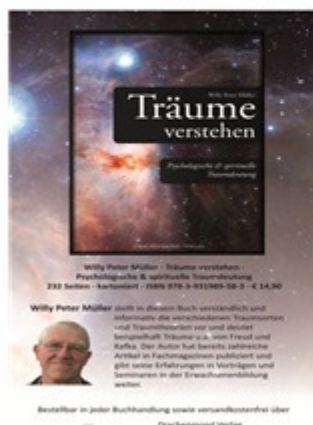


## Träume festhalten und verstehen

Buchvorstellung „Träume verstehen“ von Willy Peter Müller



**Rheinbach.** Es ist so eine Sache - die großen Wünsche, die man sich als Lebensträume gesetzt hat, kann man nicht alle aufrecht-erhalten. Noch viel flüchtiger sind jedoch die Träume, die man des Nachts geschenkt bekommt. Das Traumleben macht ein Drittel des Lebens aus, nämlich unsere gesamte Schlafzeit, in welcher wir uns erholen und die Batterien neu laden. Wie bekomme ich einen Zugang zu meinem Traumleben? D.h. praktisch, wie kann ich mich mit meinem eigenen Unbewussten vertraut machen? Das Ziel dabei heißt: authentischer zu leben, identischer mit der eigenen Wahrheit zu werden.

Die Träume des Morgens zu erinnern bedarf gewisser Übungen und Vorsätze. Die Anhänger des Pythagoras in der Antike benutzten hierzu eine „Memorierungstechnik“. „Das Wichtigste ist“, so

empfiehlt Willy Peter Müller, Dozent für Traumpsychologie in den Volkshochschulen Rheinbach/Meckenheim/Swisttal, Bonn, Bornheim und Köln, „beim Aufwachen die Augen zuerst unbedingt geschlossen halten, denn das Licht ist der Feind des Traumes“. Man muss anfangs mit Resten oder Traumbruchstücken zufrieden sein. Es ist nicht sofort erzwingbar, sich an Träume zu erinnern, sondern braucht eine längere Anpassungszeit wie beim Erlernen des autogenen Trainings. Dazu gehören Vorsätze beim Einschlafen, sich an den letzten Traum am Morgen zu erinnern. Nützlich sind auch Rituale, z.B. kann man sich einen Zettel unter das Kopfkissen legen, mit etwa folgender Schrift: „An den wichtigsten Traum dieser Nacht erinnere ich mich“. Oder: „Ich möchte eine Antwort im Traum auf die folgende Frage.“ „Manchmal erhöht aber das Unbewusste bei dieser Bemühung seinen psychologischen Widerstand, und es ist auch bekannt, dass Fremdsuggestionen oft besser wirken als Autosuggestionen“, weiß Müller aus Erfahrung. In einem solchen Falle kann man durchaus „aufgeben“, und erhält dann überraschend vom höheren Ich auf einmal doch oder gerade Träume für die Erinnerung geschenkt.

Sich mit seinen Träumen vertraut machen bedeutet manchmal, sei-

ne eigene Seele wieder zusammenzupuzzeln. Wenn frühe Herzenswunden und Lügen die Seele und die Identität zerbrochen haben, heilt die Erinnerung und Aufklärung per Traum, macht die Seele wieder ganz. Da das Unbewusste über Assoziationen arbeitet, kann man manchmal auch einen Traum aus der Nacht wiederfinden. Auch die bekannten wie gleichermaßen ominösen Déjà-vu-Erlebnisse erklären sich durch Erinnerung an vergessene Träume. Wiederkehrende Alpträume sowie Träume mit starker Intensität und starkem Gefühl behält man sozusagen von allein. „Was sehr hilft“, so Müller, „ist die Möglichkeit, morgens einer vertrauten Person die Träume zu erzählen.“ Diese alte Tradition und das Aussprechen selbst bewirken auf Dauer einen größeren Zugang zu den eigenen Träumen. Im Übrigen hört ein Alptraum dann auf, wenn er endlich verstanden ist. Und das Unverständliche an den Träumen liegt hauptsächlich oder weitgehend nur in der vom Traum-Ich verwendeten Symbolsprache begründet.“

Für weitere Informationen hat der Rheinbacher Willy Peter Müller gerade zwei Bücher veröffentlicht: „Träume verstehen“ und „Traumsymbole. Ein Lexikon“, beide erschienen 2010 im Drachenmond-Verlag Leverkusen. Vgl. dazu auch seine Internetseite: [www.traumpsychologie.de](http://www.traumpsychologie.de).