

## Mehr Bewusstheit

Mein Name ist Christoph Gassmann und ich lebe in der Schweiz - am Zürichsee. Ich wurde 1954 geboren. Mit etwa 17 - 18 Jahren hatte ich einen Traum von einer unglaublich grossen aufgehenden Sonne, der mich zutiefst beeindruckte. Seither hat mich das Thema Traum nie mehr verlassen. Es war sicherlich zeitweise im Hintergrund, aber immer wieder habe ich mich mit meinen Träumen beschäftigt. Wegen den Träumen wurde ich von Beruf Psychologe. Seit mehr als 25 Jahren schreibe ich sie auf, mal häufiger, mal weniger.



Wenn ich in Buchhandlungen gehe, in allgemeine und auch in spezialisierte, so treffe ich ein Sortiment von Traumbüchern an, die meistens in der Traumdeuterei und Wahrsagerei stecken bleiben. Der Hauptteil der Bücher über Träume sind Traumsymbollexika, einige davon beinhalten haarsträubende und völlig unglaubwürdige Interpretationen von Traumsymbolen. Ich vermute, dass Leute, welche solche Bücher kaufen, nicht wirklich Hilfe bekommen für ihr Geld. Wahrscheinlich schauen sie einige Male nach, was ein Traum bedeuten könnte und erhalten dann so seltsame Antworten, dass sie bald das Interesse am Thema verlieren. Damit verbauen diese Bücher den Zugang zu den eigenen Träumen, sie unterstützen ihn nicht. Als „seriöses“ Traumbuch geistert immer noch Freuds über 100-jährige Traumdeutung herum (das ist kein Qualitätsmerkmal!) und wird immer wieder aufgelegt. Diese völlig veraltete Theorie, wonach das Unbewusste ein seelischer Abfallhaufen von Inhalten ist, die man lieber nicht wahrhaben will, ist entwürdigend und keineswegs fundiert und allgemein gültig.

Grundsätzlich halte ich die Trauminterpretation für einen sehr begrenzten Zugang zu den Träumen. Sie geht davon aus, dass der Traum eine Bildsprache ist, die man übersetzen muss. Solange der Träumer im Traum ist, erlebt er ihn aber keineswegs als Sprache, sondern als Welt, in der er Erfahrungen macht. Erst die Entfremdung durch das Aufwachen und die gängigen Psychologien machen den Traum zu einer Sprache, die es detektivisch zu entziffern gilt. Wenn man den Traum als Welt versteht, so werden plötzlich neue Fragestellungen relevant: Wie ist diese Welt beschaffen? Wie funktioniert sie? Was für (Natur-) Gesetze herrschen in ihr? Wer ist der Schöpfer dieser Traumwelt? Haben Bewohner der Traumwelt ein eigenes Bewusstsein? Was spielt das Traum-Ich für eine Rolle? Verhält es sich klug, umsichtig? Hätte das Traum-Ich etwas besser oder anders machen können? Nutzt es seine Möglichkeiten, nutzt es die Möglichkeiten, die sich aus der Situation ergeben?

Meiner Meinung nach ist es wichtig, bewusster mit Träumen umzugehen. Bewusster indem man sie am Morgen nicht vergisst, sondern aufschreibt, oder erzählt. Bewusster, indem man sich Fragen zu den Träumen stellt und diese nicht voreilig beantwortet oder sich von einem Traumsymbollexikon bedienen lässt. Bewusster schliesslich, indem man bewusst träumt - luzide träumt - klar träumt. Dies alles kann man erlernen. Man kann das Traumleben kultivieren. Die Träume sind ein wesentlicher Bestandteil unseres Lebens, wie unsere Hände zum Beispiel, oder unsere Augen. Doch wir vernachlässigen diesen Teil sträflich. Ich glaube, dass es in der Traumwelt noch viele verborgene Schätze und Entdeckungen gibt. Unser Wissen über Träume ist keineswegs umfassend und abschliessend.

