

MEHR ALS NUR *Kino im Kopf*



Sind Träume nun der Königsweg zum Unbewussten, wie Sigmund Freud meinte, oder nur ein Neuronengewitter im Kopf, das keinen Sinn ergibt? Die Psychotherapeutin Maria Embacher beschäftigt sich seit 20 Jahren intensiv mit Träumen und hat aus verschiedenen Ausbildungen und durch jahrelange praktische Erfahrung ein tiefes Verständnis von Träumen erlangt. Die Botschaften der Träume sind in ihrer Weisheit ein Wunder, über das

Eine dem rationalen Alltagsbewusstsein oft nicht leicht zugängliche Instanz, die unsere Entwicklung antreibt. Diese sorgt dafür, dass sich unsere Potenziale entfalten und wir freier und liebender werden können. „Werde, der du bist“, sagte der Philosoph Pindar schon 500 vor Christus. Aus dieser inneren Weisheitsquelle kommen die Träume. Letztlich träumen wir, um zu erkennen, was uns im Leben gerade beschäftigt, welche Widersprüche wir zu lösen haben und auch wie wir dies bewältigen können.

Wie wichtig sind Träume?

Träume sind wichtig, wenn wir neugierig auf uns selber sind. Ich kenne keinen Spiegel, der so ehrlich uns reflektiert, wie es die Träume der Nacht tun. Sie tun es jedoch in einer Sprache, die schwer zu verstehen ist, weil wir es nicht gewohnt sind, in Bildern und Gleichnissen zu denken. Diese Sprache ist aber lernbar, und dann staunen wir, wie klug und weise, wie liebevoll auch wir durch die Träume Hinweise bekommen, wie wir ein Problem zu lösen haben, wie

„Das Leben und die Träume sind Blätter eines und des nämlichen Buches. Das Lesen im Zusammenhang heißt wirkliches Leben verstehen.“

Arthur Schopenhauer

In jedem steckt ein Träumer: Und auch diejenigen, die sich am nächsten Morgen an nichts mehr erinnern können, haben garantiert geträumt. Jede Nacht laufen die verrücktesten Filme in unseren Köpfen – fröhlich, mystisch oder aber bedrückend und ängstigend. Wir haben die Salzburger Psychotherapeutin Maria Embacher getroffen und uns über Träume, und was sie über uns verraten, unterhalten.

Redaktion Elisabeth Trauner Foto Thomas Kirchmaier

ob der Begrenztheit des menschlichen Verstandes nur staunen kann. Träume zu verstehen bedeutet nicht nur, sich selber besser kennenzulernen, sie sind auch Wegweiser für sinnvolle nächste Entwicklungsschritte.

Unser look! Salzburg: Frau Maria Embacher, warum träumen wir überhaupt?

Maria Embacher: Ich gehe davon aus, dass es so etwas wie eine Seele oder eine innere Weisheit in jedem Menschen gibt.

Träumen alle Menschen?

Ja, fast alle und jederzeit. Auch Babys im Mutterleib träumen bereits, und wir träumen viele Träume in jeder Nacht, solange wir leben. Aus alten Schriften wissen wir, wie hochgeachtet die Träume waren und dass es den sehr wichtigen Beruf der Traumdeuter gab. Diese haben die Träume als Botschaft der Götter für die Menschen übersetzt. Erstaunlich ist eigentlich nur, dass wir heute einen so unvertrauten und ungeübten Zugang zu Träumen haben.

vielleicht der nächste Entwicklungsschritt aussieht.

Träumen Frauen anders als Männer?

Menschen träumen von Dingen, mit denen sie auch ihren Alltag verbringen. Kleiderträume sind bei Frauen häufiger als bei Männern, und Männer träumen öfters von Verfolgung. Aber ich denke, dass Kleidung eine soziale Rolle ausdrückt und Frauen da öfters auf der Suche sind und dass Männer vielleicht Angst vor Karriereeinbrüchen erleben und sie sich deswegen verfolgt fühlen. →