte, dass ich zu spät komme, so kann ich plötzlich nur noch ganz langsam vorwärts gehen und lauter Hindernisse stellen sich mir in der Traumwelt in den Weg. Die eigenen Befürchtungen werden also sogleich in der Traumwelt als erlebte Realität umgesetzt. Das gilt aber nicht nur für die eigenen Befürchtungen, sondern auch für die eigenen Hoffnungen, die eigenen Weltanschauungen und Erwartungen etc. Kurz gesagt, was wir im Traum erleben hängt davon ab, wie wir ein Ereignis interpretieren. Der Traum ist also nicht das Eigentliche an sich, sondern eine persönlich gefärbte Interpretation davon.

Wenn nun beispielsweise die eine Freundin davon träumt, die andere in einem Restaurant getroffen zu haben, so mag die andere geträumt haben, früher gemeinsam die Schulbank gedrückt zu haben. Das würde ich nun einen gemeinsamen Traum nennen, denn beide haben sich, wenn möglich in der selben Nacht getroffen und es fand ein Austausch statt. Doch jeder der beiden Freundinnen hat dieses Ereignis auf persönliche Weise interpretiert. Was für die eine ein Restaurant war, war für die andere ein Schulzimmer, was für die eine in der jetzigen Zeit geschieht, geschah für die andere in der schon längst vergangenen Schulzeit (Dabei kann es durchaus sein, dass die beiden nicht miteinander zur Schule gingen). Weitere Beispiele zu übereinstimmenden Träumen finden Sie in meiner Schrift „Träumen Sie vom Zürichsee“ (siehe Schluss).

Sind Sie schon etwas geübter im Träume erinnern, so können Sie sich auch vornehmen, sich mit jemandem im Traum zu verabreden. Beide Träumerinnen müssen mittels Trauminkubation oder luzidem Träumen (siehe unten) sich vornehmen, sich im Traum an einem bestimmten Ort zu treffen. Um am folgenden Tag die Träume zu vergleichen.

Wenn Sie sich für gemeinsame Träume interessieren, so sind Sie eine Pionierin, denn im deutschen Sprachraum wird dieser Frage noch kaum nachgegangen. Im englischen Sprachraum gibt es etwas Literatur zu diesem Thema, aber auch dort ist es immer noch Neuland. Neuland, das es zu entdecken gilt - von uns!

Christoph Gassmann ( <http://schrift-und-traum.ch> )

Traumring: <http://www.traumring.info/>

Traumbuch: <http://schrift-und-traum.ch/traumbuch.html>

Träume erinnern: <http://schrift-und-traum.ch/traeumeerinnern.pdf>

Traumdeutung: <http://schrift-und-traum.ch/traeumedeuken.pdf>

Träumen Sie vom Zürichsee?: <http://traumring.info/traeumezuerichsee.pdf>

Trauminkubation: <http://schrift-und-traum.ch/trauminkubationpraxis.pdf>

luzides Träumen: <http://www.traumring.info/tholey.html>