

Typische Träume

Als typische Träume werden Träume bezeichnet, die in ähnlicher Form bei vielen Menschen zu finden sind, auch wenn sie insgesamt selten auftreten. Beispiele sind Verfolgungsträume, Träume vom Fallen ins Bodenlose, Prüfungsträume, Träume vom Nacktsein, Flugträume, Träume vom Tod oder Verletzung nahestehender Personen, Träume von der Suche nach einer Toilette, Träume vom Zuspätkommen.

Da diese Träume in so ähnlicher Form bei den unterschiedlichsten Menschen auftreten, stellt sich die Frage, ob diese Bilder eine allgemeine Bedeutung haben.

Die Antwort darauf ist: Ja.

Dieses Ja bezieht sich nicht auf die konkreten Bilder im Traum, sondern um das Grundmuster, das im Traum sichtbar wird.

Traumthema	Grundmuster
Verfolgung	Ich habe vor etwas Angst, das ich nicht konfrontiere, sondern das ich vermeiden möchte (weglaufen).
Fallen	Ich habe Angst, alles zu verlieren (Todesangst).
Prüfung	Ich fühle mich schlecht/gar nicht auf eine Situation vorbereitet.
Klo suchen	Ich habe ein dringendes Bedürfnis, dessen Befriedigung durch die Umstände erschwert wird.
Nacktsein	Ich fühle mich in der Situation inadäquat.
Zuspätkommen	Ich habe Angst, nicht alles zu schaffen.
Tod nahe stehender Personen	Diese Träume können die Angst widerspiegeln, was wäre wenn. Komme ich ohne die Person im Leben zurecht?

Bei Prüfungsträumen wird häufig von Prüfungen geträumt, die im Wachleben bereits bestanden wurden. Das bedeutet, dass es weniger darum geht, dass man etwas tatsächlich nicht kann, sondern um die Befürchtung, dass man es nicht könnte.

Ähnlich ist es bei den Träumen vom Zuspätkommen, diese treten (auch) bei Personen auf, die immer überpünktlich sind, weil sie Angst haben, dass sie zu spät kommen könnten.

Gerade bei Wiederholungsträumen ist es wichtig, die Vorstellung im Wachzustand durchzuspielen. Was wäre, wenn ich zu spät komme und das Flugzeug nicht bekomme? Was würde ich ganz konkret machen, wenn das im Wachleben passieren würde. So wird das Traum-Ich gestärkt und die Angst in den Träumen nimmt ab.