

Aber jeder Traum ist individuell zu verstehen, und ein ähnlicher Traum zweier Menschen kann für jeden eine sehr unterschiedliche Bedeutung haben.

*Welche Botschaften können Träume vermitteln?*

Die Botschaften der Träume kommen ja nicht von außen oder von oben, sie kommen ja aus uns. Jede Nacht drehen wir einige dieser Kinofilme und sind Regisseurinnen und Regisseure bis hin zu den Darstellerinnen und Darstellern alles selbst. Das heißt, wir haben aus einem bestimmten Grund diese Filme gedreht, und deswegen können wir auch diese Botschaften verstehen. Grundsätzlich zeigen alle Träume uns an, welche Aufgabe wir lösen sollen. Sie tun dies oft in extremen und hochemotionalen Bildern, aber immer sinnvoll und genau. Sich selber kann man belügen, in den Träumen geht das nicht.

*Warum sind Träume so schwierig zu verstehen?*

Diese Frage habe ich mir lange und oft gestellt. Die Antworten, die ich gefunden habe, sind vielfältig. Ich denke, es fällt uns schwer, weil wir keine Kultur des Träumens haben, wie dies früher in allen Kulturen üblich war. Und ich glaube, dass die bildhafte Sprache der Träume schwierig für uns ist, weil wir eher in Worten denken, dass aber die nächtlichen Bilder viel genauer und differenzierter uns Antworten liefern können, als es die Sprache tut. Träume sind manchmal schwierig zu verstehen, aber Entwicklung ist ja nicht immer einfach. Sie verlangt unsere ganze Ehrlichkeit, wenn es gut weitergehen soll.

*Was sind die häufigsten Träume und was bedeuten sie?*

Häufige Träume sind zum Beispiel Träume von schwierigen Prüfungssituationen oder verpasste Zugreisen. Menschen stehen ja auch im Leben oft vor ähnlichen Aufgaben. Wir sind manchmal unsicher, ob das, was wir wissen und können, auch ausreicht. Manchmal sollten wir Dinge auf Schiene setzen und verzetteln uns mit Nebensächlichkeiten. Aber auch Flugträume oder Verfolgungsträume kommen häufig vor.

*Kann man seine Träume lenken?*

Ja, das kann man lernen, und das nennt man dann luzide Träume. Da weiß man im Traum, dass man träumt, und kann ihn dadurch lenken. Das macht Sinn für Menschen, die unter schweren

Depressionen leiden oder beruflich bedingt alles unter Kontrolle halten müssen, wie zum Beispiel im Spitzensport. Ansonsten aber gehe ich davon aus, dass die Quelle der Träume weiser und kreativer ist, als unser Alltagsbewusstsein und wir dem vertrauen können.

*Gibt es Tipps, wie man seine eigenen Träume deuten kann, und hilft ein Traumtagebuch?*



Ein Traumtagebuch hilft, dass man sich besser an seine Träume erinnern kann. Auch werden durch das Aufschreiben schon Assoziationen angeregt, und man beginnt die Botschaft der Träume im Hinblick auf Ereignisse des Alltags zu begreifen. Aber oft ist ein Gegenüber hilfreich, das die richtigen Fragen stellt. Nichts anderes mache ich in der Praxis. Ich stelle Fragen, und die Menschen schmieden sich durch die Antworten, die sie geben, selbst jenen Schlüssel, der die Tür zum Verständnis aufsperrt.

*Was halten Sie von Traumdeutungen im Internet?*

Ehrlich gesagt, wenig. Wie soll denn jemand anderes über meine Träume mehr wissen als ich selbst? Ich hab ja den Traum erschaffen, und deswegen bin auch ich die Expertin im Verstehen. Menschen brauchen bloß eine Hilfe, die Art der Sprache verstehen zu lernen. Das Internet verunsichert eher, als es hilft. ●

MAG.<sup>A</sup> MARIA  
EMBACHER

**Psychotherapie in Salzburg**

Lasserstraße 6a

5020 Salzburg

Tel.: 0664 / 15 25 588

info@mariaembacher.at

www.mariaembacher.at

Arbeitet auch Online mit  
Klientinnen und Klienten