



R E N A T E K O C H

Träume deuten – aber richtig

Die 500 wichtigsten
Symbole und ihre
Deutungen

Renate Koch
Träume deuten – aber richtig

Renate Koch

Träume deuten – aber richtig

Die 500 wichtigsten Symbole
und ihre Deutungen

humboldt

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-89994-208-8 (Print)

ISBN 978-3-86910-847-6 (PDF)

Die Autorin: Renate Koch betreibt die erfolgreichen Traumdeutungsportale www.deutung.com und www.traum-abc.de. Nicht nur durch ihre Beratungserfahrung gilt Renate Koch als absolute Expertin, wenn es gilt, Träume richtig zu deuten.

Bildnachweis:

Ai-Lan Lee 151, Andreas Koch 131, Angelika Möthrath 43, Arnold Lee 63, Franz Pfluegl 109, Fuzzphoto 218, Laurent Gehant 237, Lucky Dragon 174, Mark Rasmussen 86, moodbaord 11, olivid 33, Vetea Toomaru 197, Yanik Chauvin 25

Originalausgabe

© 2008, 2012 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover
www.schluetersche.de
www.humboldt.de

Autor und Verlag haben dieses Buch sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Annerose Sieck, Neumünster
Covergestaltung: DSP Zeitgeist GmbH, Ettlingen
Innengestaltung: akuSatz Andrea Kunkel, Stuttgart
Titelfoto: Getty Images/Mark Lewis
Satz: PER Medien+Marketing GmbH, Braunschweig
Druck: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

Hergestellt in Deutschland.

Gedruckt auf Papier aus nachhaltiger Forstwirtschaft.

Inhalt

Einige Worte vorweg	6
Träume – der Spiegel unserer Seele	9
Alle Menschen träumen	9
... aber warum träumen wir?	10
Ein Pionier in Sachen Traumdeutung: Sigmund Freud	12
Sich an die Träume erinnern	14
Verschlüsselte Botschaften	15
Luzides Träumen – Träume bewusst nutzen	16
Träume sind etwas Persönliches	17
Grundlegende Traumsituationen	18
Symbole von A bis Z	37

Einige Worte vorweg

Liebe Leserin, lieber Leser,

Träume sind derart faszinierend, dass Wissenschaftler der Ursache von Träumen schon seit Tausenden von Jahren nachgehen. Bereits 4000 v. Chr. hielt man die Aufzeichnung von Träumen für wichtig. 1300 v. Chr. wurde das erste Traumbuch geschrieben, es enthielt 200 Deutungen. Damals glaubten Menschen fest daran, dass Träume Götterbotschaften seien. Oft wurde ihnen Weissagungs- oder Orakelcharakter zugesprochen. Seither gibt es die unterschiedlichsten Meinungen dazu. Während der Grieche Artemidorus behauptete, jeder Traum beziehe sich immer auf den Träumer, vertrat Platon die Ansicht, der Traum zeige die wahre Natur des Menschen. Aristoteles hingegen versuchte, Träume als rein physiologischen Vorgang zu erklären. Er war aber, wie auch Hippokrates, überzeugt, dass Träume den Ausbruch von Krankheiten im Körper anzeigen. Selbst im Christentum glaubten die Menschen, alle Träume seien von Gott gesandt. Die Bibel ist voller solcher Beispiele. Beispiele für im Schlaf übermittelte Botschaften und Offenbarungen aus dem Alten Testament sind die Träume der Pharaonen, des babylonischen Königs Nebukadnezar II. (605–562 vor Christus) und der Traum Jakobs von der Himmelsleiter und dem Landversprechen Gottes. Buddhisten sahen in den Träumen den wahren Charakter des Menschen, weil nach ihrer Auffassung die körperliche Wahrnehmung im wachen Zustand nie frei von Hemmungen sei. Im Islam bezeichnete man den Traum als Beschäftigung der

Seele. Erst im 19. Jahrhundert erforschte der Psychologe Alfred Maury den Zusammenhang von äußeren Reizen und Träumen. Pionier der Traumforschung war Sigmund Freud. Mit der Herausgabe seiner „Traumdeutung“ im Jahr 1900 vertrat er die Ansicht, dass im Traum die geheimsten Wünsche ausgedrückt und ausgelebt werden, sehr oft mit sexuellem Hintergrund. Erst C.G. Jung, ehemaliger Schüler Freuds, befasste sich mit dem „Unbewussten“, der tiefsten Ebene des Bewusstseins.

Traumdeutung ist heute noch genauso aktuell wie vor Tausenden von Jahren. Aus meiner eigenen Erfahrung mit der Entschlüsselung der Träume bin ich zu dem Ergebnis gelangt, dass uns im Traum viel mehr gezeigt wird, als es auf den ersten Blick erscheinen mag. Es gibt eine Vielfalt von Symbolen, die verschlüsselte Botschaften der Seele kundtun. Mit ein wenig Einfühlungsvermögen und Offenheit beim Deuten der Träume kann man erkennen, dass Traumbilder häufig vergrabene, verdrängte Erinnerungen zeigen. Oft tun sich durch dieses Erinnern Wege zur eigenen Bewusstwerdung, Heilungsprozesse und wichtige Entwicklungschancen auf. So kann man den einen oder anderen Traum als wichtigstes Instrument, als Zugang zu seiner Seele, definieren.

Ich arbeite sehr intensiv mit Traumbildern und deren Entschlüsselung. Zur Traumdeutung kam ich vor etwa zehn Jahren, als immer wiederkehrende Bilder auftauchten. Ich hatte den Wunsch zu erkennen, welche Botschaft mir damit übermittelt werden soll. Viele Menschen bekamen seither meinen Rat im Zusammenhang mit Symbolen im jeweiligen Traumgeschehen. Durch die Entschlüsselung dieser zahl-

reichen Traumbilder entstand der Wunsch, ein Lexikon der Traumsymbole zu veröffentlichen und auch, dieses Buch zu schreiben.

Ich bin der Meinung, Träume haben immer mit den ureigsten Erfahrungen, Hoffnungen, Wünschen und Konflikten zu tun. Die Arbeit mit Träumen und die Deutung derselben soll auch Ihr kreatives Potenzial im Wachzustand anregen, damit Sie sich einen Reim auf Ihre Erlebnisse während der Nacht machen können. Lassen Sie sich von diesem Traum-Lexikon inspirieren. Es gibt Ihnen wichtige Anregungen und wertvolle Hinweise. Natürlich müssen Ihre eigenen Gefühle und Empfindungen mit einfließen. Weitere Informationen finden Sie auf www.deutung.com und www.traum-abc.com.

Renate Koch

Träume – der Spiegel unserer Seele

Wenn wir schlafen, tauchen wir ein in eine fremde Welt – die des Traums. Denn auch wenn wir die Augen schließen – unser Gehirn schläft nicht. Obwohl wir einen Großteil der nächtlichen Hirnaktivitäten nicht mitgekommen, dringt ein Teil dessen, was sich dort abspielt, bis an die Grenzen unseres Bewusstseins vor: Wir träumen. Im Traum erkunden wir fremde Landschaften, erleben Abenteuer, Momente der Angst, der Qual oder aber des Glücks. Seit Urzeiten glauben Menschen daran, dass Träume einen Einblick in die Seele geben und damit Aufschluss über verborgene Wünsche, Ängste und Geheimnisse. Doch wie funktioniert das Träumen? Diese Frage ist bis heute nicht beantwortet. Zwar sind sich alle Schlafforscher einig darüber, dass das Gehirn bei Träumen aktiv ist, aber wie diese Aktivität mit den Inhalten und der Form unserer Träume zusammenhängt, weiß im Grunde keiner so genau.

Alle Menschen träumen ...

Wissenschaftler betrachten Träume als rein körperliche Reaktion. Psychologen und Psychoanalytiker räumen der Traumdeutung dagegen eine wichtige Rolle ein, denn die Fantasieerlebnisse im Schlaf tragen mit dazu bei, das psychische Gleichgewicht herzustellen und liefern gleichzeitig wertvolle Informationen über unser Unterbewusstsein und unsere

Persönlichkeit. Es gibt zahlreiche Studien, die das Phänomen des Träumens untersucht haben. In einer Nacht reihen sich mehrere Traumphasen aneinander, die unterschiedlich intensiv sein können. Die Ereignisse des Tages werden am Anfang der Schlafphase, der NON-REM-Phase, verarbeitet. Erst im so genannten **paradoxen Schlafstadium** (so genannt nach Michel Jouvet) erreichen die Träume ihre größte emotionale Aussagefähigkeit. In diesem intensiven Traumzustand bewegen sich die Augenlider, deshalb spricht man von der **REM-Phase** (Rapid Eye Movement). Hier erleben wir die oft so bizarren, emotional gefärbten und sehr bildhaften Traumgeschichten, deren Botschaften die Menschen schon seit Jahrtausenden versuchen zu entschlüsseln.

Alle Menschen träumen, auch wenn sie sich am nächsten Morgen vielleicht nicht mehr daran erinnern können. Etwa zwei Stunden in der Nacht sind für unsere Träume reserviert. Statistisch gesehen hatte also ein 75-jähriger Mensch in seinem Leben mehr als 100 000 Träume. Traumlos sind allein die extremen Tiefschlafphasen.

... aber warum träumen wir?

Während der Molekularbiologe Francis Crick (der Wissenschaftler deckte die DNA-Struktur auf) gemeinsam mit Margaret Mitchison die Theorie entwickelte, der Traumschlaf sei eine Art Selbstreinigungsversuch der Gehirns, um Platz für Neues zu schaffen, vertritt der amerikanische Schlafforscher Robert Stickgold die These, der Traum diene dazu, Eindrücke aus dem „Arbeitsspeicher“ des Gehirns zu verarbeiten

und in das Gedächtnis zu integrieren. Dieser Prozess läuft seiner Ansicht nach in zwei Schritten ab: Während des Tiefschlafs „überspielt“ der Hippocampus, die Hirnregion, in der die noch frischen Tageindrücke zwischengelagert werden, seine Informationen an die Großhirnrinde, den Sitz des Langzeitgedächtnisses. Während des Traumschlafs werden diese Informationen in das Gedächtnis integriert. Anschließend schickt die Großhirnrinde einen „Löschen“-Befehl an das Zwischenlager Hippocampus, um den Arbeitsspeicher wieder frei zu machen. In diesem Modell ist allerdings – wie schon bei Crick – der Inhalt der Träume eher zweitrangig. Eine ganz andere Theorie haben dagegen Robert Vertes und seine Kollegen vom Schlaflabor der Universität von Arizona



Alle Menschen träumen, auch wenn sie sich am nächsten Tag nicht daran erinnern.

entwickelt. Für sie dient der Traumschlaf nicht der Verarbeitung, sondern fungiert als eine Art Wächter des Gehirns: Die beim Träumen ausgesendeten und verarbeiteten internen Reize sorgen dafür, dass das Gehirn nicht komplett „einschläft“. Damit stellt der Traumschlaf gleichzeitig sicher, dass wir ohne Probleme aufwachen und dabei alle nötigen Hirnfunktionen geregelt angeschaltet werden. Werden wir dagegen beispielsweise aus dem Tiefschlaf gerissen, fehlt dieses „Warmlaufen“ des Gehirns und wir sind zunächst benommen und orientierungslos. Ob allerdings die speziellen Inhalte des Träumens dabei eine eigene Funktion haben, darüber äußern sich Vertes und Co. nicht. In jüngster Zeit mehren sich die Hinweise dafür, dass Schlaf, und besonders der Traumschlaf, eine entscheidende Rolle für unser Lernen spielen könnte. In einem Test zum motorischen Lernen stellten Forscher der klinischen Forschergruppe Neuroendokrinologie der Universität Lübeck fest, dass Probanden um so besser lernten, je mehr Zeit sie nach den Trainingseinheiten im REM-Schlaf verbringen konnten. Umgekehrt scheint der selektive Entzug von REM-Schlaf den Lernfortschritt sowohl in motorischen als auch in einigen Wahrnehmungstests zu hemmen.

Ein Pionier in Sachen Traumdeutung: Sigmund Freud

Noch vor 150 Jahren wurden Träume genutzt, um Zukunft und Schicksal eines Menschen zu deuten. Erst Sigmund Freud kam auf die Idee, die Symbole und Bilder der Träume psychologisch auszuwerten, um den Menschen besser zu verstehen.

Um 1900 revolutionierte der Psychoanalytiker die psychologische Traumforschung. Für den Begründer der Metapsychologie ist der Traum der Hüter des Schlafes und immer Ausdruck eines unterbewussten Wunsches. Ohne Bezug zur Anatomie des Gehirns konstruierte Freud einen vollständigen psychischen Apparat. Er glaubte, Traumsymbole ohne Rücksicht auf die individuellen Erfahrungen eines Menschen eindeutig zuordnen und katalogisieren zu können. Für ihn stammten die Bilder in den Träumen aus dem Unterbewusstsein und stellten Elemente oder Gedanken dar, die der Mensch zuvor verdrängt hatte. Er unterschied aber zwischen den ursprünglichen verdrängten Elementen und den Traumbildern insofern, als dass das Ich (der bewusste Teil) die unbewussten Elemente in Traumbildern chiffriert. Nur so war der Mensch trotz der Konfrontation mit den unbewussten Elementen in der Lage, ruhig weiterschlafen. Sigmund Freud und später auch C.G. Jung nahmen an, dass Träume zusätzlich ererbte archaische Elemente enthalten, die sich aus den Erfahrungen der Vorfahren der Person bilden. Demnach wurden einige Symbole als so genannte Archetypen bezeichnet und entsprechend gedeutet. So hat das Symbol Tod, das nach Jung aus dem kollektiven Unbewussten des Träumers (dem nicht bewussten aber vorhandenen Urwissen der gesamten Menschheit) stammt, für alle die gleiche Grundbedeutung, denn wir Menschen wissen, dass wir sterblich sind. Nach der Jungschen Traumlehre ist es an jedem einzelnen, den Traum unter Bezugnahme der bisherigen Erfahrungen sowie vergangener und aktueller Lebenssituationen richtig zu entschlüsseln.

Sich an die Träume erinnern

Es lohnt sich, die Träume zu beachten und zu entschlüsseln. Um sich mit den eigenen nächtlichen Erlebnissen befassen und auseinandersetzen zu können, müssen Sie sich jedoch überhaupt erst einmal an diese erinnern. Traumbilder verflüchtigen sich oft so schnell, dass wir nur noch vage Erinnerungsfetzen im Kopf haben und sie schnell komplett vergessen. Sie können es aber trainieren, sich an Ihre Träume zu erinnern. Dazu können Sie z. B. Folgendes tun:

- Nehmen Sie sich am Abend, bevor Sie einschlafen, fest vor, sich am nächsten Morgen an Ihre Träume zu erinnern.
- Legen Sie Stift und Papier neben das Bett und schreiben Sie sofort, wenn Sie aufwachen (auch mitten in der Nacht) auf, an was Sie sich alles erinnern können. Wenn Sie die Bilder nicht in Worten ausdrücken können, zeichnen Sie, was geschehen ist.
- Gehen Sie Ihren Traum noch einmal im Geiste durch, wenn Sie gerade aufwachen und sich noch im Halbschlaf befinden. Versuchen Sie sich an Ihre Träume zu erinnern, bevor Sie aus dem Bett steigen. Der Kontakt Ihrer Füße mit dem Boden bringt Sie symbolisch und körperlich in die reale Welt. Das kann das Vergessen der Träume verstärken.
- Geben Sie nicht gleich auf, sondern nehmen Sie sich immer wieder vor, sich an die Träume zu erinnern. Schreiben Sie auch kleine Erinnerungstücke auf, die Ihnen vielleicht zunächst bedeutungslos erscheinen. So signalisieren Sie Ihrem Unterbewusstsein, dass Sie ein wirkliches Interesse an seinen Botschaften haben.

Verschlüsselte Botschaften

Vielleicht fragen Sie sich gerade, warum Sie sich überhaupt mit Ihren Träumen beschäftigen sollen. Viele Menschen sind davon überzeugt, dass Traumszenen eine Art Abfallprodukt des Gehirns seien. Andere wiederum träumen schlecht und wollen sich eigentlich gar nicht mehr erinnern. Und wieder andere wissen am nächsten Morgen gar nicht, ob und was sie geträumt haben. Es ist aber lohnenswert, sich einmal mit den eigenen Träumen zu beschäftigen, denn sie können viele wertvolle Hinweise geben – einerseits über sich selbst und über das Unterbewusstsein und andererseits können sie als Quelle der Inspiration stehen. **In unseren Träumen spricht unser Unterbewusstsein.** Das wirklich Faszinierende an unseren Träumen ist, dass wir uns in ihnen von jeglichen Begrenzungen und Zwängen befreien können. Da in unseren Träumen unser Unterbewusstsein aktiv wird, kommen wir in Kontakt mit unserem Ur-Innersten. Erkenntnisse durch Träume können also sehr aufschlussreich sein, wenn wir mehr über uns selbst erfahren wollen.

Häufig sind auch äußere Reize oder Impulse die Ursache von Traumbildern. So können Sie beispielsweise Geräusche, Gerüche, Temperaturschwankungen (z. B. wenn Ihre Decke verrutscht und Ihr Bein frei liegt) oder auch die Berührung mit dem Stoff oder der Unterlage in Ihren Träumen verarbeiten. Darüber hinaus verarbeiten wir auch konkrete Geschehnisse und Eindrücke – aus der Gegenwart oder Vergangenheit. So träumen wir nach einem Film möglicherweise die Handlung nach oder träumen von leidenschaftlichem Sex, nachdem wir gerade mit unserem Partner geschlafen haben. Solche Träume

haben keine tiefere Bedeutung und sollten für eine psychologische Deutung nicht herangezogen werden.

Immer wieder scheint es auch das Phänomen der Wahrträume zu geben – also das Vorwegträumen realer Ereignisse, die in der Zukunft tatsächlich eintreffen. Ein Traum, der wahr wird. Das führt dann zu Déjà-vu-Erlebnissen, bei denen man denkt, eine Situation schon mal erlebt zu haben. Diese Art von Träumen wird vor allem in der Parapsychologie näher erforscht. Mit prophetischen Träumen hat das allerdings nichts zu tun.

Luzides Träumen – Träume bewusst nutzen

Sie können Ihre Träume selbst beeinflussen. So können Sie z. B. einen Verfolgungstraum, den Sie immer und immer wieder haben, dahingehend versuchen zu verändern, indem Sie sich vor dem Einschlafen vornehmen, im Traum auf der Flucht einfach stehenzubleiben und den Verfolger anzusprechen. Sie stellen sich dazu Ihren Traum vor Ihrem geistigen Auge vor und auch die veränderte Handlung. Es bedarf ein bisschen Übung, aber so können Sie quälende Albträume beenden. Die Theorie des so genannten luziden Träumens (auch: Klartraum) geht davon aus, dass sowohl das bewusste Träumen als auch die Fähigkeit zum willentlichen Steuern von Traumgehalten erlernbar sind. Luzide Träume unterscheiden sich von normalen Träumen dadurch, dass

- man sich über den Umstand des Träumens völlig im Klaren ist,
- man im Traum um die eigene Handlungsfreiheit weiß,

- sich der Träumer an sein Leben im Wachzustand erinnert,
- der Bewusstseinszustand des Träumers ungetrübt ist,
- sich der Träumer sowohl im Traum als auch im späteren Wachzustand an den Klartraum erinnert.

Sie können dieses Phänomen auch insoweit nutzen, dass Sie, wenn Sie z. B. neue Ideen finden müssen, sich am Abend fest vornehmen, etwas zu der jeweiligen Aufgabenstellung zu träumen. Notieren Sie sich dann beim Aufwachen sofort alles, an das Sie sich erinnern können, auch wenn es scheinbar zunächst nichts mit Ihrer Ideensuche zu tun hat. Oft sehen wir die Verbindung erst, wenn wir Abstand gewonnen haben. Von dem Chemiker Friedrich A. Kekulé wird z. B. behauptet, dass er verzweifelt auf der Suche nach der Formel für Benzol war, als er eines Nachts von einer Schlange träumte. Zunächst konnte er damit nichts anfangen, fand aber dann durch das Bild der Schlange die Ringformel für das Benzol.

Träume sind etwas Persönliches

Deuten Sie Ihre Träume immer subjektiv für sich. Entscheidend ist, dass Sie Ihre Träume ganz persönlich für sich selbst auswerten und nicht einfach nur irgendwelchen Schemata, Vorgaben oder Hinweisen anderer folgen. Ihre Träume sind etwas sehr Persönliches, und letztlich liegt der Schlüssel zu den Bildern in Ihnen selbst. Traumdeutungslexika sind eine gute Grundlage, aber viel wichtiger ist es, dass Sie in sich hineinhorchen und herausfinden, welche Bedeutung ein Bild oder ein Symbol für Sie ganz persönlich haben könnte. Gehen Sie dabei nicht allzu verbissen vor, denn nicht immer sollten

wir in unsere Traumbilder einen tieferen Sinn hineindeuten. Vielleicht können Sie eine offene und spielerisch neugierige Herangehensweise entwickeln. So werden Ihnen die Botschaften Ihres Unterbewusstseins am ehesten verständlich. Schreiben Sie sich Ihre spontanen Ideen und Deutungen immer gleich auf. So können Sie auch später noch einmal darüber nachdenken und dann fallen Ihnen vielleicht noch weitere Deutungsmöglichkeiten ein.

Es kann sehr sinnvoll sein, die eigenen Träume über eine gewisse Zeit hinweg zu beobachten und auszuwerten. Wenn Sie Ihre Träume aufschreiben, können Sie diese leicht miteinander vergleichen und die Aussagen in Beziehung zueinander setzen: **Traumarbeit als Methode für Therapie und Selbsterkenntnis.** Viele Therapeuten setzen die Traumarbeit in Therapien oder Selbsterfahrungs-Seminaren ein. So können Sie mit professioneller Hilfe vielleicht einige Aussagen Ihres Unterbewusstseins erkennen, die Ihnen sonst unerklärlich geblieben wären. In für Sie besonders wichtigen und aufreibenden Lebensphasen können Sie Ihren Träumen eine besondere Aufmerksamkeit widmen, denn sie beinhalten vielleicht hilfreiche Hinweise, z. B. wenn es darum geht, Entscheidungen zu treffen oder Ereignisse zu verstehen. Reden Sie auch mit anderen Menschen über Ihre Träume – manchmal kommen von außen sehr aufschlussreiche Hinweise.

Grundlegende Traumsituationen

Träume haben immer mit den ureigensten Erfahrungen, Hoffnungen, Wünschen und Konflikten zu tun. Die Arbeit

mit Träumen und ihre Deutung soll Ihr kreatives Potenzial im Wachzustand anregen, damit Sie sich einen Reim auf Ihre Erlebnisse während der Nacht machen können. Bevor wir uns den Traumsymbolen zuwenden, soll es im Folgenden um einige grundlegenden Dinge und Situationen gehen, die immer wieder die Träume von Menschen bestimmen. Lassen Sie sich von den folgenden Seiten inspirieren. Sie geben Ihnen allgemeine Anregungen und wertvolle Hinweise.

In Farben träumen

Wer im wachen Zustand keinen ausgeprägten Sinn für Farben hat, wird wahrscheinlich auch nicht besonders bunt träumen. Anders dagegen ist dies bei Menschen, denen Farben sehr wichtig sind. Sie träumen farbig und bunt. Was steckt dahinter? Wer bunt träumt, strotzt vor Lebenslust, ist vital und optimistisch. Wer schwarzweiß träumt, muss nicht unbedingt ein Langeweiler sein. Aber vielleicht ist er eher pessimistisch veranlagt und nicht ganz so temperamentvoll. Vor allem Frauen träumen farbig – warum das so ist, weiß man nicht. Sicher sind die meisten Menschen farbenbewusst: Sie träumen vom strahlendblauen Himmel oder einem leuchtendroten Kleid, einer grünen Wiese oder einer tiefschwarzen Leere, und manchmal verleihen Farben einem Traumsymbol zusätzliches Gewicht. Psychologen gehen mittlerweile davon aus, dass fast alle Menschen in Farbe träumen, auch wenn sie sich nicht daran erinnern können. Doch was bedeuten die einzelnen Farben?

■ Weiß

Weiß verweist auf Unschuld, spirituelle Reinheit und Weisheit. Die Farbe Weiß kann im Traum jedoch auch für Unreife oder Verarmung des Gefühlslebens stehen. Es symbolisiert zudem Macht und den Widerschein des Absoluten. Als Traumbild sollten Sie immer bedenken, dass Weiß leicht schmutzig und unansehnlich wird. Vielleicht geht es in dem betreffenden Traumbild darum, etwas zu bereinigen und in Ordnung zu bringen oder umgekehrt „durch den Kakao zu ziehen“! Es ist die Farbe, die alle Farben in sich birgt.

■ Gelb

Gelb ist Zeichen von Lebenskraft, Harmoniebedürfnis und Gerechtigkeitssinn. Es ist die Sonnenfarbe und die der Kommunikation. Durch sein Strahlen symbolisiert Gelb die Großherzigkeit, die Klugheit und den Intellekt, die Weisheit. Ein gelbes Traumsymbol betont stets den geistigen Aspekt, verweist auf Freiheit und Ausweitung. Ein schmutziges Gelb jedoch stellt möglicherweise die negativen Aspekte dieser Farbe heraus. Im gebrochenen Gelb zeigt sich, dass eine bestimmte Gefahr im Zusammenhang mit dem Thema, das durch die Farbe symbolisiert wird, erkannt ist. Die Botschaft dieser Farbe im Traum ist, der eigenen Urteilskraft zu vertrauen. Gelb zeigt aber auch den Verrat. Zuweilen kündigt Gelb Neider im Umfeld an.

■ Rosa

Diese weiche, romantische Farbe verweist im Traum auf vorhandene, unerfüllte Sehnsüchte und Bedürfnisse. Rosa zeigt klar den Wunsch nach Leichtigkeit in Liebe und Leidenschaft, gegen den Sie sich im Wachleben noch immer wehren.

■ **Violett**

Violett steht für Würde, Respekt und Hoffnung. Ihr Ziel ist Erbauung. Die Farbe Violett steht als Symbol für die Suche bzw. dem Streben nach Ausgeglichenheit. Violett ist eine unentschlossene Farbe, die oft bei jungen Menschen das Bedürfnis nach geistiger Führung, innerer Harmonie und mehr Selbsterkenntnis verdeutlicht.

■ **Orange**

Orange ist eine heitere, erbauliche Farbe, mit ihr werden Vitalität und Unabhängigkeit assoziiert. Orange stellt Wärme dar und symbolisiert auch das Mitgefühl. Orange zeigt einen noch unreifen Idealismus und viel Begeisterungsfähigkeit an. Sie durchleben gerade eine Zeit, die Sie besonders dazu herausfordert, Ihr Leben in die eigenen Hände zu nehmen und etwas zu tun. Dunkles Orangerot kann auf Zynismus eines enttäuschten, verbitterten Menschen hinweisen.

■ **Grün**

Grün ist die Farbe des Gleichgewichts. Grün verkörpert große Naturverbundenheit und seelisch-geistiges Wachstum. Diese Farbe verheißt auch eine Reise oder Geschäfte mit Menschen in weiter entfernten Gegenden. Es symbolisiert das Schöpferische und die Wiedererneuerung (als Farbe der Natur). In der heutigen Traumsymbolik wird bei Grün meist Goethes Beobachtung betont, dass sich nämlich in dieser Farbe Licht und Finsternis zu gleichen Anteilen mischen. Blau als der farbige Stellvertreter der Finsternis mischt sich mit Gelb, dem farbigen Vertreter des Lichts. Damit wird die Balance zwischen den dunklen und hellen Seiten des Träumers angesprochen. Nicht zu vergessen ist jedoch auch die Bedeutung der

Farbe Grün als des Unreifen und Unfertigen. Dunkles Grün kann für Abneigungen bis hin zum Ekel und Lebensüberdruß stehen.

■ **Türkis**

Eine tiefgründige Farbe. Das klare Grünlich-Blau symbolisiert in manchen Religionen die befreite Seele. Sie steht für Gelassenheit und Ehrlichkeit.

■ **Grau**

Schwarz und Weiß sind hier miteinander vermischt. Über die tatsächlichen Eigenschaften dieser Farbe lässt sich nur vermuten; im Allgemeinen werden Demut und Fürsorge mit ihr assoziiert. Grau verweist auf die Mischung von Licht und Finsternis, wobei Grau eher dem Reich der Toten zugeordnet ist. Grau wird oftmals als langweilige Farbe angesehen. Grau ist die typische Farbe des Schattens in seiner Bedeutung als das Unbewusste. Zuweilen erzeugt diese Farbe Verzweigung.

■ **Schwarz**

Schwarz deutet auf Negativität, Trauer und Kummer hin. Sie ist Symbol der Nacht, oft beunruhigend. Sie signalisiert größere Anstrengungen, bevor sich der Erfolg einstellt. Schwarz symbolisiert oft die dunklen, unbewussten Seiten der Persönlichkeit, vor denen man oft Angst hat. Schwarz ist die Farbe der Finsternis. Sie ist die Farbe der Kreativität, da aus dem Dunkel alles geboren wird.

■ **Blau**

Blau ist die primäre Heilfarbe und steht für Entspannung, Schlaf und Friedfertigkeit. Diese Farbe lässt auf Treue schließen, und auf Hilfe und Wohlstand durch andere Menschen. Blau hat mit Religiosität, geistigen Zielen und Reife der Per-

sönlichkeit zu tun. Im Traum wird mit der Farbe Blau immer der seelisch-emotionale Aspekt betont. Es wird hier auf den Rückzug und die Innenschau verwiesen. Blau deutet den Träumer auf seine introvertierte und kalte Verhaltensweise hin. Der negative Aspekt dieser Farbe zeigt sich im getrübten Blau, das Trauer, Ängste und Verwirrung ausdrücken kann. Handelt es sich um die Farbe des Wassers, so ist das Blau ein Symbol für das Unterbewusstsein oder die weibliche Seite der Natur. Ein sehr dunkles Blau ist das Zeichen für Ruhe und Tiefe wie auch für die Nacht, unter Umständen auch für den Tod. Es gibt aber noch viele andere Bedeutungen der blauen Farbe, die sich jedoch nur ganz individuell erkennen lassen.

■ **Rot**

Rot ist die Farbe des kämpferischen Mars, der Feuer und Lebendigkeit personifiziert. Es symbolisiert ferner Mut und Leidenschaft, Ausdruckskraft, Stärke, Energie, Leben, Sexualität und Macht, aber auch Kindlichkeit, Zorn, Hass und Grausamkeit. Mit der Farbe Rot wird im Traum der körperliche Aspekt betont, Aktivität und Freude, Leidenschaft und Liebe. Ist die Farbe im Traum nicht in ihrem reinen Zustand, bedeutet dies, dass die Eigenschaften ebenfalls nicht in ihrer stärksten Ausprägung vorkommen. Helles Rot wird mit Gefühlswärme und aufrichtiger Zuneigung gleichgesetzt. Dunkles Rot versinnbildlicht Energie und Antriebskräfte, Leidenschaften und Begierden, die einen Menschen beherrschen.

■ **Braun**

Träume, die die Farbe Braun beinhalten, sind oft der Hinweis, sich in einer bestimmten Sache mehr zu engagieren. Braun ist die Farbe der Erde, der Erdverbundenheit.

Träume von Tieren

Tiere im Traum sind oft ein Hinweis für die sexuelle Kraft und die Vitalität eines Menschen. Die tiefsten animalischen Triebe können zum Vorschein kommen. Da wir in einer Gesellschaft leben, in der das Wilde mehr und mehr unterdrückt und ausgerottet wird, ist es sehr wichtig, dass es zumindest noch in unseren Innenwelten überlebt. Sie können sich Ihren Tier-Träumen jedoch auch anders nähern, indem Sie Hauptaugenmerk auf das Tier richten. Überlegen Sie: Wie sah das Tier aus, wie groß war es, wie hat es sich verhalten, war es aggressiv, versetzte es Sie in Angst, fanden Sie es abstoßend oder mochten Sie es? Möglicherweise haben Sie sich etwas merken können. Auch mythologische Geschöpfe treten des Öfteren in unseren Träumen auf. Selbst wenn Sie sich nicht bewusst an die Bedeutung dieser Geschöpfe erinnern, bringt es vielleicht Gewinn, wenn Sie ihre Geschichte erforschen. Träume, die mythologische Symbole verwenden, können Warnungen sein, vor allem dann, wenn in Ihrem Wachleben irgendeine Veränderung begonnen hat und der Weg nach vorn noch unklar ist.

Sowohl in der Mythologie als auch in Träumen weit verbreitet ist die Katze. Sie stellt die Verbindung zur sensiblen Seite des Menschen her (in der Regel Frauen) und verkörpert oft die kapriziöse Seite der Weiblichkeit. Der Hund kann für einen vertrauensvollen Gefährten, für einen Beschützer stehen oder aber für einen Menschen, den der Träumende nicht los wird. Ein universales Symbol ist die Schlange. Sie kann männlich oder weiblich sein und Tod, Zerstörung, verkehrtes Leben und auch Verjüngung symbolisieren. Weil sie im Zusammenhang