

WAS TRÄUME ÜBER UNS SAGEN

TRAUMDEUTUNG 28. MAI 2021

„Ein wunderlicher Mosaikarbeiter ist der Traum, aber seine Bausteine stammen alle aus den Brüchen der Erfahrung.“ – Carl Ludwig Schleich



ILLUSTRATION VON HARRIET LEE-MERRION, © 2019 HARRIET LEE-MERRION

Aber was ist, wenn aus dem meist positiv behafteten Traum ein peinliches, irritierendes oder sogar verstörendes Erlebnis wird?

Hattest du jemals einen Traum, nach dem du aufgewacht bist und dich gefragt hast: was zum Henker hat sich mein Hirn denn da wieder zusammen gesponnen? Oder: was um alles in der Welt soll dieser Traum bloß bedeuten?

Zum Beispiel: Du stehst auf einer großen Bühne. Hinter dem noch zugezogenen Vorhang, kannst du das Rauhen und Murmeln der Zuschauermenge hören. Du lugst zwischen einer Spalte des Vorhangs hindurch. Der Saal ist voller Leute. „Noch 15 Sekunden.“, sagt der Stagemanager. Du gehst auf Position. Sammelst dich. Zählst leise die noch verbleibenden Sekunden: „fünf, vier, drei, zwei, eins, ...“

Genau in dem Moment, als der Vorgang sich öffnet und die Zuschauermenge dich mit tosendem Applaus empfängt, merkst du, dass du vollkommen nackt bist ...

Nach solch einem „Fantasieerlebnis“ wacht man schon mal auf und ist zunächst vollkommen verwirrt. Vor allem wenn man immer wieder hört, dass Träume etwas über uns selbst verraten und wir in ihnen verschlüsselte Botschaften über unser Leben erhalten. Welche Bedeutung soll es also haben, wenn wir vollkommen nackt und entblößt in der Öffentlichkeit stehen?

TRÄUME ALS BOTSCHAFTEN

Zunächst einmal ist es wichtig die Traumdeutung zu verstehen:

Träume faszinieren uns Menschen seit jeher. Schon immer haben wir – unabhängig von unserer Nationalität – in ihnen nach versteckten Wahrheiten gesucht. Die alten Ägypter, Griechen und Wikinger glaubten, in Träumen verschlüsselte Botschaften der Götter oder übernatürlicher Mächte zu erkennen. Und auch im Christentum erschienen den Menschen Engel und Heilige, in biblischen Offenbarungen.

TRAUMDEUTUNG NACH FREUND UND JUNG

Heute glauben die meisten von uns natürlich nicht mehr an prophetische Zukunftsvisionen, die uns im Schlaf erscheinen. Und Träume zu deuten, hat für viele etwas Esoterisches an sich. Das stimmt aber nicht. Sowohl die Psychologie als auch Schlaf- und Traumforschung schreibt der Traumdeutung eine wichtige Rolle zu.

Sigmund Freud zum Beispiel, vertrat die These, dass Träume wichtige Erkenntnisse über die unbefriedigten Wünsche und Triebe einer Person verraten.

Carl Gustav Jung dagegen, war überzeugt, dass im Traum alles zu finden ist, was im Leben eines Menschen Bedeutung hat. Er glaubte, dass Träume eine Art Schlüssel zum (kollektiven) Unterbewusstsein darstellen und einen Dialog zwischen unserem bewussten Ich und einer zweiten Persönlichkeit ausdrücken. Dieser Dialog basiere auf bisherige Erfahrung und vergangenen bzw. aktuellen Lebenssituationen einer Person.

TRÄUME ALS KLEINE PSYCHOTHERAPEUTEN

Auch in der heutigen Traumdeutung sind sich Forscher und Experten einig, dass Träume Erfahrungen aus unserem Alltag widerspiegeln und ein Schlüssel zu unserem Unterbewusstsein sind. Das heißt: Während wir schlafen, verarbeiten wir unterbewusst Erlebnisse, die wir tagsüber erlebt und vielleicht verdrängt haben. Wir setzen uns mit Dingen auseinander, die uns mental und emotional beschäftigen: Wünsche, Ängste, Sehnsüchte und Probleme.

Im Gegensatz zur klassischen Traumdeutung, versucht die heutige Traumarbeit nicht in jedem Traum, eine tiefgründige Botschaft des Träumenden abzuleiten. Sie konzentriert sich mehr darauf, Fragen zu stellen. Diese sollen den Träumenden dazu anregen, aus dem Traum und den (Traum)Bildern Erkenntnisse erhalten.

Durch Traumdeutung können wir also etwas über uns selbst und unsere eigenen Stärken und Schwächen erfahren. Denn Träume reflektieren die Grundmuster unsere eigene Persönlichkeit.

NACKTHEIT IM TRAUM

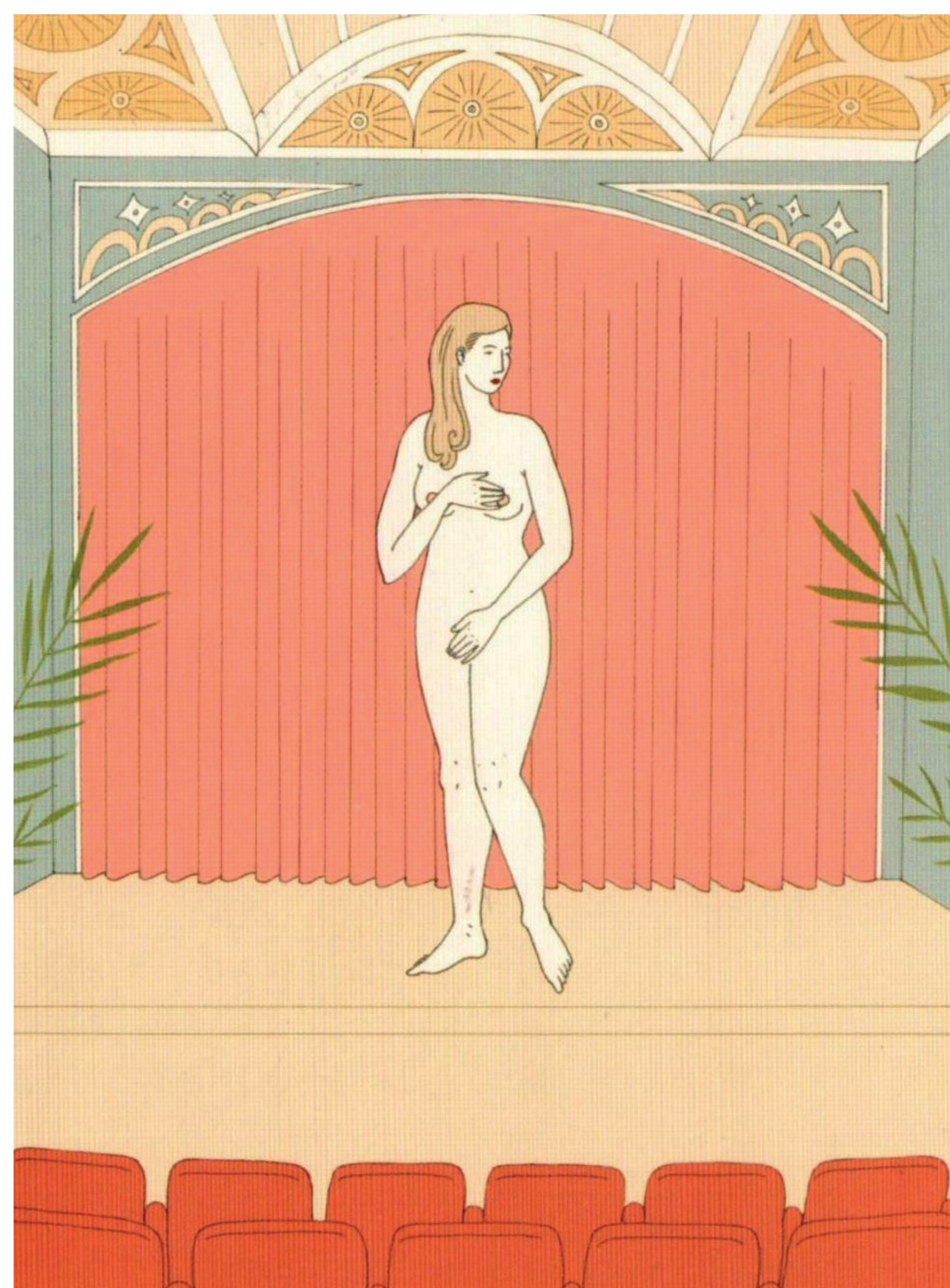


ILLUSTRATION VON HARRIET LEE-MERRION, © 2019 HARRIET LEE-MERRION

Was also hat es zu bedeuten, wenn wir in einem Traum vollkommen unbekleidet und entblößt in der Öffentlichkeit stehen? Dieses peinliche Traumerlebnis kommt öfter vor, als man vielleicht denkt. Der Traum nackt, unbekleidet oder teilweise entblößt zu sein, gehört zu den Top-10 der meistgeträumten Träume.

Auch wenn dieses Erlebnis oft verwirrend oder irritierend sein kann und wir nach dem Aufwachen peinlich berührt sind, hat der Traum von Nacktheit eine völlig simple Bedeutung.

Zunächst einmal: Entgegen der naheliegenden Vermutung hat „Nacktheit“ nichts mit Sexualität zu tun. Es ist vielmehr ein Hinweis auf Verwundbarkeit oder Verletzlichkeit im wirklichen Leben.

Auch spielt es eine wichtige Rolle, wie du im Traum auf die Nacktheit reagierst: Wenn du dich dafür schämst (allein oder beobachtet), kann das bedeuten, dass du ein geringes Selbstbewusstsein hast und nicht wirklich zu dir selbst stehst. Du kannst beispielsweise Angst davor haben, dass andere dich durchschauen. Oder du bemüht dich andere zu beeindrucken, hast aber Angst, sie zu enttäuschen.

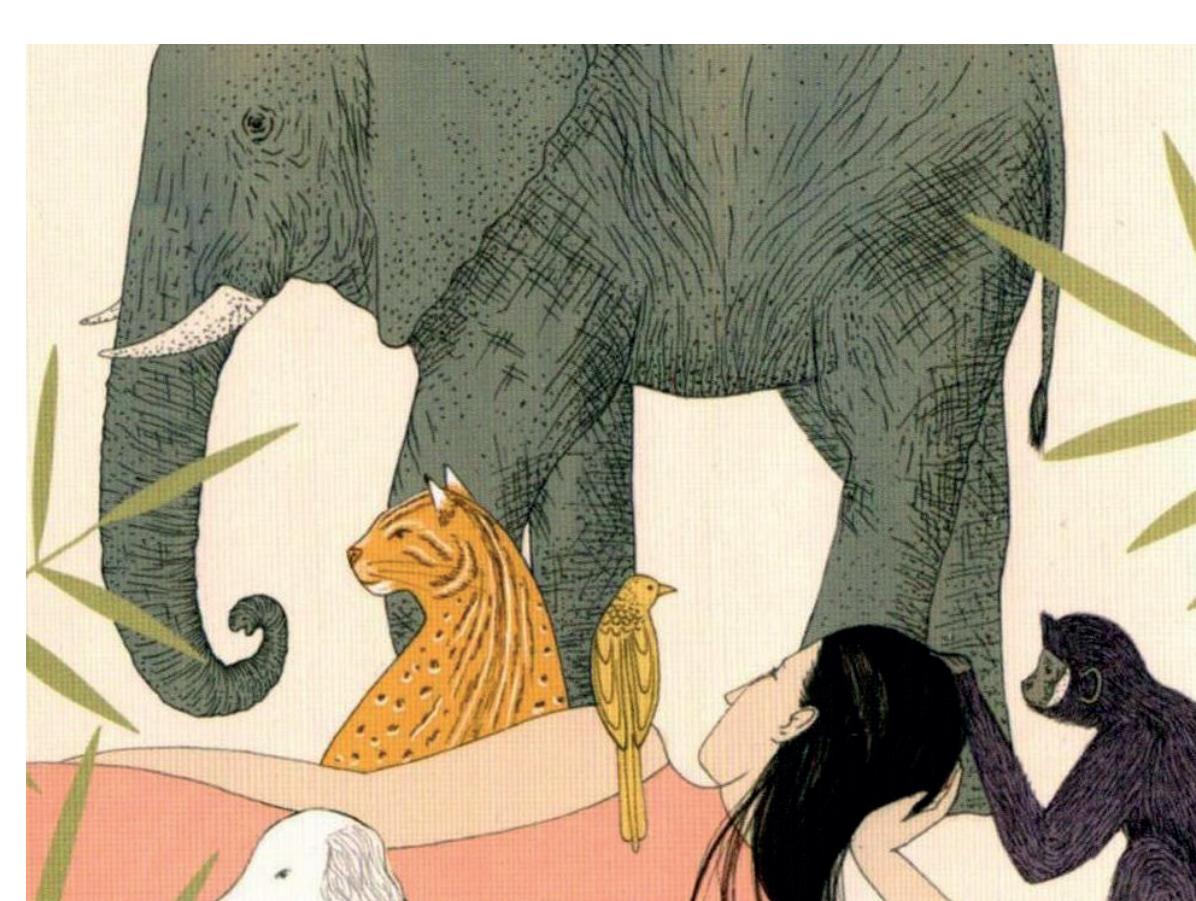
Der Traum kann aber auch eine innere Zerrissenheit andeuten: Einerseits möchtest du offen und ehrlich gegenüber anderen oder einer bestimmten Person sein, andererseits hast du Angst, deine wahren Gefühle und Persönlichkeit zu zeigen. Es ist dir also sehr wichtig, was andere von dir halten.

Bist du dagegen nackt und fühlst dich gut, bist du mit dir im Reinen und hast kein Problem damit, dass auch zum Ausdruck zu bringen. Der Traum ermutigt dich, stolz auf dich oder dein Denken und Handeln zu sein.

Also keine Panik, wenn du das nächste Mal im Traum unbekleidet über die Straße gehst oder völlig entblößt auf einer Bühne stehst. Dein Unterbewusstsein verarbeitet dabei nur Erlebnisse und Emotionen aus deinem Alltag.

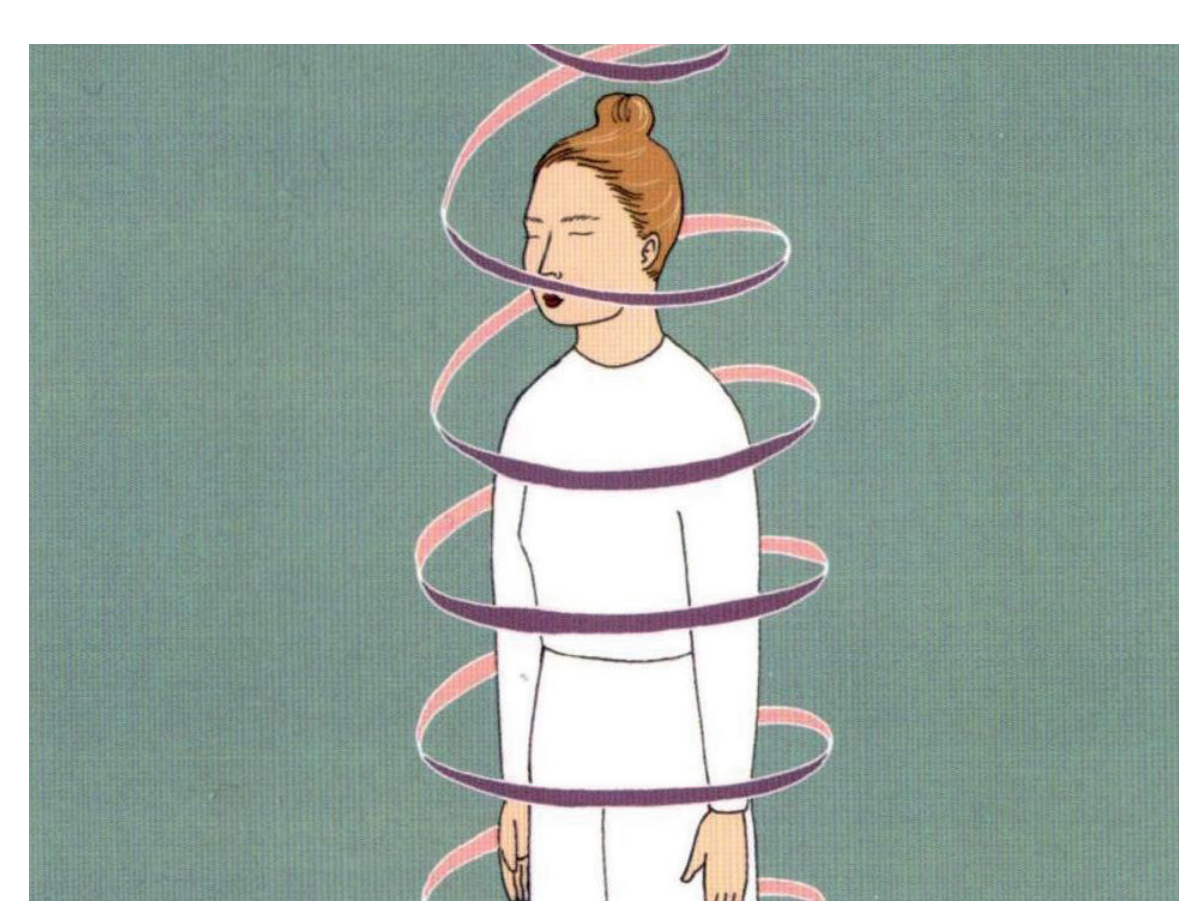
Und wenn anderen Menschen deine Nacktheit gar nicht auffällt, machst du dir womöglich völlig unnötig Sorgen ...

«PREVIOUS POST



TRAUMHAFTTE TIERSYMBOL
UND IHRE BEDEUTUNG

NEXT POST»



WAS TUN, WENN MAN IM
TRAUM GELÄHMT IST?

HINTERLASSE EINE NACHRICHT

Hast du schon mal einen völlig verrückten Traum, bei dem du dir gedacht hast: „Was zum Henker hat das denn zu bedeuten?“ Oder „den muss ich jemandem erzählen?“ Schreib mir gerne und teil mit mir deine Traumerlebnisse.

NAME* E-MAIL*

SCHREIBE EINEN KOMMENTAR

POST COMMENT