

Träume erinnern

Wir alle träumen jede Nacht ausgiebig und mehrmals, auch wenn wir uns nicht daran erinnern. Träume sind ein wesentlicher Bestandteil unseres Lebens und werden meist übersehen. Alle unsere körperliche Bedürfnisse und Fähigkeiten haben wir kultiviert, sei es die Nahrungsaufnahme in der Essens- und Kochkultur, die körperlichen Eigenschaften im Sport, in den Künsten und im Showbusiness, oder das Denken im weit verzweigten Wissen. Körperliche und geistige Fähigkeiten spielen auch in unserer Arbeit eine zentrale Rolle. Nur unsere träumerischen Fähigkeiten liegen meist brach und werden kaum bewusst genutzt oder verfeinert. Das ist ein Zustand, den ich für bedauernd halte. Wohl mag der Traum in der Psychotherapie eine gewisse Rolle spielen, und auch die Forschung setzt sich damit auseinander. Doch in der breiten Bevölkerung wird er kaum wahrgenommen. Dabei gibt es in diesem Bereich einiges zu entdecken und es braucht nicht viel dazu. Freude, Interesse und Neugier, sowie ein Notizblock braucht es bloss fürs erste. Später mag die Lektüre von Sachbüchern zu diesem Thema dazu kommen, denn die Träume sind häufig nicht ohne weiteres verständlich, weil wir im Schlaf grundsätzlich anders funktionieren, als am Tage.

Da die meisten Leute sich kaum spontan an Träume erinnern, ausser sie seien derart emotional geladen, dass sie deshalb zum Erwachen führen, kommt der Traumerinnerung eine zentrale Bedeutung zu. Dafür braucht es zuallererst die Bereitschaft, genügend zu schlafen. Es ist daher sinnvoll, zwischen 22 und 23 Uhr die Lichter zu löschen. Wer das nicht kann, weil er glaubt er verpasse etwas im Leben, ist derart auf die wache Welt fixiert, dass er kaum die Motivation aufbringt, sich auf die Traumwelt einzulassen. Es braucht des Weiteren eine gewisse Fertigkeit und Übung, die ich im Folgenden schildern möchte:

Legen Sie Notizwerkzeug oder ein Diktiergerät (evtl. mp3-player) auf Ihr Nachttischchen und fassen Sie vor dem Einschlafen den festen Entschluss, nach einem Traum zu erwachen, ihn zu erinnern und ihn sogleich aufzuschreiben. Stellen Sie sich dabei den Vorgang möglichst bildlich und konkret vor. Vielleicht brauchen Sie mehrere Nächte dazu, bis es funktioniert. Eventuell ist es auch sinnvoll, vor dem Schlafen etwas zu trinken, damit mitten in der Nacht Blasendruck entsteht. Er verhilft zu einem Aufwachen, das in der Regel gerade nach einer Traumphase stattfindet.

Wenn Sie nun in der Nacht aufwachen, bleiben Sie in derselben Position liegen und erinnern Sie mit entspanntem Bewusstsein (nicht zu stark konzentrieren, sondern fliessen lassen): Was war vorher? Was für Gedanken? Was für Erlebnisse? Häufig richten wir unsere Gedanken beim nächtlichen aufwachen nämlich auf das jetzt oder die unmittelbare Zukunft, was eine Traumerinnerung verhindert. Eigentümlicherweise hängt die Traumerinnerung mit der Körperposition zusammen, in welcher der Traum geträumt wurde. Falls Sie sich beim, oder kurz vor dem Aufwachen gerade im Bett gedreht haben, drehen Sie sich in die alte Position zurück. Wir drehen uns häufig nachts im Bett, sei es, weil die alte Stellung unbequem wurde, sei es aber auch, weil das Traumgeschehen ungemütlich wurde. Wenn Sie z. B. aufwachen, weil Sie auf die Toilette müssen, oder weil sie Durst haben, bleiben Sie liegen und überlegen Sie sich, was soeben vor dem Aufwachen geschehen ist. Erst wenn Sie das Traumgeschehen bewusst erfasst haben, können Sie sich bewegen, um in die Küche, oder auf die Toilette zu gehen. Dann sollte aber die Aufzeichnung des Traumes erfolgen.

Es mag sein, dass Sie wohl in der Nacht erwachen, dass ihre Glieder aber zu schwer, und Sie zu müde sind, um die Anstrengung zu unternehmen, den Traum sorgfältig zu erinnern und ihn zu notieren. Hier ist einzuwenden, dass es absolut notwendig ist, dies sofort zu tun, da die Chance gross ist, dass Sie sich am Morgen an nichts mehr erinnern, auch wenn Sie sich das Nachts vorgenommen haben. Es braucht hier eine gewisse Anstrengung, welcher es auch bei jedem anderen Hobby oder Sport bedarf.

Es gibt auch Hilfsmittelchen, die für die Traumerinnerung nützlich sind und die vor dem Schlafen eingenommen werden. Das eine ist Cholin(bitartrat), welches das Gedächtnis verbessert und welches in gewissen Vitamin B Komplex oder Multivitamin Kapseln (beispielsweise Burgerstein Vitamin B-Komplex, oder Fairvital B-100) enthalten ist. In dieser Form ist es in jeder Apotheke oder online erhältlich.

Eine andere Möglichkeit ist Beifuss (*Artemisia vulgaris*) ein Verwandter des Wermuts. Das getrocknete Kraut kann in ein Säcklein gefüllt werden, das man unters Kopfkissen legt. Er soll die Traumerinnerung gemäss indianischer Tradition verbessern. Der ungewohnte Duft des Säckleins kann in der Nacht zu einem sanften Erwachen nach einem Traum führen. Beifuss, oder heiliger Basilikum (*Ocimi sancti*, in Indien auch unter dem Namen Tulsi bekannt), sind als Gutnachttee angenehm einzunehmen und bewirken den oben erwähnten Blasendruck. Tulsi ist in Indien dem Gott Vishnu geweiht, der die Welt ins Dasein geträumt hat.

Eine weitere Möglichkeit bietet der Einsatz eines Nachtlichtes: Der Körper reguliert sein Schlaf-Wachverhalten unter anderem durch Licht. Ist es hell und hat das Lichtspektrum einen bedeutenden Blauanteil, so produziert der Körper Serotonin und ist wach. Verschiebt sich das Lichtspektrum in den warmen rötlichen Bereich, wie das bei Glühbirnen der Fall ist, so wird er schläfrig und fällt das Licht weitgehend weg, so produziert er Melatonin, welches zu tiefem Schlaf verhilft. Dieser Umstand kann genutzt werden, indem man nachts ein schwaches Nachtlicht anzündet. Es gibt billige Angebote im Elektrofachhandel, doch sollte man darauf achten, dass das Nachtlicht kein schwaches rotes, sondern ein schwaches weisses Licht produziert. LED Lampen geben häufig ein kalt weisses Licht, das für unsere Zwecke von Vorteil ist. Dieses Nachtlicht führt nun dazu, dass wir weniger tief schlafen und deshalb Träume leichter erinnern können. Natürlich brauchen wir auch den Tiefschlaf, weshalb man das Nachtlicht nur alle zwei Tage einschalten soll. Eine billige Zeitschaltuhr, die ebenfalls im Fachhandel erhältlich ist, kann denselben Zweck erfüllen, indem man sie so stellt, dass das Nachtlicht sich erst in der zweiten Nachthälfte ab 2 oder 3 Uhr einschaltet. So hat man in der ersten Nachthälfte genügend Tiefschlaf und in der zweiten Hälfte einen leichteren Schlaf. Dies ist ein Rhythmus, der dem natürlichen Rhythmus folgt, denn natürlicherweise findet der Tiefschlaf hauptsächlich in der ersten Schlafhälfte statt.

So kommen wir noch zu einer weiteren Technik, die zu einem besseren Traumerinnerungsvermögen verhilft, der sogenannte WBTB (wake back to bed). Man weckt sich mitten in der Nacht zwischen 2 und 3 Uhr, bleibt eine Weile wach und schläft dann weiter. Durch diesen Schlafunterbruch wird der Schlaf nicht mehr zu einem 6 - 8 stündigen schwarzen Loch, aus dem wir nichts mehr erinnern können, weil wir die bewusste Aufmerksamkeit völlig baumeln lassen. Er bewirkt, dass ein Rest an Aufmerksamkeit bestehen bleibt, sowohl vor dem Schlafunterbruch, als auch nachher. Dadurch werden Träume leichter erinnert. Ich empfehle für diese Technik keinen Wecker, denn die Chance ist gross, dass dieser den Schläfer recht unsanft aus tiefem Schlaf herausholt und zudem ist die Traumerinnerung verloren. Besser ist es, sich jeden

Abend zu suggerieren, nach ca. 3 - 4 Stunden und nach einem Traum aufzuwachen, ihn zu erinnern und ihn aufzuschreiben. Man erwacht dann mit der Zeit tatsächlich etwa zwischen 2 und 3 Uhr nachts auf sanfte Weise und erinnert einen ersten Traum. Beim Aufschreiben ist es sinnvoll, Licht zu machen, damit man wacher wird. Auch der Computerbildschirm eines kleinen Notebooks erzeugt genügend Licht, um uns etwas zu wecken. Nach der Niederschrift, welche 5 - 15 Minuten dauern mag, kann man weiterschlafen und die Chance ist gross, dass man am Morgen gerade nochmals einen Traum erinnert.

Es liegt also an Ihnen, mit all diesen Hilfsmitteln zu experimentieren. Natürlich dürften Ihnen die gebratenen Tauben aber auch so nicht in den Mund fliegen. Dem menschlichen Geist kommt in Bezug auf die Träume nach wie vor eine zentrale Stellung zu. Es kommt vor allem darauf an, wie interessiert Sie am Thema sind und wie ernsthaft Sie Ihre Träume erinnern wollen.

Die Traumerinnerung an sich ist ein wichtiger Bestandteil der Traumarbeit. Auch wenn Sie einen Traum nicht verstehen oder interpretieren können, so ist es Ihnen immerhin gelungen, eine Brücke zwischen dem Tagesbewusstsein und dem Nachtbewusstsein zu schaffen. Darum ist die Traumerinnerung auch eine Art Traumyoga. Das Wort Yoga heisst verbinden, und in der Tat verbindet man den Tag und die Nacht. Eine Trennung wird überwunden, welche die westliche Kultur mit grosser Vehemenz und Schärfe vorgenommen hat, um die Erforschung der materiellen Welt des Tagesbewusstseins voranzutreiben und die zum Verlust eines wesentlichen Bestandteils unseres Lebens und zur Schaffung des „Unbewussten“ geführt hat.

Wenn Sie nun einige Träume aufgeschrieben haben, so werden Sie sich wohl wundern, was diese bedeuten mögen. Hier können Sachbücher weiterhelfen, die auch für den Laien gut zu lesen sind. Gängige Traumwörterbücher sind hingegen nicht zu empfehlen, auch wenn sie noch so dick sind oder angeblich auf eine altherwürdige Tradition aufbauen. Meist geben solche Nachschlagwerke vorschnelle Antworten, die nicht befriedigen, oder gar an den Haaren herbeigezogen sind. Träume sind individuell und müssen auch so behandelt werden. Eine sorgfältige persönliche Einarbeitung in das Thema kann spannend sein und zu Entdeckungen führen. Man kann die Auseinandersetzung mit den eigenen Träumen durchaus zu einem längerfristigen Hobby machen. Ein guter Einstieg bietet mein Buch "Träume erinnern".

© Christoph Gassmann, 2012 (<http://schrift-und-traum.ch>)

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

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

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

Traumsymbollexika: <http://traumring.info/traumsymbollexika.pdf>