

GREEN LIFE. GREEN STYLE.

# FOOTS

N°15

Winter 2018/19

DEUTSCHLAND € 5,90  
ÖSTERREICH € 5,90  
SCHWEIZ SFR 8,50  
LUXEMBURG € 5,90

BIO  
Kulinarik  
Preis 2018

DIE  
GEWINNER

HAPPY  
NEW  
HAIR  
2019

HABEN WIR  
VERLERNT,  
NORMAL ZU  
ESSEN?

Glam it up!  
Elegante Looks mit Power

SO GEHT  
nachhaltiger SEX





# WAS UNS UNSERE TRÄUME SAGEN

TEXT SANDRA PFEIFER

Sie erscheinen uns meist als völlig absurd und irre, manchmal auch beängstigend, und verflüchtigen sich gleich nach dem Aufwachen wieder. Doch die Deutung von Träumen interessiert uns Menschen seit jeher. Woher die Bilder kommen, warum Träumen gesund ist und man durch Träume auch in die Zukunft blicken kann, verrät die Traumexpertin Martha Müller.

## Warum träumen wir und was passiert da?

Träumen ist ein wichtiges Mittel, um Alltagserlebnisse und Situationen zu verarbeiten, die uns erkennen lassen, was uns auf unbewusster Ebene steuert. Es kommen jene Kräfte zum Tragen, die wir die meiste Zeit nicht (wahr)haben wollen. Dieses Verarbeiten durch Träumen kann man sich wie eine Art psychische Hygiene vorstellen. Würde man den Menschen die Möglichkeit zum Träumen nehmen, würden sie früher oder später krank werden.

## Woher kommen Traumbilder?

Beim Träumen setzen sich Prozesse in Gang, die unendlich viel kreativer sind, weil wir sie nicht so einengen und kontrollieren „müssen“. Die szenenartigen Bilder, also die Träume, die wir aus dem Schlaf mitnehmen, sind eben genau diese Bewegungen im unbewussten Feld. Durch diese Bilder sollen wir uns bewusst werden über das, was wirklich in uns abgeht, und es im tieferen Sinne verstehen. Dieses Verständnis erweitert uns in unserer Persönlichkeit. Denn je besser wir uns selbst bewusst werden,

umso besser begreifen wir in weiterer Folge auch das, was um uns herum geschieht.

## Man scheint die Träume gleich nach dem Aufwachen schon wieder vergessen zu haben. Was kann man tun, um sich Träume besser zu merken?

Man kann sich etwas zum Schreiben oder ein Diktiergerät ans Bett legen. Gut sind auch Stifte mit Licht, damit man nicht erst den Lichtschalter suchen muss. Manche benutzen ein Tablet oder das Smartphone. Wichtig ist nur, dass man nicht zu viel Licht hat und am besten liegen bleibt, um so lange wie möglich in diesem Traummodus zu verharren. Wenn wir aufstehen, wird die Körperkoordination dazugekoppelt, was unseren Bewusstseinszustand ändert.

## Gibt es Möglichkeiten, die Qualität der Träume zu beeinflussen, indem man etwa meditiert oder weniger fernsieht?

Meditieren als Entspannung ist immer gut, aber man kann da-

durch das Träumen nicht herbeiführen. Man kann vielleicht versuchen, viel Wasser zu trinken, damit man in der Nacht für einen Gang zur Toilette aufwacht. So kann man sich vielleicht jene Träume, die in der tieferen Nacht passieren, aber nicht ins Bewusstsein durchdringen, besser festhalten. Am ehesten kann man sich die Träume um den Morgen hin vor dem Aufwachen merken. Was helfen kann, insbesondere, wenn man eine Herausforderung vor sich hat: die Träume in Form eines Wunsches einladen, indem eine Frage oder Bitte formuliert wird – damit der Traum eine Lösung bringt. Auch nur der kleinste Traumfetzen ist schon ein ganzer Traum, auch, wenn man das Gefühl oder die Erwartung hat, dass da jetzt etwas Großartiges kommen muss.

#### **Warum träumen wir in diesen Traumfetzen?**

Alles, was man in einer Nacht träumt, hängt zusammen. Die Träume und deren Inhalt sind exakt auf die träumende Person abgestimmt. Auch Farben und Gegenstände, die darin vorkommen, sind genau bestimmt, sodass der Träumer die Bezüge dazu am besten herstellen kann.

In Träumen zeichnen sich oft tiefe Bewegungen in mehreren Lebensbereichen wie aus dem Beruflichen oder dem Privaten ab. Das wird auch in verschiedenen Varianten geträumt, weil die Lösung nie sofort erscheint.

#### **Zeigen Träume also Lösungen für Dinge im Wachleben auf?**

In gewisser Weise schon. Es gibt immer einen Auslöser am Tag oder an den Tagen davor. Beispielsweise ein bevorstehendes Ereignis oder ein wichtiger Termin. Das beschäftigt einen schon vorher, und das Unbewusste ist bereits auf Lösungssuche für diese Aufgabe. Träume sind eine Orientierung, denn es geht in diesen immer darum, wie man an die Situation in der Alltagsrealität anknüpfen kann, um Ähnlichkeiten zu entdecken. Damit schärfen Träume unsere Wahrnehmung auf das, was in uns vorgeht, denn das Unbewusste ist sehr kreativ. Es grast alles ab, um die optimale Lösung zu finden. Darum können Träume ähnlich sein oder wieder auftauchen.

#### **Albträume kommen immer wieder. Warum?**

Albträume sind Botschafter für etwas im Leben, das ganz dringend erkannt werden soll. Denn Träume übersteigern und dramatisieren oft ein Thema, um den Träumer herauszufordern, endlich hinzusehen, wo er im Wachleben beispielsweise seine Energie verliert. Die Bedeutung von Albträumen ist im Grunde sehr heilsam, was sich nur nicht gut anfühlt, weil mit unseren Ängsten gearbeitet wird.

#### **Wie kann man aus Ängsten eine heilsame Botschaft empfangen?**

Es geht in erster Linie um das Erleben von Gefühlen. Dabei ist es nicht so wichtig, ob sich etwas gut oder schlecht anfühlt. Ich erlebe oft, dass Leute versuchen, einen Traum anders zu Ende zu träumen, weil sie ihn so nicht akzeptieren. In Träumen aber muss man sich endlich mit Dingen wie Angst auseinandersetzen. Tut man das, wird man vor allem den Gefühlen gegenüber toleranter, die man sonst nicht (wahr)haben will. Je mehr man diese zulässt, desto weiter entfaltet sich unser Fühlvermögen und wir werden empfänglicher für andere Gefühle wie Freude oder Glück.

#### **Ein paar Tipps, wie man seine eigenen Träume interpretieren kann?**

Nehmen wir ein einfaches Beispiel: Man träumt von einem gelben Pferd. Hier sollte man sich die Bedeutung der Farbe Gelb genauer ansehen und über das Charakterwesen des Pferdes nachlesen: Was zeichnet dieses Tier zu allen anderen aus, wie ernährt es sich, was sind dessen Fähigkeiten, in welchen Bewegungsräumen hält es sich auf? Spüren Sie bewusst hinein und fragen Sie sich: „Wo oder wie erlebe ich mich so als Pferd?“ Das hat eine unheimliche Kraft.

#### **Und die Farbe Gelb?**

Das Gelb nehmen wir von der Sonne. In ihr sind chemische Prozesse im Gange, wo das stabile Edelgas Helium erzeugt wird. Die unaufhörliche Verwandlung von Unruhe in Ruhe können wir auf den ständigen Prozess im Menschen beziehen, der sich ambivalent in den Gegensätzen erlebt und immer wieder nach echter Harmonie sucht. Und das ist in der Farbe Gelb ausgedrückt.

Kommt das im Traum als Attribut vor, würde man den Träumer nach der Harmonie fragen, nach der er sich sehnt – oder was er in sich selbst in Harmonie bringen möchte. Träume haben auch etwas Vorausschauendes, denn die Prozesse, in denen man sich gerade befindet, sind ja nicht heute so und morgen anders, sondern dauern über eine längere Zeit an.

#### **Woher rührt Ihre Faszination für das Träumen?**

Träume sind in der Lage, uns eine tiefere Wahrheit, die sehr von Liebevollem geprägt ist, bewusst zu machen. Solche Wahrnehmungen kommen uns leider sehr abhanden. Ich würde mir wünschen, dass wir als Teil unserer gesellschaftlichen Kultur wieder mehr anfangen, uns über unsere Träume auszutauschen.