



GOLDMANN

Lesen erleben

## *Buch*

Sie bringen uns um den Schlaf, führen zu Schweißausbrüchen und Angstzuständen: Alpträume. Oftmals sind es ähnliche Bilder, die uns im Schlaf verfolgen und nachts abrupt hochschrecken lassen. Doch selten wissen wir sie zu deuten. »Alpträume von A bis Z« bietet Ihnen Erklärungs- und Lösungsvorschläge für über 300 Alptraumotive. Jeder Alptraum lässt sich an der Wurzel packen und vertreiben. Dafür muss man sich nur seine eigentliche Bedeutung klarmachen. Die im Alptraumlexikon gesammelten Traumdeutungen helfen Ihnen dabei, die positive Seite des Alptrausms zu erkennen. Häufig besitzen schlechte Träume eine warnende Funktion. Unser Unterbewusstsein will uns auf verdrängte Sorgen oder belastende Erlebnisse aufmerksam machen. Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Träume und hören Sie die versteckten Botschaften heraus! Ihr Schlaf wird es Ihnen danken.

Angela Wall


# **Alpträume von A bis Z**

Was sie auslöst  
und wie man sie vertreibt

Aus dem Amerikanischen von Stefanie Hutter

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
*Classic 95* liefert Stora Enso, Finnland.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Februar 2015  
Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
© 2015 der deutschsprachigen Ausgabe  
Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
© 2013 F+W Media Inc.  
Alle Rechte vorbehalten.

Originaltitel: The Nightmare Dictionary  
Originalverlag: Adams Media, a division of F+W Media Inc., Avon

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Redaktion: Dunja Reulein

Satz: Uhl+Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

CL · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17480-5

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

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



# Inhalt

<b>Einleitung: Das nächtliche Poltern</b> .....	7
<b>Teil 1 – Albträume näher betrachtet</b> .....	9
<b>Mein Albtraum und ich</b> .....	11
Ordnen Sie Ihre Albträume zu .....	12
Untersuchen Sie Ihre Albträume .....	22
Auslegung häufiger Albträume .....	25
Albträume analysieren und auflösen .....	45
Ängsten begegnen .....	47
Lösungen finden .....	52
<b>Den Albtraum in den Griff bekommen</b> .....	55
Einführung in das luzide Träumen .....	56
Albträume mithilfe von luziden Träumen auflösen.....	75
<b>Teil 2 – Albträume von A bis Z</b> .....	99
<b>Teil 3 – Albtraumtagebuch</b> .....	273
<b>Glossar</b> .....	291
<b>Weiterführende Literatur</b> .....	295
<b>Register</b> .....	299



## Einleitung: Das nächtliche Poltern

Es geht uns allen so. Wir werden plötzlich von einem Furcht erregenden Ungeheuer durch eine dunkle Gasse verfolgt. Wir werden lebendig begraben, ringen verzweifelt um Atemluft. Wir fallen von einem unglaublich hohen Gebäude auf eine belebte Straße.

Und dann finden wir uns im eigenen Bett wieder, schweißgebadet. Wir sind zwar in Sicherheit, werden aber das Gefühl nicht los, dass wir gleich ersticken, verschlungen oder gedemütigt werden.

*War ja nur ein Traum, sagen wir uns. Ein böser Traum.*

Wir verbringen etwa ein Drittel unseres Lebens schlafend. Bei einer Lebenserwartung von 75 Jahren würden wir also 25 Jahre schlafen. Träume machen ungefähr 20 Prozent der Schlafdauer aus. Das heißt, wir träumen immerhin fünf Jahre lang!

Manche Träume sind wunderschön – wir treffen geliebte Menschen, erreichen Wunschziele, betreten eine wundervolle Fantasiewelt. Doch viele Träume sind finster, Angst einflößend und verwirrend. Fünf Jahre Albträume sind keine gute Aussicht.

»Es war nur ein Traum«, sagen wir Kindern, wenn sie aus einem Albtraum erwachen. Doch Albträume können sehr wichtig sein. Sie waren Inspiration für große Kunstwerke, sie halfen den Träumenden, furchtbare Tragödien vorherzusehen.

Wenn schöne Träume Hoffnungen und Wünsche widerspiegeln, offenbaren Albträume oft unsere tiefsten Ängste und Befürchtungen. Manchmal ist offensichtlich, was ein solcher Traum bedeutet – wenn jemand träumt, dass er eine Prüfung, auf die er sich gerade vorbereitet, nicht bestehen wird, spricht daraus die Angst, zu wenig gelernt zu haben.

Doch viele Albträume sind nicht so eindeutig. Wovor fürchte ich mich wirklich, wenn mich ein Ungeheuer verfolgt? Was hat der Traum von der nicht bestandenen Prüfung zu bedeuten, wenn die Schule schon Jahre zurückliegt? Manchmal bringen Albträume Dinge ans Licht, die wir in unserem Unterbewusstsein begraben haben.

Dieses Buch hilft Ihnen, Ihre Albträume zu interpretieren, mögen sie noch so bizarr sein. Sie lernen die verborgene Bedeutung häufiger schlimmer Träume kennen. Wenn Sie erst wissen, warum diese Albträume auftreten, können Sie damit Ihre Ängste im Wachzustand bekämpfen.

Sie werden auch lernen, Ihre Albträume mithilfe von luzidem Träumen in den Griff zu bekommen. Sobald Sie diese Technik beherrschen, werden Sie selbst mitten im schlimmsten Albtraum wissen, dass es ein Traum ist. Und was noch besser ist: Sie werden in der Lage sein, sich zu helfen und die Umstände zu verändern. Durch luzides Träumen lassen sich Ängste auflösen, während Sie noch träumen – ohne dass Sie dabei die Augen öffnen. Mit diesen Strategien werden Sie nachts nicht mehr schweißgebadet aufwachen und sich nicht länger vor Albträumen fürchten müssen. Sie werden sie vielmehr als aufschlussreiche und wichtige Reise in die Selbsterkenntnis begrüßen.



# Teil 1

---

**Alpträume näher betrachtet**



## Mein Albtraum und ich

Durchschnittlich haben wir im Lauf unseres Lebens mehr als 100 000 Träume. Und zumindest einige davon sind Albträume. Schlechte Träume wirken nur allzu oft auch in den Tag hinein, machen uns schreckhaft oder müde. Wer besonders zu Albträumen neigt, mag oft gar nicht ans Schlafengehen denken.

Der erste Schritt im Umgang mit Furcht erregenden und verwirrenden Träumen ist das Verstehen. In diesem Kapitel lernen Sie zunächst die verschiedenen Kategorien von Albträumen kennen. Sie erfahren, welche bösen Träume besonders häufig sind und wie sie zu interpretieren sind. Vielleicht überrascht es Sie, wie weitverbreitet Ihre Albträume sind und wie leicht sich auch die bizarrsten Vorstellungen in erklärbare Einzelteile zerlegen lassen. Und schließlich werden Sie lernen, Ihre eigenen Albträume zu analysieren, auch die ungewöhnlichen. Wir stellen Ihnen uralte Methoden für die Auflösung von Träumen vor, welche sich über Jahrhunderte hinweg bewährt haben.

### **Haustiere träumen**

Studien zeigen, dass alle Menschen träumen, aber nicht nur sie – auch Tiere! Alle Warmblüter (Vögel und Säugetiere) träumen, merkwürdigerweise sind Kaltblüter (Fische und Reptilien) die Einzigen, die das nicht tun.

## **Ordnen Sie Ihre Albträume zu**

Nicht alle bösen Träume sind gleich. Wie lässt sich der Unterschied zwischen einem warnenden Albtraum und einem bösen Traum, der in Ihrem Unterbewusstsein gründlich aufräumt, erkennen? Sie werden vielleicht verschiedene Arten von Albträumen erleben. In diesem Abschnitt erfahren Sie mehr über die unterschiedlichen Arten, wie man sie erkennt und wodurch sie verursacht werden.

### **Befreiende Albträume**

Furcht, Unsicherheit, Frustration und Angst müssen im Wachzustand oft unterdrückt werden, doch etwas in uns verschafft sich dennoch Gehör. Bedauern, Bedenken und Sorgen – Dinge, deren bewusste Verarbeitung uns zu schwierig ist – gehen direkt ins Unterbewusstsein und äußern sich in befreienden Träumen. Befreiende Albträume sind üblicherweise chaotisch. Sie haben keine logische Abfolge und sind für den Träumenden oft erschreckend oder nervenaufreibend. Wenn Sie verfolgt werden oder vor einer Gefahr weglaufen, handelt es sich meist um einen befreienden Traum. Experten meinen, das Monster oder der Dämon, vor dem Sie flüchten, stehe letztlich für Sie selbst. Wollen Sie, dass der befreiende Traum, der Albtraum, aufhört? Stellen Sie sich dem Teil Ihres Lebens, der Ihre Aufmerksamkeit erfordert, und diese schrecklichen Dinge werden Sie nicht länger nachts verfolgen.

Vergessen Sie nicht, sich selbst vor dem Schlafengehen wichtige Fragen zu Ihrem Leben zu stellen. Wenn Sie am

nächsten Morgen Ihre Träume überdenken, sollten Sie irgendwo in Ihren nächtlichen Visionen eine Antwort auf Ihr Dilemma finden.

### **Heilende Albträume**

Während viele Schlafexperten es für wichtig halten, dass Sie sich an Ihre Träume erinnern können, sagen andere, es wäre ebenso wichtig, sie zu vergessen. Francis Crick, ein Nobelpreisträger, der die Doppelhelix mitentdeckte, untersuchte mit Graeme Mitchison Träume. Die beiden stellten fest, dass Träume und Albträume für das Gehirn die einzige Möglichkeit sind, reinen Tisch zu machen und sich auf neue Aufgaben vorzubereiten. Sie meinten sogar, dass der Geist im Traum gewisse zwanghafte, beherrschende Neigungen löscht und beseitigt.

Träume ermöglichen auch die Berichtigung falscher Informationen – Fakten, die unser Bewusstsein verändert hat, um eine idealistische Sichtweise nicht zu gefährden. Es scheint beinahe, als müsse sich der Neocortex des Gehirns, in welchem Gedächtnisinhalte gespeichert werden, »entladen«.

#### **Loslassen durch den Albtraum**

Wenn Sie sich im Wachzustand über etwas Gedanken machen – etwa eine Beziehung, die am Ende ist –, haben Sie vermutlich auch Albträume darüber. Versuchen Sie nicht, diese Träume genauestens zu analysieren.

Lassen Sie los! Ihr Unterbewusstsein bringt das in Ordnung.

## **Sich wiederholende Albträume**

Was lässt einen Albtraum immer wieder auftreten? Dafür können unterschiedliche Gründe verantwortlich sein. Ein Albtraum kann seine Wurzel in einem traumatischen Ereignis in Ihrem Leben haben. Wenn Sie so etwas durchmachen mussten, wird es vielleicht immer wieder vor Ihren Augen ablaufen, ob im Wach- oder Schlafzustand.

Möglich ist auch, dass ein Vorfall in Ihrem Leben, an den Sie sich nicht erinnern, Sie in Ihren Träumen verfolgt. Ihr Unbewusstes nimmt all das auf und speichert es, lässt es in Ihren Träumen ablaufen. Ihre Albträume können auf mehr als ein Ereignis in Ihrem Leben zurückgehen, vielleicht kann luzides Träumen Ihnen dabei helfen, sie auf einen früheren Vorfall zurückzuführen.

Einige Traumexperten meinen, dass ein immer wiederkehrender Albtraum dann eintritt, wenn die Seele etwas erkennt, was Sie bereits durchgemacht, aber noch nicht verarbeitet haben. Mit anderen Worten, darin könnte tatsächlich Reinkarnation zum Ausdruck kommen. Ein wiederkehrender Traum, sagen die Fachleute, kann einfach aus Erinnerungen aus vergangenen Leben bestehen. Ein traumatisches Ereignis aus einem früheren Leben könnte in Form eines Albtraums im jetzigen Leben auftreten.

Träume vom eigenen Sterben sind so gut wie nie Prophezeiungen. Wie wir noch sehen werden, bedeutet Sterben im Traum meist Veränderung, Übergang, Umbruch. Manchmal erinnert sich die Seele jedoch an ein früheres Sterben und erlebt es in Albträumen immer wieder neu, bis es vom Unterbewusstsein akzeptiert wird. Es ist, als sei man in einer

Zeitschleife gefangen. Ihr Geist erinnert sich daran, wer er in einem früheren Leben war, ohne dass Ihr Bewusstsein dagegen setzen kann, wer Sie heute sind.

### **Phobien aus einem anderen Leben**

Ängste und Phobien können mit einer traumatischen Situation aus einem früheren Leben zusammenhängen. Wenn solche Empfindungen plötzlich auftreten, verursachen sie veränderte Bewusstseinszustände, ähnlich einem Altraum, nur dass die Person, die das Trauma erlebt, in Wahrheit halluziniert. Sie könnten eine solche Erfahrung als Altraum im Wachzustand ansehen.

Versuchen Sie nicht, diese Träume mit Fragen wie »Warum verfolgt mich das immer?« oder »Warum wache ich immer auf, wenn ich gerade sterbe?« zu analysieren. Geben Sie Ihrem Unterbewusstsein Zeit, die Erinnerung zu verarbeiten, dann wird sie einfach verschwinden.

Manchmal hilft es, mit einem guten Freund oder Verwandten über wiederkehrende Alpträume zu sprechen. Durch ein solches Eingeständnis akzeptieren Sie die Existenz des Alptraus. Das kann die Belastung deutlich verringern und das Leben wieder leichter machen.

### **Verschiedene Alpträume mit demselben Thema**

Möglich sind auch Alpträume, die zwar jedes Mal anders sind, aber dennoch ein gemeinsames Thema haben. So könn-

ten Sie beispielsweise immer vor etwas weglaufen. Das kann einmal ein Tier sein, etwa ein Tiger, Löwe oder Bär, der Sie verfolgt. Ein anderes Mal werden Sie vielleicht von einem Bösewicht gejagt. Die Folge ist, dass Sie meist mit starkem Herzklopfen aufwachen.

Diese Träume können durch Stress in Ihrem Leben, manchmal sogar durch bestimmte Arten von Medikamenten hervorgerufen werden. Ihr Organismus versucht dann gerade, sich auf die Einnahme oder das Absetzen eines Medikaments einzustellen. Auch gesundheitliche Störungen können Albträume verursachen. Ihr Körper sendet Ihnen in dieser Form die Botschaft, dass Sie auf sich achten sollen.

### **Nachtängste**

Sie schalten das Licht aus und machen es sich im Bett bequem, da zerreißt plötzlich ein fürchterlicher Schrei die Stille. Sie springen auf und stürzen ins Zimmer Ihres Sohnes, finden ihn völlig panisch und verwirrt vor. Sie beruhigen ihn, und er erzählt von einer fürchterlichen Szene, wie er zermalmt, stranguliert oder angegriffen wurde. Und fünf Minuten später ist der Traum vollkommen vergessen. Zurück bleibt nur seine Furcht.

Nicht ein Albtraum ließ ihn aufwachen, sondern eine Nachtangst. Solche lähmenden Träume sind noch intensiver und eindrucksvoller als Albträume. Wer Nachtängste erlebt hat, wird sie nie mit einem Albtraum verwechseln. Sie kommen bei Kindern zwischen drei und acht Jahren am häufigsten vor. Die meisten Kinder können sich gar nicht oder nur fragmentarisch an das erinnern, was sie so erschreckte.



Das unmittelbare Vergessen ist charakteristisch für ein Aufwachen aus tiefsten Schlafphasen. Wer etwa nach einem Krieg oder einem Überfall an posttraumatischer Belastungsstörung leidet, erlebt vermutlich auch Nachtängste.

### **Was sind die Symptome solcher Nachtängste?**

Die Betroffenen sind kaum zu beruhigen und können sich am nächsten Tag meist nicht an die Traumbilder erinnern. Oft fürchten sie sich vor dem Schlafengehen, schämen sich für ihre Nachtängste oder empfinden Abscheu, leiden an Herzrasen, Schweißausbrüchen und Verwirrtheit.

Ernest Hartmann, Psychoanalytiker und Verfasser von *The Nightmare*, meint, dass Nachtängste manchmal familiär gehäuft auftreten, was auf eine mögliche genetische Anfälligkeit hindeutet.

Sie dauern gewöhnlich etwa 5 bis 20 Minuten und ereignen sich in einer der tiefsten Schlafphasen. Man weiß nicht, warum Nachtängste bei manchen Menschen bis ins Erwachsenenalter vorkommen, doch Hartmann fügt hinzu: »Bei manchen Erwachsenen mit Nachtängsten wurden phobische oder zwanghafte Persönlichkeitszüge beobachtet.« Es ist also möglich, dass Nachtängste in Familien mit ähnlichen Überzeugungen und Gedankenabläufen auftreten.

Die meisten, die unter ihnen leiden, sind nicht in der Lage oder nicht bereit, tagsüber starke Gefühle zu erkennen oder auszudrücken. Deshalb kommen Nachtängste auch bei Men-

schen mit posttraumatischer Belastungsstörung oder intensiver Stressbelastung häufiger vor. »Solche Nachtangst-Episoden können eine Art von Ausbruch unterdrückter Emotion ausdrücken«, sagt Hartmann.

### **Prophezeiungen durch Albträume**

1865 träumte Abraham Lincoln, er hätte merkwürdige Geräusche aus dem Ostzimmer des Weißen Hauses gehört. Als er der Sache nachging, sah er, dass dort jemand aufgebahrt lag. Der Tote wurde von Soldaten bewacht, viele Menschen waren anwesend. Da das Gesicht des Toten bedeckt war, erkundigte sich Lincoln, wer er war. »Der Präsident«, antwortete eine der Wachen. Eine Woche später wurde Lincoln Opfer eines Attentats.

Über eine andere Prophezeiung wurde am 13. Mai 1956 in der Zeitschrift *Parade* berichtet: »Was die Wahl 1960 angeht, meint Mrs. (Jeane) Dixon, dass sie von der Arbeiterbewegung dominiert und von einem Demokraten gewonnen werden wird. Doch dieser wird während seiner Amtszeit ermordet werden oder sterben, wenn auch nicht unbedingt in seiner ersten Amtszeit.« Jeane Dixon sprach natürlich von John Kennedy. Auch wenn Frau Dixon bei anderen Dingen nicht richtig lag, blieb den Menschen diese Prophezeiung in Erinnerung. Sie verschaffte ihr Ruhm und Glaubwürdigkeit.

Bei einem Vortrag im Rahmen der Buchmesse in Miami erzählte die Schriftstellerin Anne Rice einmal die berührende Geschichte, was sie veranlasst hatte, *Interview mit einem Vampir* zu schreiben.

Sie hatte geträumt, dass ihre kleine Tochter an einer Blutkrankheit starb. Kurz darauf war bei dem Mädchen Leukämie

diagnostiziert worden. Nach dem Tod ihrer Tochter schrieb Rice *Interview mit einem Vampir* in fiebriger Hast in nur drei Wochen nieder, als müsste sie sich von etwas befreien. Es ist vermutlich kein Zufall, dass Blut das Thema des Buches ist.

Im nächsten Traum geht es um einen Hinweis auf den Tod eines jungen Mannes. Der Traum trägt den Titel »Der Berghang«:

*John und ich sitzen im Gras auf einem Berghang und schauen ins Tal. Ich weiß nicht wirklich, was wir dort machen oder wie wir dort hingekommen sind, aber das scheint im Traum keine Rolle zu spielen. Wir sprechen über Menschen aus unserer Collezeit und über die verrückten Dinge, die wir damals anstellten. Plötzlich wendet er sich mir zu und sagt: »Es ist Zeit für mich, weiterzuziehen. Aber mach dir um mich keine Sorgen. Ich melde mich.«*

*Am nächsten Tag erinnerte ich mich an den Traum und legte ihn so aus, dass John sich nun bald melden würde. Er war sozusagen Nomade, verschwand, wenn ihm danach war, reiste durch das Land und besuchte Freunde, die sich immer freuen, ihn zu sehen. Ich überlegte, dass ich unsere gemeinsame Freundin Linda anrufen würde, die immer wusste, wo er sich aufhielt. Doch an jenem Abend rief Linda mich an, in Tränen aufgelöst. John war in der Nacht bei einem Autounfall ums Leben gekommen.*

Mehrere Jahre später träumte dieselbe Frau, dass sie John auf demselben Berghang traf, mit ihm über alte Zeiten sprach und lachte. Dann sah er sie plötzlich an und sagte, er würde

»zur nächsten Ebene weiterziehen«. Seither sind 20 Jahre vergangen, ohne dass sie nochmals von ihm geträumt hätte. Scheinbar zog er wirklich »weiter«. An diesem Traum ist nichts zu analysieren. Er sollte als echte Botschaft von John verstanden werden.

Was John und den Traum vom Berghang angeht, hatte die Träumende keine Möglichkeit, seinen Tod zu verhindern. Doch manche Träume vom Sterben können als Warnung dienen. Wenn jemand beispielsweise träumt, das Flugzeug, das er am nächsten Tag nehmen wollte, würde abstürzen, und sich daher für einen anderen Flug entscheidet. Und dann hört er, dass tatsächlich etwas passiert ist. Solche Träume sind möglich, aber extrem selten.

Furcht erregende vorhersehende Träume entwickeln sich logisch, die Ereignisse treten in der richtigen Reihenfolge auf. Viele medial Veranlagte sagen, vorhersehende Träume würden immer in Farbe ablaufen und wären unglaublich lebendig. Hier ist noch ein interessantes Detail: Man muss nicht medial veranlagt sein, um solche Träume zu haben. Viele Menschen, die im Wachzustand mediale Fähigkeiten haben oder unglaublich intuitiv sind, haben niemals vorhersehende Träume, während andere, die solche Träume haben, in ihren Wachstunden diese voraussehende Fähigkeit nicht besitzen.

## **Die Zukunft kennen**

Es ist unmöglich, die Zukunft einfach so, ohne jede Anstrengung, zu sehen. Träume sind ein guter Hinweis darauf, was geschehen kann, aber sie offenbaren nicht immer, was geschehen wird. Wir müssen sie selbst interpretieren und die Zukunft entsprechend gestalten. Das ist die sicherste Methode zum Erfolg. Mit ein wenig Übung werden Zeichen und Hinweise leichter erkennbar.

Vorhersehende Träume sind oft intensiv und können dem Träumenden schon durch ihre Art Angst machen. Wenn Kinder oder Jugendliche tragische vorhersehende Träume haben, fühlen sie sich oft irgendwie verantwortlich für tatsächliche Ereignisse. Daher versuchen sie, ihre medialen Fähigkeiten zu unterdrücken, und leben und schlafen von der Angst begleitet, dass sie wieder von einer Tragödie träumen könnten.

Vorhersehende Albträume können verwirrend sein, weil sie meist eine Warnung enthalten, der Träumende aber nicht immer ausreichend Informationen erhält, um handeln zu können. Haben Sie Geduld, wenn Ihnen so etwas passiert. Bitten Sie am nächsten Abend und am darauffolgenden vor dem Schlafengehen laut um Hilfe, sie wird kommen. Tun Sie schlechte Träume niemals als bedeutungslos ab. Wenn Sie beispielsweise eine Warnung erhalten, dass Ihrem Bruder im Auto etwas zustoßen könnte, sagen Sie ihm unbedingt, dass er beim Fahren vorsichtig sein soll. Auch wenn er Sie für verrückt halten sollte, werden Sie sich danach besser fühlen.

## Inspirierende Alpträume

Stephen Kings Buch *Sie* (Original: *Misery*) basierte auf einem bösen Traum des Autors. Frankensteins Monster entstand in einem schlimmen Traum, den Mary Shelley hatte, nachdem sie mit ihrem zukünftigen Ehemann über Reanimation diskutiert hatte.

Alpträume können Angst machen, ja, aber sie können auch fantasievoll und kreativ sein. Scheuen Sie sich nicht, die Furcht erregenden Bilder tagsüber als Inspiration heranzuziehen.

### **Sich an Alpträume erinnern**

Viele Menschen möchten sich gar nicht an ihre Alpträume erinnern. Doch wenn Ihr Unterbewusstsein Ihnen etwas mitteilen möchte, sollten Sie genau hinhören. Die Methode wäre, Träume sofort aufzuschreiben, wenn sie enden. Wenn Sie normalerweise nach einem Traum nicht aufwachen, fordern Sie sich versuchsweise vor dem Schlafengehen dazu auf. Man kann mit dieser Methode vier oder fünf Träume pro Nacht abrufen. Das Behalten von Träumen erfordert nur ein wenig Übung.

## Untersuchen Sie Ihre Alpträume

Alpträume können eigenartig und unverständlich sein. Wo beginnt man mit der Auslegung? Häufig erhalten wir eine Zahl, wissen aber nicht, ob es sich um ein Datum, ein Zeit-

maß oder sogar eine Geldsumme handelt. Mit den folgenden Methoden können Sie Symbole aus Ihren Träumen »übersetzen«.

## **Metaphern**

Metaphern sind sprachliche Bilder, die bildhaft beschreibend wirken; wie etwa die Aussage »mit Arbeit eingedeckt sein«. Wenn Sie eine Metapher in einem Traum erkennen, kann das ein Hinweis auf die Bedeutung eines rätselhaften Bildes sein. Wenn Sie beispielsweise von Menschen in Ihrem Leben träumen, denken Sie darüber nach, wofür diese stehen. Wenn Bert im Büro gerne klatscht, könnte sich sein Erscheinen im Traum auf Klatsch beziehen.

Hier ist noch ein Beispiel. Eine Frau, die vor dem Schlafengehen Tarotkarten gelesen hatte, träumte, sie stünde in einer U-Bahn-Station vor dem Drehkreuz. Die Karte, die sie hineinschob, wurde nicht akzeptiert. Plötzlich hatte sie eine Hand vor sich, die eine leuchtend farbige Tarotkarte – Kraft – hielt, die sie dann in den Schlitz schob. Das Drehkreuz setzte sich in Bewegung, und sie konnte mühelos passieren. Sie empfand das Drehkreuz als Metapher dafür, dass in ihrem Leben etwas »vorwärtsgehen« musste. Die Karte »Kraft« verkündete gleichsam, dass sie über die inneren Ressourcen verfügte, eine Veränderung vorzunehmen. Tief in ihrem Inneren wusste sie, dass sie es schaffen konnte.

Edgar Cayce, ein medial veranlagter Amerikaner, sagte: »Alle Träume sind zum Wohle des Einzelnen, würde er sie nur richtig auslegen.« Einige wichtige Metaphern in Träumen sind etwa »im Dunkeln« (ein Geheimnis oder vor Ihnen ver-

borgenes Wissen) oder »stürmische Wasser« (die meist auf eine zerbrechende Beziehung hindeuten).

## **Wortspiele**

Manchmal kann man die Bedeutung eines Traums auch erkennen, wenn man ihn als Wortspiel ansieht. Wenn Ihnen beispielsweise Bob Hope (engl. hope = Hoffnung) als steinalter Mann im Traum erscheint, mag das skurril erscheinen. Betrachten Sie die Elemente des Traums als eine Art Wortspiel, ergibt sich eine Botschaft: Die Hoffnung stirbt zuletzt. Wenn ein bizarres Bild oder eine beliebige Person in Ihren Träumen erscheint, könnte sich die Bedeutung erhellen lassen, wenn Sie die Situation als Wortspiel ansehen.

## **Archetypen**

Ein Archetyp ist ein Symbol oder Thema aus einer Ebene der Psyche, die allen Menschen gemeinsam ist. Carl G. Jung bezeichnete diese Schicht als das kollektive Unbewusste und meinte, dass jeder von uns zu diesen Symbolen und Themen seine eigenen, individuell gefärbten Assoziationen hat. Archetypen sind in Mythologie, Folklore und Religion vorherrschend. Der Held ist beispielsweise ein häufiges Thema in der Mythologie, das auf Formen der modernen Medien, etwa des Films, übertragen wurde. Archetypen beziehen sich immer auf eine höhere Bedeutung.

Betrachten Sie das Bild stets im Ganzen, bevor Sie ins Detail gehen. Wenn Sie die allgemeine Bedeutung eines Archetyps vollständig geklärt haben, fragen Sie sich, wie Sie zu dieser Bedeutung stehen. Erkennen Sie darin einen Sinn?



## Auslegung häufiger Albträume

Wenn Sie das Albtraum-Lexikon im zweiten Teil dieses Buches durchblättern, werden Sie dort viele Wörter finden, die sozusagen zum Grundbestand Ihrer eigenen Albträume gehören. Forschungen deuten darauf hin, dass vermehrte Ängste im Wachzustand die Häufigkeit und Intensität von schlimmen Träumen erhöhen können. In Wahrheit dringen Albträume in Ihr Traumleben ein, um ungelöste Probleme aus dem Wachzustand zu verarbeiten. Einige häufige Symbole in ihnen sind Schusswaffen, Diebe, Gespenster, Dämonen, Ungeheuer und der Teufel. Diese Symbole haben für jede Person eine andere Bedeutung. Wichtig ist dafür der Kontext des Traums.

### Schlangen

Lesen Sie den folgenden Albtraum und überlegen Sie, wie Sie reagieren würden. Versuchen Sie, bevor Sie die nachfolgende Erklärung lesen, selbst herauszufinden, was er bedeuten könnte und warum er auftrat. Der Traum ist mit »Schlangen« überschrieben:

*Ich gehe durch hohes Gras, Gras, das meine Knie streift. Ich höre es rundum rascheln und gehe schneller, bestrebt, möglichst rasch die nahe Lichtung zu erreichen. Ich weiß, es sind Schlangen, die da rascheln.*

*Das Rascheln wird lauter, wie eine Kakophonie von tausend Grillen, die sich nach Regen sehnen. Ich beginne zu laufen. Laufend erreiche ich die Lichtung und trete in ein Schlangen-*

*nest. Sie sind überall, winden sich, gleiten lautlos, rasseln. Doch noch schlimmer als die Schlangen ist die Erkenntnis, dass ich barfuß bin und durch dieses Nest durchmuss, um hier wegzukommen. Also gehe ich. Und ich komme durch das Schlangennest, ohne gebissen zu werden.*

In der antiken Kultur der Griechen und Römer waren Schlangen Symbole der Heilkunst. In der Bibel steht die Schlange für Versuchung und verbotenes Wissen. In Märchen ist die Schlange oft ein Betrüger – klug, aber heimtückisch. Das alte Symbol von der Schlange, die ihren eigenen Schwanz schluckt, steht für die Natur, die von sich selbst lebt und sich erneuert. Bei Jung gelten Schlangen als Archetyp und stehen für die Wahrnehmung der essenziellen Energie von Leben und Natur.

Die Frau, die diesen Traum hatte, war eben dabei, sich von einem katholischen Hintergrund zu lösen. Sie wollte Bereiche erkunden, die ihre Religion als häretisch bezeichnen würde. Also musste sie ihre Überzeugungen und Empfindungen zu der Zeit, als der Traum auftrat, auf diesen speziellen Archetyp anwenden. Was könnte er bedeuten?

Sie interpretierte den Traum so, dass die Beschäftigung mit dem Neuen ihr zwar Angst machte, aber sie würde sie ohne Schaden überstehen. Sie hatte das Gefühl, der Traum wolle sie in ihrer Überzeugung bestärken, dass diese Erkundung für ihre persönliche Weiterentwicklung ein notwendiger Schritt war.

Auf einer anderen Ebene meinte sie jedoch, der Traum beschreibe eine berufliche Situation, in der sie von einem

»Schlangennest« umgeben war – das Wortspiel deutete vermutlich auf bösen Klatsch hin. Weil sie von den Schlangen nicht gebissen wurde, schloss sie, dass das Gesagte ihr nicht schaden würde.

Auch wenn die Schlange als archetypisches Symbol angesehen wird, betraf die wichtigste Bedeutung in diesem Fall das Alltagsleben der Träumenden. Sie brauchte für die Auslegung des Traums keinen Psychologen. Sobald sie sich daran erinnerte und ihn aufgeschrieben hatte, begriff sie das Wortspiel. Sie wusste, worauf sich der Traum bezog. Achten Sie bei der Auslegung Ihrer Träume auf Ihr Bauchgefühl. Sie werden die Lösung finden. Garantiert.

### **Todesträume**

Sie wachen schweißgebadet auf. Im Traum waren Sie auf der Flucht vor Räubern oder sogar vor dem Teufel selbst. Sie sollten gerade sterben. »Zum Glück bin ich aufgewacht!«, denken Sie. Sie wischen sich den Schweiß von der Stirn und erinnern sich an den alten Aberglauben, wer im Traum stirbt, würde auch im wirklichen Leben sterben.

Was für ein Unsinn! Glauben Sie das bloß nicht! Todesträume bedeuten kaum jemals, dass Sie oder eine Person, von der Sie geträumt haben, sterben werden. Manchmal sterben Menschen in ihren Träumen, träumen vom eigenen Begräbnis oder sehen den eigenen Leichnam von oben. Doch die überwältigende Mehrheit der Träumenden kann immer noch davon erzählen.

### **Der Teufel im Detail**

Träume vom Teufel müssen nichts Böses heißen. In vielen Fällen bezieht er sich auf die Ehe. Wenn Sie verheiratet sind, steht der Teufel gewöhnlich für Ihre bessere Hälfte. Prüfen Sie, wie Sie im Traum zum Teufel stehen, und Sie werden begreifen, was Sie für Ihren Partner empfinden.

Es stimmt schon, dass Menschen in sehr seltenen Fällen von ihrem eigenen Tod träumen und wissen, dass er eintreten wird. Doch eines muss klar sein. In Träumen gibt es weder Zeit noch Raum. Eine Person kann beispielsweise von einem Verstorbenen heimgesucht werden, der versucht, sie mit der Vorstellung vom Sterben vertraut zu machen. Doch die Person im Jenseits hat keinen Zeitbegriff – der Tod kann in fünf, zehn, zwanzig oder dreißig Jahren eintreten. Wenn es sich um einen vorhersehenden Traum handelt – in logischer Abfolge und in lebhaften Farben –, dann bezieht er sich sehr wahrscheinlich nicht auf ein nahes Ereignis.

Nur selten kündigen Todesträume physisches Sterben an. Im folgenden Traum, in dem es um die Lebenden und die Toten geht, ist eher das zukünftige Leben der Frau Thema als ihr Tod. Die 45-jährige Laura hatte um einen Traum gebeten, der ihr bestätigte, dass die Dinge in ihrem Leben so abliefen, wie sie sollten. Laura hatte folgenden Traum, überschrieben mit »Theatersaal«:

*Ich befinde mich in einem großen Raum, vielleicht dem Saal eines Laientheaters. Sowohl die Lebenden als auch die Toten sind hier versammelt, als handle es sich um einen Ort der Begegnung zwischen Welten oder Dimensionen. Eine Frau sagt mir, dass ich, wenn ich mein Geburtsdatum eingebe, alles über mich selbst oder mein Leben erfahren kann, was ich wissen muss.*

*Auch Personen, die sich sowohl in der Welt der Lebenden als auch der Welt der Toten bewegen, sind hier. Eine solche Frau erklärt mir, dass eines Tages das »Glas« an der Grenze zwischen Leben und Tod so durchsichtig sein wird, dass ich durchsehen kann.*

*Der Traum endet mit einer Brandschutzübung. Meine ehemalige Schuldirektorin steckt den Kopf zur Tür herein und kommandiert alle nach draußen.*

Die Träumende war Hobby-Astrologin, der Verweis auf das Geburtsdatum war also für sie aufschlussreich. Sie interpretierte das als eine Botschaft, ein langfristiges Horoskop für sich selbst für das kommende Jahr zu erstellen. Außerdem hatte sie das Gefühl, es handle sich um eine klare Botschaft ihres Unbewussten, dass im Traumzustand alles, was sie wissen musste, verfügbar war; sie musste nur fragen. Sie war sich nun sicher, dass sie jederzeit auf ihr Unbewusstes zugreifen konnte und im Wachzustand bereits über Mittel verfügte, Fragen zu klären.

Als Laura ihrem Ehemann von dem Traum erzählte, meinte er, die Erwähnung des Geburtsdatums erinnere ihn an eine Art Akasha-Chronik in elektronischer Form, also an jenes »Weltgedächtnis«, in dem Seher wie Edgar Cayce angeblich lesen konnten. Die Träumende sah in dem »Glas«, welches

Lebende und Tote trennt, den Traumzustand. Der Brand-  
schutzalarm am Ende des Traums war buchstäblich ein Weck-  
ruf, der sie wieder in den Wachzustand beförderte, damit sie  
sich an den Traum erinnern konnte.

Tod steht in Albträumen oft für Veränderung. Der Tod ist die  
allerletzte Metamorphose, der Übergang von einem Seinszu-  
stand in einen anderen. Im Tarot beispielsweise steht die  
Todeskarte nicht für Tod. Sie bedeutet Transformation – eine  
wesentliche Veränderung, die Sie von einer Lebensweise zu  
einer anderen katapultiert. In einem Traum hat der Tod ge-  
wöhnlich dieselbe Bedeutung. »Zu 99 Prozent sind Träume  
über das Sterben einfach Metaphern für große Veränderungen  
in Ihren Beziehungen, Ihrem Beruf oder Ihrer Persönlichkeit«,  
schreibt Stase Michaels in *The Bedside Guide to Dreams*.

Fragen Sie sich, wenn Sie vom Sterben träumen, ob ein  
Bereich Ihres Lebens großen Veränderungen unterworfen  
ist. Sind Sie dabei, sich scheiden zu lassen? Erwarten Sie ein  
Kind? Stehen Sie kurz vor der Hochzeit? Denken Sie an eine  
berufliche Veränderung? Alle großen Entscheidungen im Le-  
ben können Todesträume auslösen.

### **Weiterziehen**

Wenn Sie von einem lieben Verstorbenen träumen, der sagt,  
es ginge ihm gut oder er würde nun weiterziehen, bedeutet  
das vermutlich, dass die Person Sie wirklich heimgesucht  
hat – und dass sie glücklich ist.

Oft sind Todesträume mit weiteren Symbolen verbunden. Ein Auto etwa ist in einem Traum die perfekte Metapher dafür, wohin Sie im Leben unterwegs sind und wie sich die Reise entwickeln wird. Für ein 16-jähriges Mädchen war ein Todestraum, in dem ein Auto vorkam, die Folge des Weggangs ihrer Familie aus dem Bundesstaat, in dem sie geboren und aufgewachsen war. Bei einem 48-jährigen Buchhalter wurde der Todestraum von einem beruflichen Wechsel aus einem großen Betrieb in die Selbstständigkeit ausgelöst.

Im folgenden Traum wies die Todessymbolik auf die veränderten Gefühle eines jungen Mannes für seine Freundin hin. Der Traum ist mit »Jahrmarkt« überschrieben:

*Jan und ich besuchen einen Jahrmarkt, der in unsere Stadt gekommen ist. Sie wollte dort hingehen und benimmt sich wie ein Kind, isst Zuckerwatte, läuft von einer Attraktion zur nächsten, schleppt mich mit. Ich mag keine Jahrmärkte und würde lieber gehen. Sie möchte Achterbahn fahren, ich nicht.*

*Wir streiten vor allen Leuten, was mir sehr peinlich ist. Damit sie Ruhe gibt, lasse ich mich zu einer Achterbahnfahrt überreden.*

*Ich hasse Achterbahn fahren, alle schreien, Jan packt meinen Arm und schreit wie eine Fünfjährige. Während unser Wagen abwärtsrast, geht Jans Sitzgurt plötzlich auf, sie wird aus dem Wagen geschleudert. Ich sehe sie wie eine Rakete aufsteigen und weiß, dass sie es nicht überleben wird. Ich empfinde Erleichterung.*

*Beim Aufwachen war ich schockiert über meine Gefühllosigkeit und konnte nicht wieder einschlafen. Doch je länger*



Angela Wall

## **Alpträume von A bis Z**

Was sie auslöst und wie man sie vertreibt

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 304 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-17480-5

Goldmann

Erscheinungstermin: Januar 2015

Schlechte Träume einleuchtend und einfühlsam entschlüsselt.

Was steckt hinter schlechten Träumen? Dieses Buch hilft dabei, ihre Bedeutung zu erkennen und die Ursachen besser zu verstehen. Es erklärt die verschiedenen Typen von Alpträumen und ihre Rolle für unsere Psyche und zeigt, wie wir solche Träume interpretieren, nutzen, verändern und schließlich erfolgreich auflösen können. Im umfassenden Lexikonteil werden über 300 der häufigsten Alptraumotive entschlüsselt.