

# 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 bedauernswert 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 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.

Wenn Sie nun in der Nacht aufwachen, bleiben Sie in derselben Position liegen und erinnern Sie sich, was vorher geschehen ist. 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) enthalten ist. In dieser Form ist es in jeder Apotheke 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. Beifuss, oder heiliger Basilikum (*Ocimi sancti*, in Indien auch unter dem Namen Tulsi bekannt), sind als Gutnachttee angenehm einzunehmen. Es liegt also an Ihnen, damit 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 Traummyoga. 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 und deuten".

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

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

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

Burgerstein Vitamin B Komplex: <http://www.burgerstein.ch/>