

Wir sollten Träumen einen Raum geben

Für den Pfarrer und Pastoralpsychologen Bernhard Barnikol-Oettler sind Träume mehr als nur die Verwertung der „Tagesreste“ im Gehirn. 15 Jahre war er Seelsorger im Klinikum Großhadern und ist jetzt Leiter der Pastoralpsychologie am Evangelischen Beratungszentrum München. Wolfram Schrag sprach mit ihm. Barnikol-Oettler sagt, wir sollten unsere Träume wertschätzen. Warum?

Wolfram Schrag

Barnikol-Oettler: Träume können wichtige Impulse sein. Stecken wir in einer Krise oder müssen wir eine Entscheidung treffen, können uns Träume helfen, Klarheit zu finden. Und als religiös gebundener Mensch kann man dann auch sagen: In diesen Träumen kann ja vielleicht auch ein Wink Gottes stecken.

mittendrin: Wissenschaftlich bewiesen ist, dass jede und jeder träumt. Aber warum erinnern wir uns meist nicht daran?

Barnikol-Oettler: Jeder Mensch träumt, weil es für die seelische Gesundheit unabdingbar ist. Es gibt Menschen, die sich aber an gar nichts erinnern. Sie sagen, sie träumen nicht, was nicht stimmt, aber sie erinnern sich nicht. Vielleicht sollten sie versuchen, Träume in einem Traumtagebuch aufzuschreiben.



mittendrin: Von meinen Träumen bleibt häufig nur ein Verwirrspiel. Da werden zum Teil Bilder vermischt, die nichts miteinander zu tun haben. Wie kann ich das entwirren?

Barnikol-Oettler: Der Psychoanalytiker Sigmund Freud nannte das in seiner „Traumdeutung“ 1900 das „Verdichten und Verschieben“. Er sprach vom sogenannten „Tagesrest“, also irgendetwas vom vergangenen Tag, das wieder auftaucht. Aber dann kommen lebensgeschichtliche Themen in der Regel mit dazu. Ich rate, das mit einer Person des Vertrauens, die einen kennt, zu interpretieren. Allein kommt man in der Regel nicht drauf, weil die Bilder zu wirr sind. Schon die Frage, wie ich mich in dem Traum gefühlt habe, kann weiterhelfen.

mittendrin: Ratgeber oder Zeitschriften geben häufig Standardantworten auf Träume, die oft vorkommen, zum Beispiel, wenn wir vor einem Tier davonrennen. Was halten Sie davon?

Barnikol-Oettler: Da heißt es oft, man stelle sich dem Problem nicht. Das birgt die Gefahr, dass es trivial wird. Ich finde, man muss schon anerkennen, dass Träume in der Regel eine hohe Präzision bezüglich des eigenen Ich haben. Und mit solchen objektivierenden Zuschreibungen kommt man da nicht an. Wir sollten akzeptieren, dass Träume für uns persönlich eine Bedeutung haben.