

## „Wir sind unsere eigenen Traum-Experten“

Verena Kast erklärt in ihrem Buch „Träume – die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten“, wie wir unsere Träume richtig deuten können

Interview: Beate Förster

Welche Hilfe können Träume für das Leben sein?

**Verena Kast:** Träume können uns Probleme, die wir noch nicht wirklich fassen können, in einer bildhaften Sprache zeigen, sodass wir damit umgehen können. Träume verknüpfen anders und offenbar mehr, als wir es im Wachen können – das bedeutet, dass wir neue Perspektiven durch die Träume sehen. Träume können uns aber auch Entwicklungsanreize geben, uns aufmerksam machen – auf ein Problem, das wir bisher übersehen haben. Träume können uns beruhigen, sie können uns auch beunruhigen.

Psychologen und Neurowissenschaftler erforschen, was beim Träumen im Gehirn so vor sich geht. Zudem tauschen sich immer mehr Menschen im Internet über ihre Träume aus. Warum steigt das Interesse an Träumen?

**Verena Kast:** Wir suchen immer mehr Orientierung – und die, so denken wir, könnte auch aus den Träumen kommen. Viele wollen nicht nur den rationalen Aspekt des Lebens erfahren, sondern auch den geheimnisvollen, nicht kontrollierbaren, und diesem Aspekt der Psyche begegnen wir unter anderem in unseren Träumen.

Spiegeln Träume also hauptsächlich die Emotionen des Träumenden wider?

**Verena Kast:** In den Träumen werden unsere Emotionen dargestellt und oftmals in einen ganz neuen Zusammenhang hineingestellt. Träume können uns helfen, mit unseren Emotionen besser umzugehen, auch wenn Träume uns manchmal etwas ganz Unerwartetes zeigen, etwas, das wir vielleicht vernachlässigt haben. Wenn sie uns berühren, sind sie emotional, auch wenn sie nicht unsere Emotionen spiegeln, sondern unsere aktuellen Emotionen kompensieren und neue Emotionen erfahrbar machen.

Und wie finden wir den richtigen Sinn unserer eigenen Träume?

**Verena Kast:** Wenn wir einen Traum geträumt haben, der uns emotional berührt, dann ist es sinnvoll, ihn sich möglichst sinnenfroh vorzustellen, wenn möglich ihn auch jemandem zu erzählen. Dabei geht es nicht um Information, sondern wirklich um eine Erzählung. Man kann Träume auch

darstellen, etwa malen. Während wir erzählen oder die Träume gestalten, verknüpfen wir Traum Inhalte mit unserem aktuellen Leben: Es fallen uns Assoziationen dazu ein. Auch die Emotion, die der Traum verursacht, kann sich mit Emotionen, die wir etwa am Vorabend des Traumes hatten, verbinden. Nach und nach schälen sich dann mögliche Bedeutungen heraus.

Sie schreiben: „Letztlich sind wir allein die Experten für unsere Träume – selbst muss unsere Deutung einleuchten, nur wir kennen den Lebenskontext wirklich.“ Wie viele Möglichkeiten gibt es, um die eigenen Träume zu deuten?

**Verena Kast:** Viele, sehr viele. Es ist ein Irrtum zu glauben, dass man Träume ein für alle Mal deuten kann. Die Traumwelt verbindet sich mit der Wachwelt und dadurch werden gewisse Probleme unter einer anderen Perspektive gesehen, oder wir sind nach einem Traum in einer ganz anderen Stimmung als noch am Abend zuvor – plötzlich wieder vertrauensvoll oder hilflos – und wir müssen, wir wollen Abhilfe schaffen. Wenn eine Deutung uns emotional berührt, uns eine neue Einsicht gibt oder einen Motivations Schub bringt, dann ist die Deutung für die aktuelle Situation stimmig. Das heißt aber nicht, dass uns in einer Woche nicht noch einmal etwas anderes zu diesem Traum einfällt.

Sie schreiben: „Bei der Interpretation sind zwei Ebenen zu beachten: Die Objektstufe und die Subjektstufe.“ Was ist damit gemeint?

**Verena Kast:** Der Traum ist unsere ureigenste Produktion in der Nacht – niemand außer uns ist daran beteiligt. Deshalb bietet es sich auch an, alle Personen, auch alle Tiere und Objekte, die im Traum vorkommen, als Aspekte der eigenen Persönlichkeit zu verstehen. Das nennt man nach Jung die „subjektstufige Deutung“. Nun kommt es aber auch vor, dass wir vom eigenen Chef träumen und es uns schwerfällt, diesen nur als einen Aspekt der eigenen Persönlichkeit zu sehen, weil gerade die Beziehung zu ihm zum Beispiel das vordringlichste Problem ist. Wir nehmen dann an, dass unser Traum uns wirklich etwas zur Beziehung zu unserem Chef sagt. Das nennt man die „objektstufige Deutung“.

Kann ein Traum auch auf die Lösung eines Problems hinweisen?

**Verena Kast:** Probleme werden selten im Traum gelöst, im Verarbeiten des Traumes können aber Hinweise auf Lösungen gefunden werden.

Wie zeigen sich denn Probleme und Konflikte in unseren Träumen?

**Verena Kast:** Unsere Emotionen, auch unsere Konflikte und archetypische Bilder werden in symbolischer Form dargestellt. Symbole sind Dinge aus der Welt unseres Bewusstseins, die aber auch noch auf etwas anderes verweisen, auf etwas Unbewusstes, auf etwas Hintergründiges. In den Symbolen kommt uns die Welt selbst, aber auch die Welt des Unbewussten entgegen. Symbole verweisen auf Vergangenes, aber auch auf Zukünftiges, sie geben Antwort auf das „woher“, aber auch auf das „wohin“. Meist können sie nicht einfach erklärt werden. Sie haben einen sogenannten „Überschuss“ an Bedeutung.

Es gibt Menschen, die sich nicht an ihre Träume erinnern können. Was raten Sie diesen Menschen, um sich morgens die eigenen Träume ins Gedächtnis zu rufen?

**Verena Kast:** Am besten ist es, wenn sie sich am Abend vor dem Zubettgehen ausdrücklich vornehmen, dass sie sich am nächsten Morgen an ihre Träume erinnern wollen. Sie sollten sich am Abend auch mit sich selber auseinandersetzen und sich fragen, welche Gefühle im Moment wichtig sind und zu welchem Thema sie gerne einen Traum haben möchten. Und dann hilft es am Morgen, wenn sie nicht gleich aufstehen, sondern noch ein wenig den eigenen Träumen nachhängen und diese auch aufschreiben. Es ist eigentlich ganz einfach: Je interessierter wir an unseren eigenen Träumen sind, umso eher werden wir uns auch an sie erinnern.

### BUCHTIPP



Verena Kast  
**Träume** – die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten  
Walter/Patmos Verlag  
€ 18,00, ISBN:  
978-3-491-42105-9