

Das kleine und das grosse Träumen

Unser Inneres entledigt sich jede Nacht unzähliger Eindrücke und Gefühlsverknüpfungen, die sich tagsüber am Rande unserer bewussten Wahrnehmung ansammeln. Unser Körper ist fähig, extrem viele äussere Impulse gleichzeitig zu registrieren, wählt, welche davon nützlich sind für die gegebene Situation. Ein blitzschnelles, unbewusstes Vorgehen. Die für uns unnützen Eindrücke sind über die Sinnesorgane dennoch gespeichert, sollen aber nicht endlos im Körper gelagert werden. Aufräumen, Loswerden ist also eine regelmässige Funktion des Träumens. Eine, die neurologisch nachgewiesen ist. Diese Träume sind am Morgen höchst flüchtig erinnert. Sie lösen sich spurlos auf, wenn wir sie nicht durch Notizen festhalten.

Eine weitere, evolutionsbedingte Funktion ist, im Traum neue Verhaltensweisen auszuprobieren. Das machen die Tiere auch. Diese häufigen Träume hinterlassen beim Aufwachen eine deutlich spürbare Stimmung, Reaktionen auf Bilder und Szenen. Sie bleiben länger hängen. Wir kommentieren sie schnell mit „das ist mir fremd, das würde ich nie tun“. Oder wir tun die Träume einmal mehr als konfus und unverständlich ab. Träume verarbeiten auch belastend Erlebtes, Schrecken und Ängste. Wir nennen sie Albträume, ängstigen uns gerade nochmals vor ihnen. Solche Träume wollen aber niemanden quälen, sie sind ausnahmslos hilfreich gemeint. So weisen sie darauf hin, dass Vorhandenes der bewussten Hilfe bedarf.

Hier lohnt ein Notieren bereits: all diese Träume fördern emotionale Inhalte, nicht zugelassene Wünsche oder unvorteilhafte Verhaltensmuster zutage. Unbewusstes drängt ins Bewusstsein.

Dann kennen wir seltenere Träume, die beim Aufwachen einen tieferen Eindruck hinterlassen: ein Empfinden, ein Gefühl, erlebte Szenen, die nach mehr Verständnis verlangen, die nicht leicht zu erklären sind. Aber eine Gewissheit mitbringen, dass sie wichtig sind. Man könnte sie Seelenträume nennen. Sie kommen woanders her, tragen ein weiteres Wissen in sich, als wir es aus unserer Psyche hervorkramen könnten. Jede Erklärung, wie das geschieht, endet nicht nur für Skeptiker in der einen oder anderen Spekulation. Tatsache bleibt, dass alle Menschen solche Träume erleben, ob sie erinnert sind oder nicht, ob sie angezweifelt oder abgelehnt werden. Wird man neugierig, ist das Erinnern trainierbar. Ebenso das ‚Anzapfen‘ dieser Wissensquelle. Diese Träume sind Ratgeber, sobald wir um Rat fragen. Sie zeigen uns mehr von uns: wer wir sind, was wir in uns tragen, womit wir verbunden sind. Sie kennen andere Realitätsformen und andere Zeitdimensionen. Wir können uns im Wachzustand durch sie mit diesen geistigen Bereichen verbinden, wenn wir daran interessiert sind.

Focusing ist für die unterschiedlichen Traumstadien – des Körpers, der Psyche und des Geistes - ein leicht gangbarer und lohnender Weg zum Verstehen. Meine Traumarbeit bietet lernbare Schritte an wie im Focusing. Nur beginnt sie quasi am anderen Ende: ein Traum ist verschlüsselt die Antwort auf etwas in uns, manchmal auf mehreren Ebenen. Im Traum-Focusing lebt man der dazu gehörenden Frage entgegen. Verbindet sich Fehlendes mit Vorhandenem, entsteht Wandel.

Teresa Dawson, Juli 2014, www.focusingforum.ch