

# Träume ans Licht holen – Die TraumWerkstatt von Martha Müller und Isabella Gerstgrasser

Ein Schuss knallt durch die Nacht. Sie lässt die Pistole sinken, stürzt sich in schlammbraunes Wasser, wird mitgerissen und ins Schilf gespült. Raben kreisen über ihr. Sie kriecht an Land, keucht, hebt den Blick: Auf einem Hügel steht ein Galgen. Ihr Ehemann baumelt daran. Es knistert und knackt. Sie fährt herum: Eine Feuerwalze rollt durch den schwarzen Wald direkt auf sie zu. Sie schreit. Fällt. Wacht auf. Schweißgebadet. Mit pochendem Herzen stellt sie erleichtert fest: Nur ein Traum.

Die drastischen Bilder lassen sie während des ganzen Tages nicht mehr los. Immer wieder fragt sie sich: „Was passiert mit mir? Warum plagen mich solche blutrünstigen Träume?“ Sie verdrängt, erzählt vielleicht ihrem Ehemann beschämt, was für einen verdammten Unsinn sie wieder geträumt hat und hofft auf eine bessere Nacht.

### Wiedererkennen eigener Gefühle und Gedanken

„Träume werden oft abgewertet. Man gibt ihnen keinen Raum“, erklärt Martha Müller aus Dornbirn. Die Theologin, Lebens- und Sozialberaterin, war langjährig in der Personalentwicklung tätig und ist Vorarlbergs einzige zertifizierte Fachfrau für Traumarbeit nach Ortrud Grön, der wohl angesehensten Traumforscherin Deutschlands. Die Ausbildung bewegt sich auf wissenschaftlichem Niveau und grenzt sich stark von esoterischen Zugängen ab.

Martha Müller begleitet Menschen, damit diese verstehen, was ihnen ihr Traum sagen will. Die hohe Kunst dabei ist es, gute Fragen zu stellen. Fragen, die die Aussage des Traumbildes aufnehmen und den Träumenden nachspüren lassen, in welcher realen Situation dies erlebt wurde. Durch das Wiedererkennen der eigenen Gefühle und Gedanken entsteht ein Aha-Erlebnis. Erleichtert stellt der Träumende fest, dass jeder Traum, scheint er auch noch so verrückt, das eigene Erleben

in oft dramatischen Bildern ausdrückt.

Ein Traum kann nur mit der Person, die ihn geträumt hat, entschlüsselt werden. Der Träumende spürt und entscheidet, was stimmt. Niemand drückt einem etwas auf.

Aber wozu eigentlich? Soll man seine Träume nicht dort ruhen lassen, wo sie herkommen? Aus der Mitte der Nacht? Aus Untiefen, die man lieber nicht betreten will?

Menschen stellen Fragen, haben ein Problem, stehen vor einer Entscheidung, in einer schwierigen Lebenssituation, oder wollen sich selbst besser kennenlernen und suchen dafür geeignete Hilfe oder Beratung. Supervisoren, Coaches und Lebensberater hören sich das Problem an, versuchen dann etwas zu beschreiben, aus dem die Person für sich eine Erkenntnis gewinnen und mitnehmen soll.

„Was für ein mühsamer Weg“, findet Martha Müller. „Wenn man doch jede Nacht ein Bild bekommt, das individuell auf einen zugeschnitten ist und genau das ausdrückt, was in einem selber gerade vorgeht. Das ist Bio-Feedback pur.“ Träume kommen aus einer Ebene, in der Denken und Fühlen eins sind. Versteht der Träumende, worauf ihn der Traum aufmerksam machen will, entsteht ein übereinstimmendes Gefühl. „Das ist der heilsame Effekt an dieser Arbeit.“ Wer sich seine Träume bewusst macht, versteht, wie er handelt, denkt und fühlt, kann alte Muster durchbrechen und Neues ausprobieren. „Das gibt einem ein leichteres Lebensgefühl, weil man sich nicht so verstrickt erlebt“, erklärt Martha Müller.

### Ein Traumbild muss man sich erarbeiten

Das Wort „Traumdeutung“ mag sie nicht. Oft kommen Menschen auf sie zu mit den Worten: „Ich habe von einer schwarzen Katze geträumt. Was heißt das jetzt?“ Die Gefahr, einem anderen eine Erklärung vorschnell überzustülpen, ist



„Träume werden oft abgewertet. Man gibt ihnen keinen Raum“, erklärt Martha Müller



„Psychodrama und Traumarbeit nach Ortrud Grön lassen sich wunderbar miteinander verbinden und schaffen einen erleichternden Zugang. Es gelingt damit besser, sich die Ereignisse der Nacht zu vergegenwärtigen“, so Isabella Gerstgrasser.

groß. Der Traum von einer Katze bedeutet für einen Tierliebhaber etwas anderes, als für jemanden, der das räudige Vieh seines Nachbarn am liebsten aus dem Weg räumen will. Auf zahlreichen Internetseiten erhält man per Mausklick die Bedeutung für sein Traumbild. So einfach geht es nicht. Ein Traumbild muss man sich erarbeiten.

Oft steckt eine dreiteilige Dramaturgie in einem Traum. Der erste Teil zeigt das Problem, der zweite, wie man mit damit umgeht, der dritte Teil bietet eine Lösung. Das wurde schon von C.G. Jung und anderen entdeckt. Aber die Traumforscherin Ortrud Grön, 1925 in Berlin geboren, hat festgestellt, dass Träume noch mehr beinhalten. Auch Sigmund Freud ist ihr zu ungenau. Nicht alles, was aufrecht und hoch ist, muss ein Phallussymbol sein.

### Es gibt noch etwas dazwischen

Martha Müller bietet individuelle Traumarbeit an, hält Seminare und Vorträge. In Isabella Gerstgrasser hat sie eine kompetente Partnerin gefunden, um Träume in der Gruppe zu bearbeiten. Sie war es, die Martha 2007 auf die Traumarbeit nach Ortrud Grön aufmerksam gemacht hatte. „Psychodrama und Traumarbeit nach Ortrud Grön lassen sich wunderbar miteinander verbinden und schaffen einen erleichternden Zugang. Es gelingt damit besser, sich die Ereignisse der Nacht zu vergegenwärtigen“, so die Psychologin, die selbst schon länger intensiv mit Träumen arbeitet. Der handlungsorientierte Ansatz des von J.L. Moreno entwickelten Psychodrama ermöglicht es dem Einzelnen, seine Traumbilder lebendig zu erfahren. Die beiden Frauen bemerken, dass Träume einerseits von der Esoterik missbraucht und andererseits vom Expertentum in Beschlag genommen werden. „Es gibt noch etwas dazwischen.“ Das Entschlüsseln eigener Träume sollte zur Kulturtechnik werden, wie es in vielen Urvölkern normal ist. „Wir leben in einer stark rationalisierten Gesellschaft.“ Martha Müller weiß, was von Firmen unternommen wird, um Menschen zu besserer Arbeit zu bewegen, leider nicht immer zu deren Vorteil. Ihrer Meinung nach gehört die Traumarbeit überall dort hin, wo Selbststeuerung und Neuorientierung gefragt ist. Das kann in Betrieben ebenso sein wie in Zeiten von Arbeitslosigkeit, wo Menschen verstärkt mit sich selbst konfrontiert sind. In Phasen von Krankheit oder bei der Kur im Wellnesshotel stellen sich verstärkt Träume ein. Auch in Altersheimen wäre es heilsam, wenn alte Menschen ihre beunruhigenden und verstörenden Träume, die sie womöglich schon das ganze Leben begleiten, endlich verstehen lernen.

Nicht jeder träumt in der Nacht ein Shakespeare-Drama, aber selbst der kleinste Traumfetzen verbirgt eine Information, die es wert ist, ans Licht geholt zu werden. *Irmgard Kramer*

Mag. Martha Müller: individuelle Traumarbeit in Dornbirn, Gruppen, Vorträge, Seminare  
E-Mail: kontakt@traumarbeit.info  
Internet: www.traumarbeit.info

Mag. Isabella Gerstgrasser: psychodramatische Traumarbeit in Feldkirch, Gruppen  
Email: praxis@isabella-gerstgrasser.at  
Internet: www.isabella-gerstgrasser.at

Die nächste Traumgruppe findet am Sonntag, den 17. März in Feldkirch in den Räumlichkeiten von Cillimus, Marktgasse 10 statt. Anmeldung unter kontakt@traumarbeit.info oder unter Telefon: 0650 6850 150.

## Wirtschaft trifft Neue Schule

„Noten sind fair und die Erde ist eine Scheibe“

Podiumsdiskussion in FH Dornbirn. Vertreter/innen aus Wirtschaft und Pädagogik kommen zu Wort:

Mag. Peter Fischer, Pädagogische Hochschule, Vorarlberg  
Dr. Christoph Jenny, Wirtschaftskammer Vorarlberg  
Mag. Andreas Karg, Junge Industrie, Rhomberg Bau GmbH  
Mag. Gerald Loacker, Personalchef Dornbirner Sparkasse  
Dr. Siegfried Winkler, Pädagoge und Mittelschulexperte  
Moderation: Annette Raschner

Dienstag 12. März, 19 Uhr



FH Vorarlberg, Hochschulstrasse 1,  
Dornbirn, Gebäude Achstraße, B, Aula

Eintritt: freiwillige Spenden.  
Veranstalter: [www.prim-online.at](http://www.prim-online.at)

PRIM

## literatur : vorarlberg

6. März 2013 | 20.00 Uhr

Foyer Theater am Kornmarkt, Bregenz

- **Lesung von Peter Stamm »Seerücken«, Erzählungen**  
Veranstalter: Franz-Michael-Felder-Archiv  
Moderation: Dr. Ulrike Längle

8. März 2013 | 20.00 Uhr

Palais Liechtenstein, Feldkirch

- **Präsentation V#29 »memory tree«**  
Es lesen Norbert Loacker, Sarah Rinderer und Kurt Bracharz  
Musik: Andreas Paragioudakis

22. März 2013 | 14.00 – 18.00 Uhr

DF-Shop, Wallenmahd 27, Dornbirn

- **Buchpräsentation »Alles Gute, lieber Tiger!« von Monika Hehle**  
Musikalisch Untermalung: Konrad Bönig mit seinen Kinderliedern

Literaturradio«

[www.literaturradio.at](http://www.literaturradio.at)