

r  
e  
s  
r  
u  
b  
r  
e  
h  
p  
m  
y  
n

Margarethe  
Letzel

# Was macht der Eisbär in meinem Bett?

---

Träume  
deuten und  
verstehen



Mit der  
Landkarten-  
Methode

Margarethe Letzel

Was macht der Eisbär  
in meinem Bett?  
Träume deuten und  
verstehen

nymphenburger



© 2018 nymphenburger in der  
F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, Stuttgart  
Alle Rechte vorbehalten.  
Umschlaggestaltung: STUDIO Z, Stuttgart  
Illustration S. 74/75: Daniela Sonntag, Stuttgart  
Satz: VerlagsService Dietmar Schmitz GmbH, Heimstetten  
Druck und Binden: CPI books GmbH, Leck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-485-02943-8

[www.nymphenburger-verlag.de](http://www.nymphenburger-verlag.de)

---

# INHALT

- 7 Zum Geleit  
8 Die Botschaft der Träume
- II DEM TRAUM AUF DER SPUR**
- 12 Träumen – das Verarbeiten mit Bildern und Sprache**  
12 Das Bilderalphabet der Träume  
16 Die Merkmale der Träume  
21 Die Sprache des Traums  
25 Der aktuelle Alltag
- 27 Träume – wozu dienen sie?**  
27 Impulse für unsere Gesundheit  
31 Klärung von Emotionen  
33 Gedankliche Verarbeitung des Tagesgeschehens  
36 Ausdruck ständigen Lernens  
39 Erweiterung des Selbstbildes  
54 Gedankenspiel für neue Ideen
- 60 Träume – historisch und persönlich**  
**68 Träume selbst erschließen**
- 73 DIE LANDKARTE DER TRÄUME**
- 76 7 Orientierungspunkte**  
79 Der Traumbericht  
83 Der Blick von außen  
88 Aktuelle Alltagserlebnisse

- 91 Die Szenerie
- 93 Gegenwärtige Lebensthemen
- 95 Spiel mit der Sprache
- 105 Gefühle
- 108 Die Orientierungspunkte  
praktisch erprobt**
  - 108 Vom Eisbär verfolgt
  - 117 Wie weiter mit dem Nachbarn?
- 127 Träume als Denkanstoß**
  - 127 Reisen im Traum
  
- 145 SPEZIELLE TRÄUME**
  
- 146 Albträume**
  - 146 Die Ursachen von Albträumen
  - 147 Wie wird ein Traum zum Albtraum?
  - 152 Was Albträume erzählen
- 167 Spezialfall: Klarträumen**
- 172 Träume – Botschaften von Verstorbenen?**
- 180 Träume als Blick in die Zukunft?**
  - 182 Vorhersage der Zukunft?
  - 184 Visionäre oder prophetische Äußerung
  - 184 Die sich selbst erfüllende Prophezeiung
  - 193 Der simultane Traum
  
- 198 Zu guter Letzt
- 199 Dank
- 200 Anmerkungen
- 202 Ausgewählte Literatur
- 203 Register

---

## Die Botschaft der Träume

**T**räume können uns ganz schön zu schaffen machen. Denn wer von uns legt schon freiwillig mehr Prüfungen ab als nötig? Oder will ständig nach einem Weg suchen, wenn man im Wachleben am liebsten zu Hause auf dem Sofa sitzt? Unsere Träume scheinen da allerdings oft anderer Meinung zu sein.

Ganz unerwartet stieß ich auf die Tatsache, wie häufig und intensiv sich diese flüchtigen Gedankengebilde mit Nachdruck im Alltag auswirken, während ich für die Leserschaft einer Schweizer Zeitung beratend tätig war. Dass schwere Träume schwierige Lebensetappen begleiten können, dieser Sachverhalt ist vertraut und ihm begegnete ich selbstverständlich auch in meiner Praxis. Wie verbreitet es jedoch ist, dass im ganz normalen unspektakulären Alltag ein einzelner Traum zur starken Belastung wird – das entdeckte ich erst durch meine langjährige Arbeit als Kolumnistin.

Zu meinem großen Erstaunen konfrontierten mich Anfragende immer wieder genau damit: Ein aufwühlender Traum war zur Quelle von Unruhe und Sorge geworden. Für die betroffene Person waren oft keine Tagesereignisse erkennbar, die erklärt hätten, was die Ursache war. Es waren die Träume selbst, die nachts im Schlaf auftauchten und teils auch hartnäckig wiederkehrten, die das Problem darstellten.

Die in diesem Buch vorgestellten nächtlichen Erlebnisse erhielt ich entweder mit der Bitte zugesandt, Ideen zur Bedeutung der Träume beizusteuern. Oder sie waren mir

unaufgefordert während einer Therapie erzählt worden. Im Laufe der Zeit konnte ich so eine beträchtliche Anzahl von Traumtexten sammeln, denen ein besonderes Merkmal gemeinsam war: Die Träume waren für die träumende Person so eindrücklich gewesen, dass sie sich die Mühe gemacht hatten, die Erinnerung daran aufzuschreiben, um der Sache auf den Grund zu gehen. Die Traumtexte wurden also nicht erinnert, weil die Personen – etwa im Rahmen eines therapeutischen Prozesses oder bei Versuchen in einem Traumlabor – den Auftrag hatten, sich an ihre Träume zu erinnern. Alle vorliegenden Traumberichte zeichnet es aus, dass die träumende Person von sich aus diesen Traum festhalten wollte, weil er für sie von ganz besonderer Bedeutung war.

Träume, die in Erinnerung bleiben, berühren – im Guten wie im Unangenehmen. Auch ein »traumhaft« schöner Traum wühlt auf, wenn er ungeahnte Gefühle erleben lässt oder intensive Sehnsucht, die schmerzt, hervorruft. Und wenn sich ungewöhnliche Dinge abspielen, wie einem Verstorbenen zu begegnen, den man so sehr vermisst, so wirft einen auch das aus der Balance. Ein eindringlicher Traum mutet zuweilen wie eine Nachricht an, verschlüsselt abgefasst – aber wo ist der Code dafür?

Dass Träume etwas mit unserem Alltag zu tun haben, das vermuten wir oft intuitiv. Manchmal wird es sogar zur angstvollen Überzeugung, wenn nächtliche Schreckensbilder plötzlich glauben lassen, etwas ganz Furchtbares stehe bevor. Zwar sind Traumbilder oft wuchtig, aber zuallererst sind es einfach Bilder, die manchmal derb wie ein Holzschnitt erscheinen. Wie Sie hilfreiche Verbindungsbrücken zum eigenen aktuellen Befinden herstellen, davon

handelt das vorliegende Buch. Es beschreibt, wie Ihre ganz persönliche Bildersprache entsteht und wie Sie Ihr Bilderalphabet der Träume für ein individuelles Wörterbuch verwenden können, um die Sprache Ihrer Träume zu verstehen.

---

## Dem Traum auf der Spur

**W**enn wir aus einem Traum erwachen und eine spannende Geschichte erinnern, haben wir damit Schnappschüsse von einigen unserer nächtlichen gedanklichen Aktivitäten. Unsere Träume zeigen, was uns nachts besonders beschäftigt hat.

Träume während des Schlafs oder in anderen tiefen Entspannungszuständen sind meist Bildergeschichten – sie liegen aber nicht vor uns, sondern wir stecken mittendrin. Alle diese nächtlichen Eindrücke entstehen aus unserem Bilder- und Erfahrungsfundus. Sie sind normalerweise ein Teil der vor allem im Schlaf ablaufenden Regeneration. Vieles deutet darauf hin, dass alle unsere Sinneswahrnehmungen gerade auch nachts weiterverarbeitet werden.

---

## Träumen – das Verarbeiten mit Bildern und Sprache

Wir können davon ausgehen, dass, wie im Wachzustand auch, nicht alles, was uns über die verschiedenen Sinneskanäle erreicht, auf einmal zu ordnen und zu verarbeiten ist. Manches gerät auch nachts vorerst noch in den Hintergrund – auch beim Träumen ist die geistige Kapazität begrenzt und wir können nicht alles auf einmal bewältigen. Traumbilder greifen Themen daher auch zeitlich versetzt auf. Für unseren Organismus ist vieles vordringlich, damit er reibungslos funktionieren kann. Was Vorrang hat, ist für uns nicht immer ersichtlich. Zuweilen aber haben sicher Daten derjenigen Sinneseindrücke Vortritt, die für die körperlichen Abläufe maßgeblich sind. Anderes muss daher zunächst noch im Hintergrund bleiben.

Was in den Vordergrund tritt und damit zu einem bestimmten Zeitpunkt oder in einer bestimmten Phase der Verarbeitung in den Scheinwerfer unserer Aufmerksamkeit gerät, wenn wir einen Traum erinnern, hängt zwar nicht immer mit unmittelbaren Eindrücken des vergangenen Tages zusammen. Es hat aber immer zentral mit dem zu tun, was uns aktuell besonders beschäftigt, wenn es so markant im Gedächtnis bleibt.

### Das Bilderalphabet der Träume

In den Träumen, die wir erinnern, spielen Bilder eine zentrale Rolle. Das, was in unseren Träumen abgebildet ist, ist individuell das, was an Sinneseindrücken, persönlichen Erfahrungen und evolutionärem Erbe unverwechselbar das eigene Leben ausmacht.

Nur mit Hilfe unserer Gefühle, unserer Eindrücke, unserer Alltagserlebnisse, unseres Erfahrungsschatzes und unserer Sprechgewohnheiten lassen sich die im Traum auftauchenden Bilder verstehen. Diese Gesamtheit unserer Erfahrungen ist das Feld, von dem aus der Ablauf eines Traums zu betrachten und zu erschließen ist. Daher ist ein Traumbild nicht eins zu eins eine Abbildung der Alltagserfahrung. Was das Traumbild transportiert, ist eine zusammengefasste Lebenserfahrung. Das klingt zunächst etwas kompliziert. Es ist aber ganz einfach, wenn wir uns vergegenwärtigen, wie wir das Denken gelernt haben und wie unser Wissen über die Welt zustande kommt.

Denken wir nur etwa an die Erfahrungen während der Geburt: Zuvor war es dunkel, dann plötzlich hell. Vorher war es warm, plötzlich ist es kalt, vorher waren die Geräusche gedämpft, jetzt sind sie laut, vorher war es eng, jetzt ist da plötzlich viel Platz. Unzählige neue Daten erreichen unser Gehirn. Mit jedem neuen Erlebnis kommen weitere Eindrücke hinzu, die unser Gehirn verarbeitet. Während dieser Verarbeitung verändert sich das Gehirn und differenziert sich weiter aus. Jede unserer Lernerfahrungen hat einen solchen Rückkopplungseffekt auf die Prozesse in unserem Gehirn und verändert dessen Strukturen. Körperempfindungen, Sinneswahrnehmungen, Sitzen und Gehen üben, Sprechen und Denken lernen – ständig erleben wir Neues, das unseren Blick auf die Welt erweitert und verändert.

Eine dieser vielen Lernerfahrungen, was körperliche Fertigkeit betrifft, ist zum Beispiel das Fahrradfahren. Durch Beobachten unserer Umgebung wissen wir: Auf einem Gefährt mit zwei Rädern und Pedalen kann man sich effizient vorwärtsbewegen. Aber wie muss ich vorgehen,

damit ich nicht mitsamt dem Fahrrad umfalle, sondern unbeschwert vorankomme? Aus dem Alltag sind die einzelnen Abläufe vertraut, die ich dafür brauche: Gleichgewicht zu halten kennt man schon vom Sitzen, Pedalen vom Strampeln, Umherschauen ist auch geläufig. Das Zusammenspiel ist nun das Zauberwort. Welchen Rhythmus braucht es von welcher Aktivität? Wie werden die Bewegungen ein organisches Ganzes, damit man nicht in den nächsten Passanten oder Laternenpfahl kracht?

Fahrradfahren zu erlernen ist also ein komplexer Vorgang, der Kombination und Koordination benötigt. In unserem Gehirn waren zuvor bereits zahllose Erinnerungsbilder von Lernerfahrungen gespeichert, auf die wir für weitere Lernprozesse zugreifen können. Und auch diese neuen Erfahrungen bleiben wiederum in Bildspuren gespeichert. Unsere Träume bilden permanent Ausschnitte solcher Lernvorgänge ab. Die Informationen, die tagsüber bei uns eintreffen, verarbeiten wir sowohl bei Tag als auch bei Nacht. Die nächtlichen Einordnungsprozesse, die wir erinnern, nennen wir Träume und sehen diese vor allem als Bildergeschichten. Und das Angenehme daran: Die allermeisten dieser Einordnungsprozesse laufen ohne unser aktives Zutun.

Die Abläufe sind vielschichtig, denn wir lernen permanent in den verschiedensten Bereichen. Sie laufen etwa auf der Ebene der Bewegung (Motorik) ebenso wie auf der Ebene der Sinneseindrücke (Sensorik) sowie der Gedanken (Kognitionen). So ist für uns zum Beispiel von außen nur in Ansätzen erkennbar, wie sehr etwa ein Kind bereits innerlich damit befasst ist, endlich Fahrrad fahren zu können. Sehnsüchtig hat es Nachbarskinder beobachtet und kann es kaum erwarten, endlich selbst loszura-

deln. Auch diese inneren Auseinandersetzungen, die Motivation, die gedankliche Vorbereitung: »Was wird erst sein, wenn ich endlich ...«, all das spielt in diese Lernprozesse hinein.

Solche Lernerfahrungen hinterlassen Spuren in uns, sei es, dass das körperliche Erlebnis, wie es sich anfühlt, in der Körperbalance zu sein, in uns abgebildet ist oder das Lustgefühl, wenn es endlich klappt, das mühelose Dahingleiten auf dem Drahtesel. Und es ist die Fülle der Erfahrungen, die sich immer wieder neu zusammensetzt und arrangiert, wenn ungewohnte Impulse hinzukommen.

Unsere Erinnerungen setzen sich aus einer Vielzahl solcher Erlebnisdetails zusammen, die in uns gespeichert sind, so auch bei anderen Sinneserfahrungen, wo lustvolles Genießen im Vordergrund steht, wie etwa beim Eisessen. Wie war es das erste Mal, als Sie genüsslich eine gefrorene Köstlichkeit schleckten? Erinnern Sie sich, wie das schmeckte oder kennen Sie es nur aus Erzählungen Ihrer Eltern oder von einem Foto, das Sie als kleines Kind mit einer Eistüte zeigt?

In Ihnen befinden sich heute dazu die Erlebnisspuren des sinnlichen Genusses, auch die Erinnerungen an die Lernerfahrung des Eisschleckens sowie die Erinnerungsspuren an konkrete Situationen und Ihre Gefühle dabei, als Sie ein Eis gegessen haben. Gedanklich sind Sie damit auf ganz verschiedenen Ebenen unterwegs.

Vergegenwärtigen Sie sich das Gefühl auf der Zunge, wenn das Eis schmilzt. Zerläuft das Gefrorene stattdessen auf Ihrer Backe, die beim Genießen dazwischengeraten ist, fühlt es sich etwas anders an. Werden Sie darüber lachen oder ärgern Sie sich? Erinnern Sie sich an das Eis, das tropft, wenn die Sonne scheint und Sie mit dem Schle-

cken kaum nachkommen? Eis essen – ein ganzes Impressionstheater an Bildern versteckt sich in den Kulissen unserer Erinnerung. Und wie bei einem Improvisationstheater setzen sich zu jedem Thema in uns jeweils neue Bilder zusammen. Manche ähneln sich, scheinen konstant, manche lassen durch verblüffende Kombinationen eine ganz neue Geschichte in uns ablaufen. Die Bilder werden zu einem Film. Manche der Erinnerungsszenen verdichten für uns diese Erfahrungen, wie vielleicht das Bild der Eistüte, das damals in der Schule ausreichte, um die Mitschüler in Ihren Plan – »lasst uns nach der Schule ein Eis essen gehen!« – einzuweihen: Sie schoben ihnen einen Zettel zu, auf den Sie eine Waffeltüte mit Eis gezeichnet hatten.

Ihre persönlichen Bilder und Gefühle zum Eisessen wurden soeben wachgerufen, weil Sie Sätze zu diesem Thema gelesen haben. Das heißt, Sprache hat es ermöglicht, dass Sie Bilder vor sich sahen und Erinnerungen aus Ihrem persönlichen Repertoire aufgerufen haben. Die Sprache ist eine weitere Ebene, auf der unsere Erinnerungen abgebildet sind. Mit Sprache können wir Erlebnisse ausmalen, verdichten, zusammenfassen. Ein Bild wird zu Sprache, aus Sprache wird ein Bild. Auch in unseren Träumen verschieben sich diese Ebenen ineinander, um unsere Erfahrungen und Gedanken dazu abzubilden.

## Die Merkmale der Träume

Wenn wir hellwach und wieder fest in der Logik unseres Alltags verankert sind, machen es uns Träume manchmal nicht gerade leicht, sie zu erzählen. Immer wieder entziehen sie sich einer geregelten Schilderung, in der normaler-

weise die einzelnen Dinge logisch aufeinanderfolgen. Gerade auch, wenn wir unmittelbar nach dem Erwachen, noch schlaftrunken, ungefiltert Details notieren, so wie sie uns gerade in den Sinn kommen, wird besonders augenfällig, wie sich unsere Traumerlebnisse abspielen. Je länger wir nach dem Aufwachen damit warten, den Traum festzuhalten, desto mehr glättet unser Alltagsbewusstsein mit seiner Logik die merkwürdigen Sprünge, die in Traumabläufen manchmal vorkommen und die unmittelbar nach dem Aufwachen noch eher fassbar sind.

So farbig, spannend und wunderbar sich Träume in der Nacht präsentieren mögen – nach dem Aufwachen geschildert, gleichen sie manchmal einem Glühwürmchen im Schein einer Taschenlampe: Sie verlieren den Zauber, mit dem sie in der Nacht funkeln. Wir wollen dennoch den Scheinwerfer auf einige der skurrilen Details richten, die Träume aufweisen können.

### *Gleichzeitigkeit von Raum und Zeit*

Die folgende Traumschilderung einer 16-jährigen Schülerin illustriert, wie im Traum die Ebenen von Raum und Zeit ineinanderfließen. Sie hatte das Erlebnis unmittelbar nach dem Erwachen notiert. Der Ablauf der Handlung ist sprunghaft, es gibt keine logische Entwicklung, in der eine Tätigkeit aus der anderen folgt. Alles passiert gleichzeitig.

---

TRAUM

Mike und ein paar andere Jungen aus seiner Klasse und auch solche aus meiner Klasse wollten irgendwohin. Es gab einen Strand mit großen flachen Steinen, auf denen man stehen konnte. Es war Sonnenuntergang, und ich tanzte auf einem

dieser Steine – also rannten die Jungs zum Bus. Meine Freundin Lena und ich folgten. – Es ist schwierig zu erklären: Wir wollten im Traum an den Strand, machten uns auf den Weg dorthin und gleichzeitig waren wir schon dort, und ich tanzte bereits auf diesem Stein und erlebte die Stimmung dort mit dem tollen Sonnenuntergang.



Die Träumerin kommt mit dem Erzählen kaum nach. Alles ist gleichzeitig: Da ist der Plan, dass ein paar 16-jährige Mädchen und Jungs in unternehmungslustiger Stimmung an den Strand wollen. Die Atmosphäre ist romantisch und es ist anzunehmen, dass es zwischen ihnen zeitweise auch erotisch knistert.

Die Traumfassung dieser vielen umherschwirrenden Gefühle lautet: »Ich tanzte auf einem dieser Steine – also rannten die Jungs zum Bus. Meine Freundin Lena und ich folgten.« Wie im richtigen Leben ist in einer solchen Situation wohl schwer auseinanderzuhalten, was Ursache und Wirkung ist, wer zuerst handelt und wer darauf reagiert. Wer will wohin und zu wem? Der Traum fasst diesen spannungsgeladenen emotionalen Zustand, der auf verschiedenen Ebenen stattfindet, so zusammen, dass alles gleichzeitig passiert. Wie in einer komplizierten Faltfigur aus Papier sind die einzelnen Teile der Handlung ineinander verschoben.

### *Komposition von Personen*

Wie schillernd unsere Träume zuweilen auch vertraute Personen aus dem persönlichen Umfeld darstellen, beschreibt folgendes Traumfragment einer 25-jährigen Lehrerin:

TRAUM

Ich diskutierte im Traum mit meinem Vater und er war zugleich Mozart. Ich wusste, dass ich meinen Vater vor mir hatte, er sah genauso aus. Im Traum war für mich aber völlig real, dass er gleichzeitig Mozart war.

Es sind unter anderem gerade diese verblüffenden Details, die interessante Hinweise dazu liefern, wie wir Menschen und Situationen erfassen und charakterisieren. Wie zutreffend diese Beschreibung des Vaters tatsächlich ist, spielt dabei keine Rolle. Denn der Traum zeigt die Charakterisierung des Vaters durch die Träumerin.

So wie sie ihn erlebt, setzt sich seine Persönlichkeit zusammen aus Eigenschaften, die sie an ihrem Vater wahrnahm, kombiniert mit Charakteristika, die die Träumerin mit der historischen Figur Mozart verbindet. Es geht dabei auch nicht um eine möglichst objektive Darstellung des Komponisten, sondern die entscheidenden Aspekte sind die, welche sie diesem Musiker zuordnet. Denn sie erhellen und ergänzen, welches emotionale Bild sie sich von ihrem Vater gemacht hat.

Ein Traumbild wie diese besondere Personenkomposition zu beschreiben, gelingt oft nur unmittelbar nach dem Aufwachen. Nur dann sind so außergewöhnliche Bildkreationen noch in Erinnerung. Danach kommt das rationale Denken wieder ins Spiel und damit auch die übliche Logik des Wachlebens zum Zug. Das erschwert es außerordentlich, solche ausdrucksstarken Details zu erinnern.