



# Was sagen mir meine Träume?

*Dr. Hermann-Josef Simonis, Facharzt für Allgemeinmedizin, Psychotherapie, Zell/Mosel*

Schon der erste namhafte Psychotherapeut Sigmund Freud erkannte, dass wir im Leben meist mehr durch unbewusste Wünsche und Begierden gesteuert werden. Somit glauben wir fälschlicherweise, „Herr im eigenen Hause“ zu sein und alles in vollem Bewusstsein zu entscheiden.

Oft entscheiden jedoch alte, im Unterbewusstsein abgespeicherte Erfahrungen, wie wir auf Menschen und Situationen spontan reagieren. Um die uns unbewussten Wünsche und Motive kennen zu lernen, nutzte der 1. Psychoanalytiker Freud die Traumdeutung.

Am Anfang meiner eigenen Psychoanalyse träumte ich immer wieder folgenden Traum: Ich musste als amerikanischer Soldat eine von den Japanern verteidigte Insel erstürmen und spürte dabei größte Ängste. Bei der Deutung wurde mir bewusst, dass sich in meinen Träumen ein aktueller Konflikt am Arbeitsplatz widerspiegelte. Ein älterer Kollege nutzte damals meine Arbeitskraft und Gutmütigkeit aus und ließ mich seine Arbeit mitmachen. Der Traum verdeutlichte mir meinen nicht gelebten Ärger über den Mitarbeiter und meine unbewussten Ängste, mit ihm einen Streit zu wagen. Mit diesem neuen Bewusstsein meiner gehemmten Aggressivität wagte ich meine Interessen am Arbeitsplatz besser durchzusetzen.

Alle Menschen - also auch Sie träumen im Schlaf und können sich an deren Inhalt erinnern, wenn sie es sich vornehmen und die Träume beim Aufwachen sofort aufschreiben.

Aktuell arbeite ich mit einer Patientin und Flugbegleiterin, welche sich nach einem bedrohlichen Zwischenfall in einem Flugzeug und einer dadurch notwendigen stationären Behandlung erstmals an ihre Träume erinnert und diese als sehr hilfreich erlebt.

Hier nun einer ihrer Träume: An Bord eines Flugzeuges bedrohte ein Mann mit einer Waffe die Passagiere. Da eine verbale Deeskalation nicht erfolgreich war, stürzte ich mich auf den Angreifer und versuchte ihn im Kampf zu entwaffnen. Dabei löste sich ein Schuss. Der Mann sackte zu Boden und war sofort tot. Schuldgefühle überkamen mich! Zwei Polizisten rannten die Flugzeugtreppe hinauf und legten mir Handschellen an. Sie waren aus weichem Blümchenstoff. Auf der Wache machte ich meine Aussage und wurde danach in eine Zelle geführt. Mein Emergency-Training stand bevor. Und so war ich erleichtert, dass ich meine Testfragen in der Tasche hatte. Durch das schummrige Licht war das Lesen sehr anstrengend und ich suchte einen helleren Platz. Dabei entdeckte ich weitere Menschen, die sich über den „Neuzugang“ freuten. Wir stellten uns vor und gaben uns die Hand.

Dabei konnte man mühelos die Zellen wechseln, als wären die Gitter nicht vorhanden. Eine Frau sagte mir, dass die Gitter nur in meiner Vorstellung existieren. So verabredeten wir uns zu einem Ausflug. Ich befand mich mit einer kleinen Gruppe auf einem Parkplatz. Die Sonnenstrahlen wärmten meine Haut. Ein herrliches Gefühl! Doch dann überfielen mich Angstgefühle. „werde ich bestraft, wenn ich mich hier frei bewege?“ Eine Frau schmunzelte nur und meinte: „Du kannst dich immer frei bewegen, wenn du es willst!“

Die Träume sind für Laien nicht immer so leicht verständlich, wie in diesem Fall, da sie oft - wie in einer Geheimsprache - verschlüsselt sind.

Die Patientin hatte einen strengen und dominierenden Vater, der keine Widerworte, Trotz oder Gegenwehr duldete. Dieses alte „Vatertrauma“ führte dazu, dass sich die Patientin in ihrem Leben selten zu wehren wagte, einen Helferberuf wählte und sich mehr um die Bedürfnisse der Mitmenschen kümmerte, als um eigene Wünsche. Auch im Traum bekam die Patientin schnell Schuldgefühle, obwohl sie sich und die Fluggäste nur verteidigte. Im Unterbewusstsein geht es um den Konflikt: Macht und Ohnmacht. Auch im Traum ist sie die Brave und Pflichtbewusste, die sich kaum wagte, etwas Schönes außerhalb ihrer Gefängnismauern zu gönnen. Die Gefängnisgitter sind alte kindliche Erfahrungen und Überzeugungen, dass man sich immer unterordnen muss, um Strafe zu entgehen. „Du kannst dich immer frei bewegen, wenn du es willst!“ bedeutet wohl, dass sie heute als Erwachsene die Wahlmöglichkeit hat,

sich bei Ungerechtigkeiten aggressiv zu wehren oder sich vieles gefallen zu lassen und sich depressiv der Ohnmacht auszuliefern.

Liebe Leser, ich wünsche Ihnen, dass Sie sich von kindlichen Einstellungen wie: „Mach die Faust in der Tasche!“ „Sei brav und halt den Mund!“ alleine oder mit Hilfe eines Therapeuten befreien und auf diese Weise gesund bleiben und Ihr Leben mehr genießen können.

Dies wünscht  
Ihnen  
von Herzen  
Dr. H.-J. Simonis



Anonyme Malerin

