

„Traume sind individuelle Antworten“

Heide Nullmeyer über Wünsche, die im Schlaf zum Ausdruck kommen

Von Wieland Benath

HELLWEGE - Es gibt eine „zweite“ Heide Nullmeyer (71): Nachdem sich die Filmemacherin nach 16 Jahren als Realisatorin und Autorin für die ARD beim Fernsehen von Radio Bremen im Juli 2005 in den „halb“-Ruhestand zurückzog, hatte Diplompsychologin Nullmeyer aus Hellwege endlich mehr Zeit, um sich ihrer zweiten Leidenschaft zu widmen. Es geht dabei um die Traumarbeit, ein Bereich, der immer noch von vielen Fragezeichen begleitet ist. Auslöser war eine ihrer DVDs über Gerd Gabis, der renommierten Traumforscherin.

Frau Nullmeyer, wann haben Sie zuletzt geträumt?
Heide Nullmeyer: Vor zwei Tagen. Ich erinnere mich an eine kleine Traumsequenz. Da ging es um eine Frau, die ich sehr mag und da habe ich mir überlegt, welche Eigenschaften sie hat.

Eine Frau, die in Ihrem Leben einen ganz besonderen Stellenwert hat. Warum?
Nullmeyer: Bei Personen, die im Traum vorkommen, muss man sich immer fragen, ob die Eigenschaft, die mir besonders ins Auge sticht, auch in mir ist. Weil Anteile im Traum Anteile von uns selbst sind.

Wird das eigene Unfertige weiter vollendet?
Nullmeyer: Gerade bei diesen Traumanalysen ging es darum, dass diese Frau in meinen Augen in allem was sie tut, 100-prozentig ist. Und das ist auch ein Anteil von mir selbst, den ich etwas reduzieren möchte, weil ich auch dazu neige, zu überleben.

Der Traum als „sichtlicher Freund“ für einen selbst?
Nullmeyer: Ja, auf jeden Fall. Träume sind Wegbegleiter, wenn wir sie verstehen lernen, zu einem zufriedeneren und glücklicheren Leben.

Werden Sie als Traumdeuterin von der Schulmedizin anerkannt?



Mit Heide Nullmeyer in die Welt der Träume. • Foto: led

Nullmeyer: Das Wort Traumdeuterei trifft meine Arbeit nicht. Ich begebe mich mit den Menschen, die zu mir kommen anhand der Traumbilder auf eine Spurensuche, und ich merke das Traumarbeit. Einig ist man sich darüber, dass die Entschlüsselung der Traumbilder einen Zugang zu nicht aufgelösten interpsychischen Konflikten ermöglicht. Selbst Vertreter neurobiologischer Sichtweisen gestehen heute zu, dass die kritische Auseinandersetzung mit den eigenen Problemen und der Identitätentwicklung unvollständig bleibt, wenn man seine Träume übergeht.

Sind Träume auf anderer Ebene weiter gelebter Alltag?

Nullmeyer: Weiter gelebter Alltag, das wäre zu wenig. Jeder Traum ringt darum, ungefiltert, widersprüchliche Gefühle auszudrücken und, wenn möglich, aufzulösen. Träume sind individuelle Antworten auf seelische Prozesse. Die Inhalte der Traumatazen haben häufig einen Bezug zu der Phase in der Kindheit, in der Ängste und Schutzhaltungen entstanden sind. Als erwachsener Mensch hindern uns diese unbewusst gebliebenen Reaktionen und Lebensmuster, uns frei und glücklich zu fühlen.

Die Bombennacht findet im Traum ihre die Seele heilende Fortsetzung?
Nullmeyer: Die Fragen, die sich da anschließen: Warum taucht der Gedanke an

die Bombennacht gerade jetzt auf? Welche Gedanken oder Ängste sind da aktiviert worden? Was kann ich tun, um da wieder hinaus zu kommen?

Der Traum hat eine therapeutische Bedeutung?
Nullmeyer: Ja, er ist in verschiedenen therapeutischen Schulen wichtiger Bestandteil des therapeutischen Prozesses. Einig ist man sich darüber, dass Traumbilder mehr als bloße Tagesreste oder Begleiterscheinungen der Hirnleistungsarbeit während der Schlafphasen sind, sondern dass Träume Zugang zu psychischen Prozessen ermöglichen, die uns nicht bewusst sind und die sich nicht auf den ersten Blick erschließen.

Sie sagen, die Maus spiele bei vielen Menschen in Träumen eine Rolle.
Nullmeyer: Tiere in Träumen spiegeln unser emotionales Verhalten, und Sie können sich vorstellen, dass es ein Unterschied ist, ob ich von einem Löwen oder von einer Maus träume. Um beim Beispiel der Maus zu bleiben, müssen Sie sich als erstes fragen: Was ist das Wesen einer Maus? Eine Maus huscht ängstlich herum, versteckt sich im Dunkeln. Sie spiegelt eine emotionale Schutzhaltung, die wahrscheinlich aus der Kindheit mit mir herumtragen. Dann müssen Sie sich darüber klar werden, wo Sie sich am Vortrag - denn darauf antwortet der Traum in der Regel - wie eine Maus verhalten haben. Wo haben Sie sich nicht gezeigt, wo haben Sie sich unsichtbar gemacht? Das kann in einem Gespräch gewesen sein im Beruf oder mit Ihrem Partner.

Für diejenigen, die mehr über Träume erfahren möchten, bieten Sie Seminare an?
Nullmeyer: Ja, das nächste Seminar steht vom 28. bis 29. März im Niels-Stensen-Haus in Worp-Hausen auf dem Programm.