

FÜR FRAUEN, DIE IHREN WEG GEHEN

08/09 – 2023

emotion

88 €

SO WILL ICH LIEBEN

emotion

Lese-
glück

Diese Bücher
müssen mit an
den Strand

DAS MACH ICH IM SCHLAF!

Wie Träume uns
helfen, Konflikte
zu lösen

GENDER PLANNING

Stadtplanung
entdeckt den
weiblichen Blick

ANNA MARIA MÜHE:
„Ich gehe nicht mehr an
meine Grenzen“

MAGIC MEZZE

Entspannt ein-
laden mit türkischen
Vorspeisen

SO HAB' ICH MEINE ANGST BESIEGT

Drei Betroffene.
Drei Wege aus
der Panikstörung

So will ich lieben

Mehr Innigkeit, Leichtigkeit und Wertschätzung:
smarte Methoden für ein neues Wir-Gefühl

BENELUX 6,40 € ITALIEN 7,50 € SPANIEN 7,50 € FRANKREICH 7,50 €

DEUTSCHLAND 5,20 €
ÖSTERREICH 6,00 €
SCHWEIZ 9,90 SFR



09

4 197083 105206

DAS MACH ICH IM SCHLAF!



Träumen nämlich. Und Träume sind nicht nur nächtliches Entertainment, sondern echte Wegweiser für das wache Leben. Wenn wir lernen, sie zu nutzen. Ein Dossier für dein Unterbewusstsein

Fotos Hannah Herzberg



DIE FOTOS IN DIESEM DOSSIER

sind von Hannah Herzberg. Sie träumt viel und lebendig, hat sie uns verraten. „Der Schlaf setzt das Unterbewusste frei und baut aus den Bildern Geschichten, die ich beim Träumen verfolge.“ Vielleicht tauchen ihre geheimnisvollen Aufnahmen ja demnächst auch in deinen Träumen auf



LIEBE TRÄUME, MAC

Unsere nächtlichen Gedankenspiele sind Wegweiser für die

Text Christine Ritzenhoff

J

Jack Kerouac notierte sie im Halbschlaf, mit verquollenen Augen. Frida Kahlo quetschte sie in ihr Tagebuch zwischen Tuschebilder, Gedanken, Gedichte. Franz Kafka zeichnete dazu Skizzen und ließ sie in sein Werk einfließen. Und auch Brad Pitt ging ihnen kürzlich mit Papier und Stift auf den Grund. „Ich verstand nicht, warum sie mir wehtun wollten“, erzählte er, als Autorin Ottessa Moshfegh ihn für das Magazin „GQ“ zu Hause besuchte – und meinte damit die Alpträume, in denen er ständig verfolgt und erstochen wurde. „Das hörte erst auf, als ich begann, gleich wieder in den Traum zurückzugehen und einfach zu fragen: Warum?“



HT EUCH NÜTZLICH!

Zukunft – sofern wir uns auch an sie erinnern. So gelingt es

Warum, liebe Träume, gibt es euch? Was wollt ihr von uns? Fragen, die nicht nur Kerouac, Kahlo und Kafka bewegen. Eilen wir träumend einem Zug hinterher, fallen von wolkenkratzerhohen Bäumen oder stehen nackt vorm Mathe-Leistungskurs, denken wir: Das muss doch was bedeuten!

Laut einer Studie von 2019 glauben 32 Prozent der Befragten, dass Träume helfen können, sich der eigenen Gefühle bewusst zu werden, jede*r vierte erhofft sich von seinem nächtlichen Kopfkino Hinweise für die Zukunft. Zwar betonen Wissenschaftler*innen, dass nicht bewiesen ist, welche Funktion Träume

konkret haben, trotzdem ist man sich einig, dass es wohl keine komplett nutzlosen Gedankenverwirrungen sind, die sich da abspielen. „Wenn wir 70 Jahre alt sind, haben wir 7 Jahre geträumt. Es kann ja nicht sein, dass wir so viel Zeit auf etwas verwenden, was völlig unwichtig ist“, sagt auch Psychoanalytikerin Verena Kast, die über „Träume: Die geheime Sprache des Unbewussten“ ein Buch geschrieben (Patmos Verlag) und diese oft in ihre Therapie miteinbezogen hat.

Was Kast gleich klarstellt: „Träume sagen dir nie, was du tun sollst.“ Klare Anweisungen, konkrete Lösungen: Fehlanzeige. ►

N

Nicht einmal die Motive, die darin auftauchen, sollten wir für bare Münze nehmen – freudsche Analysen à la Krawatte gleich Phallussymbol haben ausgedient. Träume wirken subtiler: über Emotionen. Indem das Gehirn nachts unsere Erlebnisse sortiert, einordnet und mit älteren Erinnerungen verknüpft, übt es anscheinend, mit ärgerlichen, beängstigenden, aber auch beglückenden Momenten umzugehen. Träume können zudem helfen, Emotionen auszubalancieren: Der französische Neurowissenschaftler Raphael Vallat und sein Team fanden 2017 in einer Studie heraus, dass Erfahrungen, die wir im Traum erneut durchleben, uns dort meist weniger tangieren – und so quasi über Nacht an Schrecken verlieren.

Darüber hinaus können wir bewusst Nutzen aus Träumen ziehen. Denn „dass man aus Träumen, an die man sich erinnert, viel lernen kann“, ist inzwischen gut belegt, bestätigte der renommierte Traumforscher Prof. Michael Schredl, wissenschaftlicher Leiter des Schlaflabors am Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim, gegenüber „Psychologie Heute“. Nicht Lernen im Sinne von „Man prägt sich über Nacht Vokabeln ein“ (das passiert vermutlich eher im traumlosen Tiefschlaf), sondern: Da unsere Träume spiegeln, was uns tagsüber bewegt, wonach wir uns sehnen, was wir brauchen – allerdings stets um ein paar Tage verzögert, wie Schredl betont –, sensibilisieren sie uns für diese Themen, lassen uns (mehr) darüber reflektieren. Wie bin ich im Traum mit der Angst, Wut, Sehnsucht umgegangen und warum? Wir sehen unsere Gefühle aus neuen Blickwinkeln, erkennen, was noch drinsteckt und wie wir uns zukünftig verhalten können.

D

Der Haken: Von Träumen, die wir gleich wieder vergessen, können wir nicht profitieren. Doch das Erinnern lässt sich zum Glück üben. Den ersten Schritt haben wir hiermit getan: Wir interessieren uns für unsere Träume, sind offen dafür. Zudem hilft, „sich vorzunehmen: Ich möchte mir am Morgen einen Traum merken“, so Verena Kast. Auch, wie lange und gut wir schlafen, nimmt darauf Einfluss: „Mehr Schlaf heißt mehr Träumen und in der Regel auch bessere Traumerinnerung“, so Traumforscher Schredl. Wer die Schlafphasen ausreichend durchläuft, vom Einschlafen über den Tiefschlaf bis zum frühmorgendlichen REM-Schlaf, in dem wir am meisten und emotionalsten träumen, rettet am ehesten einen Traum in den Tag hinüber. Und wer partout gar keinen behalten kann, dem rät Kast: „Schau doch mal, was du für Tagträume hast, denn die sind eng mit den Nachtträumen verknüpft.“

Weihen wir andere Menschen in unsere Träume ein, bringt uns das nicht nur neue Einsichten, es schafft auch Nähe

Also dann, wenn du zur Ruhe kommst, mal aus dem Fenster guckst, dein Kopf auf Wanderschaft geht und weiterspinnt, was hinten in ihm schlummert.

Für jeden Traum, ob unbewusst oder nicht, gilt: Um jederzeit darüber nachdenken zu können, sollte man es wie Jack Kerouac halten und ihn sofort aufschreiben, mit allen Details, Emotionen, Assoziationen. „So, als würde man ihn jemandem erzählen“, sagt Verena Kast. Das kann man ruhig wörtlich nehmen. Weihen wir andere Menschen ein, bringt uns das nicht nur neue Einsichten und Gedankenanstöße, es schafft auch Nähe. „Einen Traum zu teilen, ist sehr intim“, so Kast, „wir erzählen ja nicht jedem jeden Traum. Das verbindet.“ Die Psychoanalytikerin denkt da gern über die Zweierbeziehung hinaus: Früher habe es die großen Träume gegeben, gesellschaftliche Ideen, die „in die



Träume schauen immer in die Zukunft. Es geht ums Jetzt, und wie wir von hier aus weitermachen

Gemeinschaft gehörten“. Auch heute noch gäbe es durchaus inspirierende Träume, die nicht verloren gehen sollten, zum Beispiel solche zur Klimakrise.

Verena Kast wünscht sich Orte, wo man diese Träume anderen erzählen kann, um gemeinsam darauf herumzudenken, ähnlich der Traummatrix-Methode, auch „Social dreaming“ genannt, bei der man sich morgens trifft, um genau das zu tun. „Das ist inspirierend, eine kreative Situation, in der Menschen anfangen, Ideen zu entwickeln.“ So kommen wir dem Kern eines Traums immer näher, bis er da ist, der Moment, in dem wir plötzlich wissen: Ach, dahin geht's!

T

„Träume schauen immer in die Zukunft“, bestätigt Kast. Es geht ums Jetzt, und wie wir von hier aus weitermachen – und uns weiterentwickeln können. „Tauchen im Traum Personen auf, die ganz anders sind als wir, beginnen wir zu assoziieren, die innere

Gestalt wird immer plastischer, lebendiger, interessanter und auch attraktiver.“ Sieht sich ein nüchterner Zahlenmensch im Traum mit jemandem konfrontiert, der sorglos in den Tag lebt, stößt ihn das vielleicht erst ab. Bis er erkennt, dass das etwas sein könnte, was ihm fehlt. „Es geht oft nur um Nuancen: Wo kann mein Leben ein wenig lustvoller sein“, so Kast. Was würde mir guttun, was schlummert noch in mir?

Hat Brad Pitt eigentlich eine Antwort auf das „Warum?“ hinter seinen Träumen gefunden, fragte sich Ottessa Moshfegh einige Tage nach dem Interview. Die Antwort kam per Email: „Verschüttete Bedürfnisse“, habe der 59-Jährige darin erkannt, „wie gesunde Wut, Individualität und vor allem eine Stimme.“ Wie die klingen soll? Da habe sein Traumtagebuch ihm schon erste Hinweise gegeben. Wir sind ganz Ohr, Brad. 



Warum träume ich immer das Gleiche?

Wir neigen dazu, im Laufe unseres Lebens von denselben Themen zu träumen. Eine gewisse Wiederholung ist also normal. Es ist hilfreich herauszufinden, was unsere individuellen Traumbilder für uns bedeuten. Wenn dann ein vertrautes Bild auftaucht, wissen wir, dass es sich um ein wiederkehrendes Muster handelt, das unsere Aufmerksamkeit erfordert. Ich empfehle meinen Klient*innen immer, sich mit diesen Bildern vertraut zu machen und bei wiederkehrenden Träumen auf kleine Veränderungen zu achten. Wiederkehrende Alpträume können ein Hinweis darauf sein, dass wir etwas Wichtiges noch nicht lösen konnten.

DR. LESLIE ELLIS

WARUM TRÄUMT MAN VON ALTEN BEKANNTEN, DIE MAN LANGE NICHT GESEHEN HAT?

Wenn es Menschen sind, die in der Jugend oder während der Schulzeit eine Rolle gespielt haben, dann kann das daran liegen, dass die Pubertät eine sehr prägende Zeit war, in der wir wichtige soziale Erfahrungen gemacht haben. Während der Corona-Zeit habe ich auch von vielen Menschen gehört, dass sie von Ex-Partner*innen geträumt haben. Da ging es möglicherweise um unverarbeitete Themen, die aufkamen, weil es in dieser Zeit so wenige Reize im Alltag gab.

DR. BRIGITTE HOLZINGER

SORRY FÜR LETZTE NACHT

Protokolle Selina Jüngling, Sarah Kessler

WIESO KLINGEN GEFÜHLE, DIE WIR IM TRAUM ERLEBEN, AM TAG NOCH NACH?

Träume sind vermutlich eine Art emotionale Verarbeitung. Manchmal, vor allem, wenn wir ganz plötzlich aufwachen, wurden diese Gefühle noch nicht komplett verarbeitet. Wenn sie sich auf bestimmte Menschen beziehen, empfehle ich, sie nicht auf die Person zu übertragen, sondern sich eher den Kontext anzuschauen. Oft sehen die Traumfiguren nämlich gar nicht aus wie die Personen, die gemeint sind. Trotzdem ist dieses Nachklingen hilfreich, wenn man seine Träume besser verstehen möchte. Lässt man sich auf die nachhallenden Gefühle ein, lösen sie sich vielleicht ganz von selbst. Die Träumerin oder der Träumer weiß letztendlich selbst am besten, was die Träume ihm oder ihr sagen wollen.

DR. BRIGITTE HOLZINGER

Wieso träume ich oft davon, dass jemand stirbt?

Wenn Menschen in unseren Träumen sterben, sollten wir das eher als Metapher nehmen. Stell dir folgende Fragen: Wer liegt im Sterben? Wie stirbt er? In welcher Beziehung stehst du zum Sterbenden? Wenn es sich bei der Person zum Beispiel um einen früheren Geliebten handelt, den du nicht loslassen konntest, deutet der Traum möglicherweise darauf hin, dass die Verliebtheit endlich beendet ist. Handelt es sich bei der sterbenden Traumfigur um einen sehr kreativen Menschen, zum Beispiel einen Maler, könnte dies bedeuten, dass etwas in deinem Leben deine Kreativität abtötet. Der Tod im Traum ist selten ein buchstäblicher Tod, aber er bedeutet oft das Ende von etwas. Wenn du der Frage nachgehst, was die sterbende Person für den Traum bedeutet, erhältst du Hinweise darauf, was zu Ende gehen könnte.

DR. LESLIE ELLIS

Muss ich ein schlechtes Gewissen haben, wenn ich einen Sextraum von jemand habe, der eigentlich mit einem oder einer meiner Freund*innen zusammen ist?

Manchmal tauchen in unseren Träumen für uns ungewöhnliche oder verwirrende sexuelle Themen auf – das ist völlig normal. Dafür solltest du dich nicht verurteilen, Träume unterliegen keiner Moral oder Ethik. Sie sind das Produkt unseres Unterbewusstseins und bedeuten nicht, dass wir tatsächlich romantische oder sexuelle Gefühle für darin vorkommende Menschen haben oder die Traumszenen in der Realität erleben möchten.

LEA HOLZFURTNER

IST TRAUMDEUTUNG HOKUSPOKUS?

Ich glaube wirklich nicht an generische Interpretationen von Traumbildern oder -ereignissen. Wenn ich zum Beispiel von einem Pferd träume, kann das eine ganz andere Bedeutung haben, als wenn du von einem Pferd träumst: Denn ich liebe Pferde, während dein letzter Kontakt mit einem Pferd vielleicht von einem außer Kontrolle geratenen Tier geprägt war, das dir Angst gemacht hat. Unsere eigenen Erfahrungen und Assoziationen sind sehr wichtig für das Verständnis unserer Träume. Deshalb ist die individuelle Arbeit mit Träumen durchaus sinnvoll – vor allem im Rahmen einer Therapie.

DR. LESLIE ELLIS

Sexträume mit dem Freund der besten Freundin? Kein Grund, ein schlechtes Gewissen zu kriegen. Drei Expertinnen beantworten sieben drängende Fragen rund ums Träumen

AB WANN SOLLTE ICH MIR HILFE BEI ALBTRÄUMEN SUCHEN?

Jede*r von uns erlebt Alpträume, oft in emotional intensiven Zeiten unseres Lebens. Sie sind im Allgemeinen kein Grund zur Besorgnis. Wenn Alpträume jedoch häufig, also dreimal pro Woche oder öfter, auftreten, ist es wichtig, Hilfe zu suchen. Menschen mit Alpträumen suchen nur selten eine Behandlung auf und viele psychiatrische Fachkräfte sind nicht darin geschult, nach Alpträumen zu fragen oder sie zu behandeln. Es hat sich jedoch gezeigt, dass eine Behandlung wirksam ist. Eine einfache Übung, die du direkt zu Hause ausprobieren kannst, ist es, den Alptraum im Wachzustand weiterlaufen zu lassen und dir ein neues Ende vorzustellen. So erlangst du die Kontrolle zurück.

DR. LESLIE ELLIS



DR. BRIGITTE HOLZINGER ist eine österreichische Psychologin. Als Leiterin des Instituts für Bewusstseins- und Traumforschung untersucht sie die wissenschaftlichen, therapeutischen, künstlerischen und spirituellen Effekte des Träumens. (traum.ac.at)



LEA HOLZFURTNER ist zertifizierte Sexcoachin und psychologische Beraterin. Gerade ist ihr Workbook „Dein Orgasmus“ für Menschen mit Vulva erschienen. (sexcoach.berlin)



DR. LESLIE ELLIS ist eine führende Expertin für somatische Ansätze in der Psychotherapie. Die kanadische Autorin beschäftigt vor allem die Arbeit mit Träumen, Alpträumen und den Auswirkungen von Traumata. (drleslieellis.com)