

Traumdeutung oder Traumarbeit?

Wenn man mit einem interessanten Traum aufwacht, stellt sich vielleicht die Frage, was der Traum bedeuten könnte. Warum hatte ich diesen Traum zu diesem Zeitpunkt. Die Traumdeutung als Methode, die schon in der Bibel erwähnt wird, sieht so aus, dass der Traum erzählt wird und eine geschulte Person etwas zu der Bedeutung des Traumes sagt. Zum Beispiel werden von Joseph die Träume des Pharaos (sieben magere und sieben fette Kühe) gedeutet. Heute kann man das noch in so genannten Traumlexika wiederfinden. Schwarze Katze im Traum bedeutet Diese Herangehensweise hat gravierende Nachteile, weil die Traumbilder auf die Erfahrungswelt der Träumerin/des Träumers zurückgehen, also ganz individuell sind. Wenn z. B. ein Hund im Traum auftritt, ist es anders zu bewerten, wenn der Traum von einem liebevollen Hundebesitzer oder von einer Person, die vor Hunden Angst hat, geträumt wird. Das heißt, um an die Bedeutung von Träumen heranzukommen, ist „Arbeit“ notwendig; deshalb der Ausdruck „Traumarbeit“.

Zwei Aspekte sind hierbei wichtig:

1. Welches Gefühl ist mit dem Element im Traum verbunden?

Beispiel: Ist der Löwe im Traum hinter Gittern und ich schaue ihn fasziniert an.

Oder läuft er mit vollem Tempo und aufgerissenem Maul auf mich zu?

2. Welche Erinnerungen und Gefühle aus dem Wachleben sind mit dem Traumelement verbunden? (vgl. Beispiel mit Hund im Traum)