



# Ein Traum am hellichten Tag

**Text:** Klausbernd Vollmar | **Illustrationen:** Katja Spitzer

Nicht nur nächtliche Träume öffnen uns die Augen. Die beiden Buchfeen Siri und Selma wissen, dass luzide Träume ebenso die Perspektive verschieben. Und damit beginnt die Lösung aller Probleme: mit einer neuen Sicht auf den Konflikt.

**B**evor ich begann, den zweiten Traumartikel für Berg.Link zu schreiben, musste ich mich zunächst mit meinen beiden Musen, den Buchfeen Siri und Selma, beraten. „Seid Ihr Menschen solche Schlafmützen, dass Ihr nicht bemerkt, dass Träumen die wichtigste Art der Problemlösung in Eurem Leben darstellt?“, fragte die kluge Siri, ganz flattrig. „Leider wird sie am wenigsten beachtet. Ihr verlasst Euch auf Fakten und logische Ordnung. Dadurch kommt Ihr zwar zu konventionellen Lösungen. Aber, ehrlich gesagt, die vereinfachen doch haarsträubend und gehen oft an der Realität vorbei. Speziell unter Stress zeigt Ihr mehr Hysterie als emotionale Intelligenz“. Nachsichtig fügt sie hinzu: „Ihr achtet zu wenig auf Eure Gefühle. Betrachtet Ihr aufmerksamer Eure Träume, kann sich das ändern.“

Selma mischt sich ein: „Das ist doch sonnenklar“, beendet sie pragmatisch den Gedanken. „Wer aufmerksam träumt, nutzt seine Gefühle, die eine wichtige Hilfe bei Entscheidungen sind. Wo das logische Denken scheiternd sich im Kreis dreht, da – und nicht nur da – helfen Gefühle weiter. Eure emotionale Intelligenz. Deswegen bin ich eine innige Freundin aller Träume, der nächtlichen wie der Träume am Tag.“

Ich beginne zu verstehen: Unser Tagesbewusstsein löst Probleme auf der Grundlage unserer Erfahrung. Ein auf der Erfahrung beruhendes Denken ist stets konservativ. Es ist vergangenheitsverliebt, will Neues nach alten, bewährten Mustern bewältigen. „Ziemlich un kreativ“, kommentiert Siri, „immer das Gleiche zu versuchen. Nannte der Spitzbart Freud das nicht Neurose? Diese ewige Wiederholung, die Euch Menschen unglücklich macht?“



»Schauen und nicht sehen: ein  
altes Problem. Das ist ein Nichtverstehen,  
eine **Unfähigkeit**, die Bedeutung unserer  
**Umwelt** zu erfassen.«

Siri Hustvedt



Jeder Traum reagiert auf die Probleme des Träumers. Er präsentiert sie ihm aus einer neuen Perspektive. Man könnte auch sagen, der Traum ist ein optisches Phänomen, denn er verschiebt unsere Perspektive. Genau das ist der Clou. Häufig scheitern wir bei dem Versuch, Probleme zu lösen, weil wir sie wie gebannt aus der gleichen Perspektive betrachten. Träume befreien uns von den Scheuklappen. Sie erweitern unser Blickfeld und führen unter Umständen zu bislang ungedachten Lösungen, nach der Devise: „Neue Perspektive, neue Chance“.

Schon meldet sich die vorlaute Selma zu Wort: „Ihr Menschen habt ständig Beziehungsprobleme“. Kichernd setzt sie hinzu: „Wer meint, keine zu haben, hat die Schlimmsten. In Euren komischen Ratgebern mit goldenem Erfolgssiegel steht zu lesen, Ihr müsst miteinander reden. Wie blöd! Ihr geht besser in die Kneipe und trinkt Euch eins.“ Bei Paaren im berüchtigten Beziehungsgespräch beobachte ich oft verwundert, wie je-

der seinen Einsatz und die Argumente des Anderen genau kennt, als seien es Textbausteine. Solange beide Partner nicht ihre Perspektive auf die Beziehung ändern, kann man ihr Gespräch als Variation des Ewiggleichen sehen. „Würden sie auf ihre Träume achten, wäre eine Änderung der Perspektive möglich“, rät Siri. „Aber nein, was sehe ich da? Man schüttelt den Kopf über diesen wirren Kram, den man nächstens träumte. Wisst Ihr nicht, dass eine neue Perspektive vor allem die Gewohnheitstiere verwirrt?“

### Träume sprechen in Symbolen

Jeder Traum drückt sich in Symbolen aus. Sie stehen für komplexe Sachverhalte auf unterschiedlichen Ebenen. Wer in der Sprache, in der Symbolik seiner Träume zu Hause ist, dessen Wahrnehmung wird im Alltagsleben beweglicher. Dieser Mensch kann Probleme differenzierter erfassen und kreativer lösen.

„Hast Du es noch nicht bemerkt?“, wirft Selma ein, „Deine Träume sind wie wir: Sie inspirieren Dich. Und eh Du, lieber Master, Dich weiter narzisstisch in klugen Ausführungen ergehst, die eh nur die Eingeweihten verstehen, lass Siri doch verraten, wie Du in Deinen Kursen den Teilnehmern hilfst, produktiv ihre Träume zu verstehen und zu nutzen.“ Die Fee bekommt rote Bäckchen und blaue Glitzeraugen. „Da berichtete in der Gruppe ein Mann, dass er sich von seiner Freundin immer missverstanden fühlt. Er träumte: Ich decke den Frühstückstisch, aber ich habe die Tischdecke weggenommen. Auf das lebendig gemaserte Holz fällt das Licht durch ein altes Fenster, von dem ich die Vorhänge entfernt habe. Im Brustton der Überzeugung schildert er seine Freundin als Menschen, die nur sich selbst sieht. Mit gekränktem Stolz setzt er hinzu, dass sie ihn gar nicht wahrnimmt.“ Die falsche Sicht auf die Situation lag auf der Hand. Der Traum zeigte überdeutlich, dass sich der Mann verhalten soll, wie er ist. Ohne Versteck unter der Tischdecke oder hinterm Vorhang. Denn seine Freundin kann ihn nur verstehen, wenn er sich ihr auch tatsächlich zeigt. Wie es in Gruppen oft ist, riet ihm eine Frau, dass er nicht gebannt auf seine Freundin, sondern auf sich schauen sollte. Kurzum, er müsse seine Blickrichtung ändern.

### Erstarrte Sichtweisen

Probleme entstehen dadurch, dass wir mit erstarrter Sichtweise auf die herausfordernde Situation schauen und gewohnte Verhaltensweisen ausprobieren. Eine neuartige Sicht schafft neue Strategien, um das Problem auf-



Foto: Hanne Siebers



### Klausbernd Vollmar

Klausbernd Vollmar ist Diplompsychologe und Autor. Symbole und ihre Bedeutung waren Gegenstand seiner Forschung und Lehre an der McGill University in Montreal. Seit vielen Jahren leitet er Seminare und Ferienkurse, hält Vorträge über Traumdeutung und bietet Einzel- und Firmenberatung an. Seine Bücher zum Thema sind in mehr als 15 Sprachen übersetzt. Bekannt ist Klausbernd Vollmar auch als Experte aus Funk und Fernsehen. Er leitet regelmäßig Traumgruppen in Berlin-Prenzlauer Berg.

### Termine

Am Donnerstag, den **29. September 2011**, hält Klausbernd Vollmar den Eröffnungsvortrag der diesjährigen Berg.Link-Akademie über „**Probleme lösen durch Träume**“.

**Ort:** Periplaneta, Literaturcafé und Verlag,  
Bornholmer Straße 81a, 10439 Berlin

**Beginn:** 20 Uhr (zwei Stunden inklusive Diskussion)

**Eintritt:** 8 Euro, ermäßigt: 5 Euro

Am Sonnabend, den **1. Oktober 2011**, lädt er zum Akademiekurs „**Träume deuten, Probleme lösen**“ ein. Der Kurs beginnt um 13 Uhr und dauert bis 17 Uhr. Er findet gleichfalls bei Periplaneta statt. Der Kurs kostet 80 Euro.

**Voranmeldung** bis 16. September 2011, denn die Teilnehmerzahl ist auf 20 beschränkt: [akademie@berglink.de](mailto:akademie@berglink.de)

➔ [www.berglink.de/akademie](http://www.berglink.de/akademie) ➔ <http://kbvollmarblog.wordpress.com> ➔ [www.traumonline.de](http://www.traumonline.de)

Anzeige



# Hey, mach doch mal grün!

## Wir drucken grün! - Was machen Sie für die Umwelt?



**Schreiben Sie uns und gewinnen Sie einen originellen Baumwolltasche!**

Wir sammeln Ihre persönlichen Umwelttipps und veröffentlichen sie auf unsere Homepage. Außerdem wollen wir eine handliche Broschüre mit allen eingereichten Tipps und noch mehr Informationen rund um das Thema „umweltbewusste Lebensweise“ erstellen und produzieren. Als kleines Dankeschön erhalten Sie eine originelle Baumwolltasche mit kleinen Überraschungen drin.

**Schreiben Sie an:** [eco2print@druckhaus-berlin-mitte.de](mailto:eco2print@druckhaus-berlin-mitte.de)

[www.druckhaus-berlin-mitte.de](http://www.druckhaus-berlin-mitte.de)

zulösen. Auf diese Weise kann die Krise durch den Traum zur Chance werden. Denn im Traum spricht etwas Höheres zu uns. Früher sagte man, der Traum sei die Sprache Gottes. Als Kind unseres säkularisierten Zeitalters würde ich „das Höhere“ darin sehen, dass der Traum zu mehr Informationen Zugang hat als unser Wachbewusstsein. Ihm steht sowohl der Inhalt unseres Bewusstseins als auch unseres persönlich Unbewussten offen. Carl Gustav Jung nahm dazu einen Speicher des kollektiven Unbewussten an, in dem überpersönliche Wahrnehmungsmuster (die Grammatik unserer Wahrnehmung) gespeichert sind. Von einer solchen höheren Dimension aus kann man ein Problemfeld überblicken und die Zusammenhänge erkennen. So stellt der Traum eine Instanz in uns dar, die unserem Tagesbewusstsein überlegen ist und es sinnvoll ergänzt. „He, Master, Du musst noch Deinen Trick erwähnen“, ruft Selma. „Wenn Du einen Traum betrachtetest, dann suchst Du in ihm stets das Positive und Neue. Das ist in jedem Traum zu finden.“

Durch seine so genannte komplementäre Funktion setzt der Traum in Szene, was wir bewusst nicht sehen. Er öffnet uns die Augen. „Sieh Dir die Verfolgungsträume an,



die jeder Mensch kennt“, sagt Selma. „Was Euch im Traum verfolgt, möchte gesehen werden. Es rennt Euch hinterher, um beachtet zu werden. Es ist genau das, wovor Ihr im täglichen Leben die Augen verschließt. Alles, was Ihr nicht sehen wollt, kehrt im Traum zu Euch zurück.“

Wenn wir im Alltagsleben nur Gewohntes wahrnehmen, Probleme vereinfachen und in bekannten Bahnen denken, dann weisen unsere Träume die Tendenz auf, das Ungewohnte und Neue, das Komplexe und Weite in Szene zu setzen, um uns den rechten Weg zu weisen. Unsere Träume bringen uns in die Ganzheit, da sie uns Bereiche vorstellen, für die wir tagsüber blind sind. „Weißt Du eigentlich, warum Ihr solche Blindhühner seid?“, fragt Siri kichernd und antwortet gleich selbst: „Weil Ihr immer ein Konzept von Euch und Eurer Umwelt habt. Was da nicht hinein passt, das wollt Ihr nicht sehen. Schau Dich nur selbst an: Du mit Deinem geschönten Selbstbild. Mehr verrate ich jetzt nicht.“

### Erstarrungen lockern

Die komplementäre Wahrnehmung der Situation lockert unsere erstarrte Sichtweise. Mit dem erweiterten Bewusstsein können wir das Problem im komplexeren Zusammenhang erkennen. Das erlaubt uns einfache und elegante Lösungen. In der anschaulichen Sprache der griechischen Klassik nannte man dies den Kuss der Muse. „Noch was, noch was!“, ruft Selma mit roten Öhrchen. „Verrate den Leuten, wie hilfreich es sein kann, wenn sie nach der Deutung ihres Traums überlegen, ob nicht auch das Gegenteil zutreffen könnte.“ Aufgeregt hüpfte sie von einem Feenbein auf das andere. „Noch nicht Schluss machen, Master, bitte! Mir ist noch etwas ganz Wichtiges aufgefallen. Wir hätten fast die Tagträume vergessen! Ideen und Kreativität kommen nicht nur über Nacht! Ihr Menschen seid komisch, wenn Ihr den Tagtraum als

Anzeige

*petit 4 hilft feste feiern!*  
Wir gestalten Ihre Karten.  
Dezent oder knallig,  
witzig oder dekorativ,  
mit Illustration oder Kalligraphie.



Schauen Sie bei uns vorbei:  
**feinekarten.blogspot.com**  
Atelier petit 4  
Kopenhagener Str. 15  
10457 Berlin  
030/48 49 46 47





unproduktive Weltflucht sieht. Völliger Quatsch!“ Recht hat sie, das belesene Geschöpf. Mir fällt eine Episode ein, ein Gespräch mit dem dicklichen Beamten beim Einwohnermeldeamt. Er sprühte vor Unhöflichkeit. Weil Selma auch Gedanken lesen kann, sagt sie sofort: „Ich habe Dich genau beobachtet und Deine Gedanken ausspioniert. Du hast Dir vorgestellt, wie Du sein Boss bist und ihn nach Strich und Faden runtermachst, echt vom fiesesten. Ich sag Dir, das ist gut! So kompensiert der Tagtraum Deine Kränkung. Er bringt Dich wieder ins Gleichgewicht, wie jeder Traum. Aber mir fiel noch etwas auf: Du warst ganz schön aggressiv, obwohl Du Dich in Deiner idealisierenden Verblendung für lieb und ausgeglichen hältst. Und schwuppdwupp ist dieser arme Beamte für Dich der aggressive Feind.“ Danke, Selma, ein feines Beispiel für eine Projektion. Träume wollen unsere Projektionen bewusst machen und uns helfen, die Umwelt etwas objektiver zu sehen. Mit Selmas Worten: „Wenn Dir Deine Projektionen bewusst werden, siehst Du klarer. Damit hast Du überhaupt erst eine Chance, Probleme zu lösen. So einfach ist das!“



## BUCHTIPP



Klausbernd Vollmar  
**Traumdeutung.**  
**Alles, was Sie wissen müssen**  
 Königsfurt-Urania Verlag  
 Hardcover, 384 Seiten  
 ISBN 978-3-86826-084-7  
**Preis:** 12,99 EUR  
**Erscheint Ende September 2011**



Klausbernd Vollmar  
**Das große Praxisbuch der Traumdeutung**  
 Knauer Taschenbuch  
 Softcover, 304 Seiten,  
 ISBN 978-3-426-87534-6  
**Preis:** 9,99 EUR  
**Erscheint Anfang Oktober 2011**

Anzeige



Abrüsten



Abschalten



Aktiv werden

**Für eine Welt frei von atomarer Bedrohung**  
**Für eine Welt frei von Krieg**  
**Für eine Medizin in sozialer Verantwortung**



IPPNW



Mehr erfahren Sie unter [www.ippnw.de](http://www.ippnw.de) | Spendenkonto: 22 22 210, BLZ 100 205 00, Bank für Sozialwirtschaft

IPPNW steht für "International Physicians for the Prevention of Nuclear War". In der IPPNW engagieren sich Ärztinnen und Ärzte, Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten sowie Medizinstudierende für eine menschenwürdige Welt frei von atomarer Bedrohung. Frieden ist unser zentrales Anliegen. Wir wurden 1985 mit dem Friedensnobelpreis ausgezeichnet und sind in über 60 Ländern aktiv.

Bitte senden Sie mir

- einen Mitgliedsantrag  
 weitere Informationen

Name

Straße

Plz, Ort

IPPNW - Internationale Ärzte für die Verhütung des Atomkrieges/Ärzte in sozialer Verantwortung e.V.  
 Deutsche Sektion  
 Körtestraße 10  
 D-10967 Berlin