

AUFGEDECKT

Egal, wie absurd ein Traum auch zu sein scheint – er könnte eine Menge über unser Leben aussagen.



Was hab ich da geträumt?

Deutschlands bekannteste Traumforscherin Ortrud Grön weiß, wie man im Schlaf Probleme löst. Ein Gespräch über die Macht der Nacht

Frau Grön, was haben Sie heute Nacht Aufregendes geträumt?

Ich hatte keinen Traum. Ist das Leben in Ordnung, träumt man weniger.

Dann träumt man nur, wenn das eigene Leben im Chaos versinkt?

Nein, der Traum begleitet alle Lebensphasen, aber er greift meist korrigierend ein, wenn ein innerer Zwiespalt nicht aufgelöst wurde oder man sich falsch verhalten hat. Dann beginnt der Traum, daran zu arbeiten. Er fordert einen auf, zu schauen, wohin man geraten ist, und darüber zu reflektieren, ob man sich wohlfühlt – oder nicht. Oft folgen später weitere Träume, deren Botschaften bei der Selbstbefreiung helfen können.

Botschaften?

Träume sprechen in Bildern, die wie Gleichnisse zu verstehen sind. Szene für

Szene rücken sie dem eigentlichen Problem auf den Leib. Sie sind mit das Kreativste, was der Mensch hervorbringt. Sie können eindeutig sein oder vielschichtig, absurd oder humorvoll. Nur eines sind sie nie: bedeutungslos.

Wie findet man die Bedeutung heraus?

Natur ist ein Gleichnis für geistige Prozesse, der Spiegel unserer Entwicklung. Emotionales Verhalten beispielsweise wird im Traum durch Tiere geschildert, die Suche nach Erkenntnis durch Pflanzen. Wasser steht für Gefühle, Luft für Freiheitssuche, Erde für Kreativität.

Und wenn ich puren Unsinn träume?

Es gibt keine unsinnigen Träume, auch wenn sie noch so unverständlich erscheinen. Es geht stets darum, die gleichnis-hafte Aussage zu erkennen. Alle Bilder ergeben einen logischen Zusammen- ▶

Interview Andrea Tholl

hang zwischen Problem, inneren Widersprüchen und der Lösung.

Ein Beispiel?

Nehmen wir einen Hund. Er verkörpert Liebe und Treue zu seinem Herrn. Im Traum verdeutlicht er uns, wie treu wir uns selbst sind. Ist er verwahrlost, haben wir die Freundschaft zu uns selbst verwahten lassen. Neben dem sachlichen Inhalt ist aber der persönliche Bezug wichtig. Beides muss man bei der Traumdeutung berücksichtigen.

Damit beschäftigen Sie sich seit über 40 Jahren in Ihrer Herz-Kreislauf-Klinik ...

Ja, Gesundheit hängt damit zusammen, dass ich die Fähigkeit entwickle, mich wohl zu fühlen. Bin ich innerlich im Kriegszustand, hält der Körper das nicht lange aus. Im schlimmsten Fall wird man ernsthaft krank. Mit Traumarbeit konnte ich Patienten helfen, zu erkennen, worum sie sich vorrangig kümmern müssen. Der Traum legt den Fokus stets auf den augenblicklichen Zustand und differenziert die Dinge, die man tut. Träume sind für mich das beste Heilmittel. Man könnte sie als unser geistiges Immunsystem bezeichnen.

Manche Menschen behaupten, sie würden nie träumen.

Kümmert man sich nicht um seine Träume, kann diese Quelle tatsächlich versiegen. Im Allgemeinen träumt jeder, sogar mehrmals in der Nacht. Man kann sich allerdings nicht immer daran erinnern.

Kann man dem auf die Sprünge helfen?

Ich werde häufig zwischen zwei und vier Uhr wach. Dann sitze ich im Bett und notiere alles, was aus dem Traum hängen geblieben ist. Wichtig ist auch, sich daran zu erinnern, was einen am Vortag beschäftigt hat.

Schlafprobleme versuchen, dem Phänomen wissenschaftlich auf die Spur zu kommen.

Ich kann ja verstehen, dass Menschen dort untersucht werden, wenn sie wegen Schnarchens keine Luft mehr bekommen. Aber für die Erstellung von Statistiken, wie oft jemand träumt, werden Millionen hinausgeschmissen. Jemanden zu wecken bringt gar nichts. Und den Traum eines Menschen in eine Ta-

Häufige Träume - und was dahintersteckt

Ausfallende Zähne

Zeit, die Batterien wieder aufzuladen: Ich verliere gerade die Kraft, mir fehlt die Nahrung, die ich für mein Leben brauche.

Verschmutzte Toilette

Zeit, klar Schiff zu machen: Gefühle und Gedanken sind noch ungeklärt.

Blühende Blumen

Zeit, Dinge zu Ende zu bringen: Wünsche sind gewachsen, jetzt warten sie nur noch auf ihre Erfüllung.

Autounfall

Zeit, sich grundlegende Fragen zu stellen: Bin ich auf der falschen Spur? Steuere ich mich noch richtig durchs Leben?

Hungrige Katze

Zeit, an sich selbst zu denken: Meine Autonomie will gefüttert werden.

Entblößter Unterleib

Zeit, in sich zu gehen: Mir fehlen Erkenntnisse, die ich für die Befriedigung meiner Bedürfnisse brauche.

belle einzutragen, kommt dessen Bedeutung für die Person kein bisschen näher.

Wie entstand Ihr Interesse an Träumen?

Mit 28 habe ich einen fast doppelt so alten Mann geheiratet. Die Ehe war schwierig, wir hatten Schulden. Ich wurde noch pflichtbewusster, als es mir im Elternhaus vermittelt wurde – und verlor das Gefühl für meine eigenen Gefühle. Damals habe ich Hilfe bei dem Psychotherapeuten und Zen-Meister Karlfried Graf Dürckheim gesucht, der mich durch die Arbeit an einem Traum auf die tiefe Bedeutung des Gleichnisdenkens aufmerksam machte.

Um was ging es in dem Traum?

Ich hatte zu der Zeit eine Araberstute namens Lava. Ich träumte von einem Stall, in dem ich meine Stute total abgemagert vorfand. Ich war entsetzt, rannte davon, hinter mir brannte alles. Graf Dürckheim erklärte mir, dass Pferde für unsere Vitalität stehen und dass das verlauste Pferd ein Teil von mir selbst sei. Mir wurde bewusst, dass ich mich vor lauter

Pflichtgefühl selbst vernachlässigt hatte. Einfach idiotisch.

Aber der erste Schritt zur Besserung ...

Oh ja. Durch intensive Gespräche und positive Erfahrungen konnte ich mich langsam daraus befreien. Ein Jahr später gebar ich im Traum ein Fohlen und begriff, dass ich allmählich meine eigenen Gefühle auf die Weide ließ.

Sigmund Freud gilt als einer der Pioniere der Traumdeutung. Haben Sie sich auch mit seinen Thesen auseinandergesetzt?

An Freud kommt man nicht vorbei. Aber ich kann schon den Begriff „Traumdeutung“ nicht leiden – ich will keinem meine Interpretationen überstülpen. Freud wollte durch das Erkennen unbewältigter Ängste und Abwehrmechanismen den Zugang zu verdrängten Kindheitswünschen schaffen. Das tue ich natürlich auch. Aber er spricht viel von sexuellen Trieben, die uns durch unsere Träume jagen. Um der Bedeutung auf die Spur zu kommen, nützt es jedoch nichts, hinter allem einen Penis oder eine Vagina zu vermuten.

Wie erklären Sie sich Alpträume?

Wenn sich diese angstauslösenden Träume wiederholen, stecken ungelöste Konflikte dahinter. Sie entstehen, wenn man sich einem Problem gegenüber verschließt. Alpträume sind Mahner, sich mit dem Konflikt auseinanderzusetzen und ihn aufzulösen.

Welchen Traum würden Sie sich gern noch erfüllen?

Ich möchte so leicht werden, dass der Humor von allein kommt. ●

Ortrud Grön, 84, gründete 1964 die Lauterbacher Mühle, eine private Herz-Kreislauf-Klinik an den Osterseen bei München. Sie machte verschiedene psychologische Aus-

bildungen sowie eine Psychoanalyse.

Unlängst erschien „Ich habe einen Traum“ (Ludwig, 19,95 Euro), ein sehr persönliches Buch. Manchmal etwas umständlich formuliert, aber kluge Ansätze.

