balance

ABENDZEITUNG SAMSTAG, 19. JANUAR 2019 / NR. 16/3
TELEFON 089.2377199
E-MAIL REDAKTION@AZ-MUENCHEN.DE

„Der Traum meint es gut“

Unser Unterbewusstsein sendet nachts versteckte Botschaften, damit wir Probleme erkennen. Aber wie verstehen wir sie? Psychotherapeut Karl Werner Ehrhardt erklärt es in der AZ

Wilde Abenteuer und seltsame Gestalten: Träume sind verschlüsselt und in Symbole übersetzt. Foto: Imago

AZ: Herr Ehrhardt, manche Träume sind angenehm, manche verwirrend oder gar angsteinflößend. Wieviel Bedeutung sollten wir ihnen schenken?

KARL WERNER EHRHARDT: Man sollte seine Träume ernst nehmen. Es sind Botschaften unseres Unterbewusstseins, liebevolle und freundliche Nachrichten. Es lohnt sich, sie inhaltlich zu verstehen.

Aber wie kann ein Albtraum oder ein völliger Wirrwarr freundlich sein? Ist es nicht eher gemein, wenn wir den Inhalt nicht verstehen können?

Das Tolle am Traum ist ja: Er meint es gut. Durch ihn bekommen wir eine Botschaft, wie wenn beim Auto ein rotes Lämpchen aufblinkt. Es soll uns sagen: ‚Hey, schau mal nach, da stimmt was nicht.' Und erst wenn man nachsieht, kann man auch in die Werkstatt.

Viele Leute sagen: ‚Was habe ich da nur für einen Schwachsinn geträumt?' Es mag unlogisch, nicht nachvollziehbar und nicht sofort verstehbar sein. Aber genau das ist die Schutzfunktion des Unterbewusstseins. Meist sind Träume verschwommen, in Symbole übersetzt. Das muss man verstehen wollen und akzeptieren können. Dann ist es eine sehr freundliche Abteilung des Unterbewusstseins, die uns unterstützt.

„Träume sind die freundliche Abteilung des Unterbewusstseins“

Wir träumen jede Nacht bis zu zwei Stunden. Hat alles eine Botschaft?

Jede Nacht wird sortiert, was an neuen Informationen und Lebenserfahrung hereingekommen ist. Das merkt man nicht, man schläft friedlich weiter. Wir sind immer mehr den ganzen Tag beschäftigt – mit dem Smartphone, Tausend Pflichten und genauso vielen Ideen im Kopf. Dadurch ist oft vor dem Einschlafen keine Zeit, zu sortieren, was war an diesem Tag wichtig, was gut und was nicht, und was mache ich demnächst vielleicht anders. Diese Funktion übernimmt dann der Traum.

Heißt das, dass wir in diesen hektischen Zeiten immer mehr träumen?

Ja, das könnte man so sagen.

Wann aber ist es nicht nur Sortieren, sondern eine versteckte Botschaft?

Wenn ein Traum so emotional ist, dass man ihn erlebt, davon aufwacht oder es im intensivsten Fall ein Klartraum ist – das heißt, dass man noch genau weiß, was war wann und wo und wer hat was gesagt – dann will der Traum uns etwas sagen.

Wie finde ich heraus, was er mir zeigen will?

Ich arbeite mit einem Leitfaden *(Anm. d. Red.: siehe rechts).* Der ist durchaus anspruchsvoll in einer Zeit, in der man alle Probleme am liebsten pragmatisch lösen möchte. Alles soll immer mehr vereinfacht werden. Das ist beim Traumdeuten ungünstig.

Wie beginnt man?

Der erste Schritt: Man sollte die Angelegenheit ernst nehmen. Der zweite: Man sollte seine Denkweise dahingehend ändern, Träume als freundliche Mitarbeiter zu sehen.

Man muss also seine Einstellung ändern. Und dann?

Wann immer ein Traum auftritt, der mich berührt hat, der mich noch schüttelt und der wiederholbar ist: sofort aufschreiben! Mit dem genannten Leitfaden kann man sich dann einarbeiten. Darin steckt zudem ein genialer Trick.

Welcher?

Es gibt eine Frage, die lautet: ‚Wenn die aufgetretenen Personen Teile deiner selbst wären, was hätten Sie dir zu sagen?' Das bedeutet: Man muss sich reflektieren. Man muss annehmen, dass es mehrere Teilpersönlichkeiten in einem gibt, die unterschiedlichen Werten folgen.

Wer könnte zum Beispiel im Traum erscheinen?

Auftreten kann jeder – sowohl die eigene Mutter, als auch genauso Trump, Putin und Erdogan. Wenn die drei alle gleichzeitig auftreten, bekommt man wahrscheinlich erstmal einen Wutanfall. Aber dann muss man sich überlegen, welcher Teil von mir könnte dahinterstecken? Rache, Gnadenlosigkeit, Normenlosigkeit oder vielleicht auch narzisstische Rechthaberei? Wenn das Teile unseres Selbst sind, ist Trump nur als dessen Kostüm auf die Bühne gekommen.

Es gibt zig Datenbanken im Netz, die versprechen, bestimmte Symbole eindeutig zuweisen zu können. Ist das überhaupt möglich?

Die Hoffnung, dass bestimmte Symbole eindeutig auf einen bestimmten Inhalt schließen lassen, muss ich enttäuschen. Diese Annahme ist durch die Psycho-Konsumindustrie entstanden. Am Ende sind daraus die furchtbaren Vereinfacher entstanden, in denen man angeblich jede Bedeutung vom rohen bis zum gekochten Ei nachlesen kann.

Also wenig hilfreich?

Nur der, der träumt, soll deuten. Denn er träumt mit seinen Erkenntnis- und Denkkategorien, mit seinen Werten und Lebenserfahrungen. Nur er wird sich Stück für Stück der Bedeutung annähern. Deswegen halte ich mich als Traumdeuter bei Sitzungen auch zurück, stelle die Fragen und protokolliere die Antworten. Das gilt auch, wenn man den Leitfaden zum Beispiel mit dem Partner durchführt. Mit einer Interpretation sollte dieser sich zurückhalten.

„Ich habe im Traum ein Raumschiff in die Luft gesprengt“

Was steht am Ende?

Der letzte Punkt ist: ‚Wenn du diesen Traum in deinem wirklichen Leben leben würdest, was würdest du anders machen?' Dabei kommen meiner Erfahrung nach nicht riesige Veränderungen heraus, sondern scheinbare Kleinigkeiten. Und das ist meist das, was neue Lebensqualität ermöglicht.

Wenn man die Botschaft verstanden hat – kommt der Traum trotzdem wieder?

Nein, der hat sich dann erledigt.

Klappt das auch bei Träumen, die über Jahre immer wieder kehren?

Es gibt Träume, die begleiten uns viele, viele Jahre. Die Inhalte sind unterschiedlich, aber die Vorlage ist immer identisch. Dann sollte man zum Ursprung zurückgehen: Wann ist der Traum das erste Mal aufgetreten? Wie waren die Lebensumstände zu dieser Zeit? Welches Problem schleife ich immer noch mit mir rum?

Was ist, wenn ich den Traum einfach nicht verstehe?

Manchmal ist es so, dass wir erst nur eine Teilerkenntnis herausbekommen. Dann sollte man mit dieser am nächsten Tag wieder ins Bett gehen und sich sagen: ‚Das hat mich emotional ergriffen, aber ich verstehe es noch nicht.' Dann kann man damit den nächsten Traum initiieren.

Zum Schluss: Was war denn Ihr verrücktester Traum?

Ich hatte mal eine Ausbildungsgruppe, bei der einiges schief gelaufen ist. Ich habe geträumt, dass wir alle in einem Raumschiff waren und es Krieg gab. Ich bin aufgewacht, weil ich das ganze Ding in die Luft gesprengt habe.

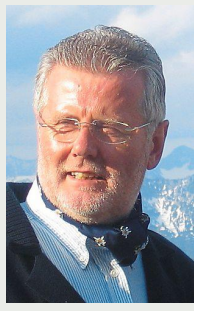
Und die Botschaft dahinter?

Ich habe die Gruppe danach ohne ein weiteres Treffen beendet. Denn es hätte sonst Krieg im übertragenen Sinne gegeben. Mein Unterbewusstsein hat mir gesagt: Die Stimmung ist zu explosiv. Später haben wir uns alle einzeln wieder vertragen.

Interview: Rosemarie Vielreicher

Weitere Infos: mental-fit.de und ehrhardt-coaching.de

AZ-INTERVIEW
mit
Karl Werner Ehrhardt



Der approbierte Psychologische Psychotherapeut und Mentalcoach mit einer Privatpraxis in Holzkirchen hat sich intensiv mit Traumanalysen beschäftigt.

TRÄUMEN SIE SCHÖN!

So bereiten Sie sich vor

Der Psychotherapeut Karl Werner Ehrhardt aus Holzkirchen hat folgende Tipps:

● „Spätestens vor dem Einschlafen sollte man nochmal den Tag reflektieren: Was ist überhaupt alles passiert? Was war genial? Was mache ich demnächst anders? Worüber habe ich mich gefreut?“. Dann solle man mit einem liebevollen Gedanken einschlafen.

● Auch könne man das Unterbewusstsein steuern und ihm eine Botschaft schicken, etwa so: „Es wäre schön, wenn du mir einen interessanten Traum schicken könntest.“ Dabei kann man auch das Thema halboffen vorgeben: „Wie entwickelt sich meine Gesundheit?“

Wenn dann kein entsprechender Traum komme, sagt uns laut Ehrhardt unser Unterbewusstsein damit, dass alles in Ordnung ist und es nichts zu verarbeiten gibt.

● Man sollte an diesem Abend zudem keinen Alkohol oder andere betäubende Mittel einnehmen. Ehrhardt sagt: „Mit Alkohol schläft man schlecht.“

Der Traum-Leitfaden

Karl Werner Ehrhardt vertraut auf diesen Leitfaden aus dem Arbeitsbuch „Die Erkenntnisse von Celestine“:

FRAGE 1: Was sind die Hauptbestandteile des Traumes?
FRAGE 2: Welche Einzelheiten sind bedeutungsvoll? Weshalb?
FRAGE 3: Betitele den Traum in einem einzigen Satz.
FRAGE 4: Betitele ihn mit einem einzigen Wort.
FRAGE 5: Was ereignet sich am Anfang?
FRAGE 6: Welche Handlungen wurden unternommen?
FRAGE 7: Wer war in dem Traum anwesend?
FRAGE 8: Wären die in dem Traum anwesenden Personen Teile deiner selbst, was würden sie dir zu sagen haben?
FRAGE 9: Wie ist die Grundstimmung?
FRAGE 10: Auf welche Weise fügt sich dieser Traum in dein augenblickliches Leben?
FRAGE 11: Könnte dir dieser Traum etwas über dein Leben zu sagen haben, was du sonst möglicherweise übersehen würdest?
FRAGE 12: Wie geht der Traum aus?
FRAGE 13: Wenn du diesen Traum in deinem wirklichen Leben leben würdest, was würdest du anders machen?