

Fragen zu meinem Traum

Kommen Sie Ihren Träumen näher mit Fragestellungen aus der Traumforschung, die Sie für sich beantworten können – entwickelt von Renate Daniel, Fachärztin FMH für Psychiatrie und Psychotherapie.



1. Lenken Sie den Blick auf sich selbst – also auf das so genannte Traum-Ich

- Kommen Sie im Traum vielleicht gar nicht vor? Bleiben Sie distanziert in der Beobachterrolle oder sind Sie in das Traumgeschehen verwickelt? Sind Sie im Traum aktiv handelnd oder passiv ausgeliefert?
- Verhalten Sie sich im Traum angemessen oder ungeschickt? Ist Ihnen Ihr Traumverhalten fremd, peinlich oder staunen Sie, weil Sie etwas wagen oder können, was Sie in der Realität für unmöglich halten würden?



2. Lenken Sie den Blick auf die Beziehungserfahrungen im Traum

- Ist das Traum-Ich allein oder isoliert?
- Welche Qualität haben die Beziehungen im Traum? Sind sie geprägt durch Zuneigung, Vertrauen und Respekt oder überwiegen Distanz, Macht, Unterdrückung, Zerstörung beziehungsweise Vernichtung?
- Was fällt Ihnen zu diesen Beziehungserlebnissen ein und was ergibt sich, wenn Sie das mit den Beziehungsqualitäten in Ihrem Wachleben vergleichen? Stossen Sie auf Typisches oder Untypisches? Und welche Bedeutung hat das für Ihre jetzige Lebenssituation?



3. Beschäftigen Sie sich mit der eindrücklichsten Emotion oder seelischen Verfassung im Traum oder nach dem Aufwachen

In Alpträumen spielen häufig Furcht, Panik, Schrecken, manchmal auch Verwirrung, Enttäuschung, Ekel oder Scham eine zentrale Rolle.

- Welche intensive Emotion erleben Sie oder andere Personen im Traum? Ist Ihnen diese Emotion aus der Vergangenheit oder Gegenwart vertraut oder eher fremd? In welchem Zusammenhang? Könnte dieser Zusammenhang etwas mit dem Traum zu tun haben?
- Was geschieht mit Ihnen, wenn Sie diese Emotion in der Realität erleben? Gibt es einen Unterschied zwischen den Emotionserlebnissen in Ihrer Traumwelt und Ihrer Wachwelt? Was fällt Ihnen dazu auf?



Möchten Sie mehr erfahren?

Mehr zum Thema Träume sowie weitere Fragestellungen finden Sie in Renate Daniels Buch «Der Nacht den Schrecken nehmen. Alpträume verstehen und bewältigen.» Erschienen 2013 im Patmos Verlag.

helsana.ch/traumdeutung