

# Suchen im Spiegelbild der Seele

Fernsehjournalistin Heide Nullmeyer aus Hellwege hat sich der Traumdeutung verschrieben

Träume sind häufig skurril, manchmal angsteinflößend und regen oft zum Nachdenken an. Was sie über die Persönlichkeit aussagen und wie sie bei der Verarbeitung von Ängsten und Sorgen helfen können, analysiert die Hellwegerin Heide Nullmeyer.

VON ANDREA ZACHRAU

**Hellwege.** Die Fernsehjournalistin kam durch Zufall zur Traumarbeit. Während Dreharbeiten lernte sie die Traumforscherin Ortrud Grön kennen, die sie auf Anhieb faszinierte. „Als ich von der Traumarbeit hörte, packte es mich richtig“, erinnert sie sich. Als studierte Psychologin hatte sie sich zwar schon mit dem Thema befasst – Ortrud Grön lieferte jedoch eine ganz andere Möglichkeit der Interpretation. „Träume sprechen in Gleichnissen und beschreiben in vielfältigen und oft verwirrenden Bildern unsere seelisch-geistigen Vorgänge“, ist Nullmeyer überzeugt. „Jedes

„Träume haben eine große Bedeutung. Da ist sich die Forschung einig.“

Heide Nullmeyer, Traumdeuterin

kleinste Detail hat etwas zu bedeuten.“ Träume lieferten nie überflüssige Bilder, sondern Botschaften, die dabei helfen könnten, Probleme zu lösen und glücklicher zu leben. „Sie haben eine wichtige Bedeutung. Da ist sich inzwischen auch die Forschung einig“, erklärt Nullmeyer. „Sie spiegeln Gefühle, Gedanken und Handlungen wider, denen wir tagsüber zu wenig Beachtung geschenkt haben. Sie decken Lebens-themen ab, die wir oft jahrelang verdrängt haben.“ So surreal ein Traum auch sein mag: Er bietet oft Lösungen an, die im Wachbewusstsein nicht zugänglich sind.

„Je tiefer wir in die symbolische Sprache der Träume eintauchen, desto mehr erfahren wir, was uns bewegt, was noch ungeklärt ist und was wir anders machen sollten, um kreativer, freier und glücklicher zu werden“, sagt sie. Um Träume deuten zu können, lernte die Hellwegerin die Traum-

arbeit in all ihren Einzelheiten drei Jahre lang bei Ortrud Grön im oberbayerischen Seeshaupt. „Man lernt sich sehr gut kennen und bekommt seine Schwachpunkte klar vor Augen geführt“, berichtet Nullmeyer, die seit einigen Jahren selbst Seminare gibt. Dabei beschreiben die Teilnehmer ihre Träume – Nullmeyer hilft bei der Interpretation. „Die Entschlüsselung erfolgt immer im Dialog zwischen der sachlichen Aussage eines Bildes und den Assoziationen des Träumers.“ So steht hinter allem, was im Traum vorkommt, ein Gleichnis, das schließlich auf die Lebenssituation des einzelnen bezogen wird. „Kommt beispielsweise eine Maus vor, fragt man sich,

was für ein Verhalten hat eine Maus? Hat sich der Träumer vielleicht wie eine graue Maus verhalten? Wovor ist er geflüchtet?“, erläutert die Hellwegerin. „Ein Gleichnis bedeutet, dass uns etwas gleicht. Die Natur wird als Gleichnis der Seele angesehen und spiegelt emotionales Verhalten im Menschen wider. Kommen Tiere im Traum vor, geht es um Emotionen. Sind es Pflanzen, steht die Erkenntnis im Mittelpunkt.“ Auch Sonne, Luft, Erde und Wasser spielen eine große Rolle. „Das Wasser steht für unsere Gefühle. Ist es trüb, klar oder rollt es auf uns zu? So bekommt man schnell einen Eindruck über das Gefühlsleben.“ Vielfach wird angenommen, dass Träume ganz ein-

fach reale Vorgänge aus dem Leben wiedergeben. Dem ist allerdings nur selten so: „Jede noch so banale Szene wird zum Gleichnis unseres Fühlens, Denkens und Handelns“, betont Nullmeyer. „Die Abfolge der Traumbilder folgt einer exakten Struktur zwischen Problem, Problemverhalten und Lösungsschritten. Alle Szenen einer Nacht gehören zusammen und greifen dieselbe Thematik auf.“

Die Hellwegerin ist immer wieder erstaunt, wie aussagekräftig das Geträumte sein kann. „Wer sich darauf einlässt, kann eine große Stärke entwickeln“, sagt Nullmeyer. Doch dafür muss derjenige bereit sein, sich mit seinen Problemen und Ängs-

ten auseinanderzusetzen. „Es gibt natürlich auch Menschen, die alles erkennen, aber nicht reagieren.“ Entscheidend für den Erfolg ist auch, dass das Geträumte detailliert direkt nach dem Aufwachen aufgeschrieben wird. „Es dauert nicht lange, bis die Erinnerung verschwimmt.“ Außerdem sollte der Träumer darüber nachdenken, welchen Bezug das Geträumte auf den Vortag haben könnte, da er fast immer eine Rolle spielt. Ein Beispiel für einen Therapieerfolg ist ein Mann, der stark an Neurodermitis erkrankt war. „Die Traumarbeit veranlasste ihn, einige Dinge in seinem Leben zu ändern und sogar seine Partnerschaft zu beenden. Er wurde wieder gesund.“

