

Peter Waiden

DIE HOHE SCHULE
DER TRAUMDEUTUNG

Männerträume, Frauenträume
und was sie bedeuten



Ariston Verlag • Genf

Inhaltsverzeichnis

EINLEITUNG	11
TEIL I: ALLES, WAS SIE SCHON IMMER ÜBER DAS SCHLAFEN UND TRÄUMEN, ÜBER DAS UNTERBEWUSSTSEIN, ÜBER IHRE SEELE WISSEN WOLLTEN.	13
1. Was Sie über die moderne Traumforschung wissen sollten	15
<i>Die fünf charakteristischen Schlaf Stadien und ihre Bedeutung . .</i>	15
<i>Die Schlafforschung und die Traumforschung.</i>	19
<i>Die Rehabilitierung der Traumdeutung.</i>	22
2. Was es mit dem Schlafwandeln auf sich hat	26
<i>Vom Träumen %um Handeln.</i>	26
<i>Die Ursache des Zwangs t(ur Betätigung.</i>	27
3. Deshalb ist das Träumen so wichtig.	30
<i>Träumen hält uns im seelischen und körperlichen Gleichgewicht. .</i>	31
<i>Die Folgen experimentell kontrollierten Traument^ugs.</i>	32
4. Die häufigsten Träume und ihre Bedeutung	34
<i>Wann haben Sie Ihren letzten Zug verpaßt?.</i>	34
<i>Flugträume können sehr verschiedene Ursachen haben.</i>	35
<i>Das süße Geheimnis des Falltraums.</i>	36
<i>»Erinnerungen« an den Mutterleib.</i>	40
5. Wie Sie Träume erzwingen und steuern können.	42
<i>Träume lassen sich kontrollieren.</i>	44
<i>Zehn goldene Regeln %ur Steuerung Ihrer Träume.</i>	46
<i>Die phantastische Erfahrung lu^iden Träumern.</i>	48
<i>Wie Sie lu^ides Träumen lernen können.</i>	53
<i>Warum auch äußere Einflüsse unsere Traumerfahrung beeinflussen.</i>	54
6. Wußten Sie, daß Frauen anders träumen als Männer?	58
<i>Warum Männer gan\ anders träumen als Frauen.</i>	60
<i>Die häufigsten Frauenträume und was sie aussagen.</i>	63
<i>Die häufigsten Männerträume und was sie aussagen.</i>	70

7.	Keine Angst vor dem Tod im Traum!	78
	<i>Aggressionsverdrängung als Ursache des Todestraums.</i>	78
	<i>Der Todestraum als Symptom der seelischen Genesung.</i>	80
8.	Der peinliche Traum der Nacktheit	82
	<i>Berauschend: die kindliche Freude an der Nacktheit.</i>	82
	<i>Der Verlust der »paradiesischen« Unschuld.</i>	83
	<i>Unangenehm, aber harmlos: der Harnrei^traum.</i>	84
9.	Tiere — Symbole unseres Trieblebens.	86
	<i>Chiffrierte Traum spräche für alles Verbotene.....</i>	86
	<i>Träume von Tieren verraten verdrängte Triebwünsche</i>	88
10.	Der Prüfungstraum als Symbolsprache der Belastung wie auch Ermutigung	90
	<i>Ein Alptraum, wenn man sich den Belastungen nicht gewachsen fühlt</i>	90
	<i>Der Prüfungstraum als Ermutigung.</i>	91
11.	Wenn im Traum Zähne und Haare ausfallen.	94
	<i>Zähne haben eine vitale Symbolbedeutung.</i>	94
	<i>Die Zahnträume verraten, worin wir uns täuschen.</i>	96
	<i>Haarträume symbolisieren Verlustangst oder Freiheitsgefühl</i>	97
	<i>Ein auf Träume abgestellter Test: Partnertreue oder Hang t(un</i> <i>Seitensprung?</i>	98
12.	Was ist der Traum und was kann er uns vermitteln?	101
	<i>Wie entsteht ein Traum?</i>	101
	<i>Traumfreunde — Traum feinde.....</i>	103
	<i>Der Traum — der Königsweg %um Unbewußten.</i>	106
13.	Traumerinnerung ist wünschenswert und lernbar.	109
	<i>Warum sich die Frau an ihren Traum nicht erinnern konnte</i>	109
	<i>Wie Sie sich Ihrer Träume erinnern können.</i>	110
	<i>Traumtagebuch und Traumdrehbuch.</i>	113
14.	Schöpferisch-kreative und präkognitive Träume.	117
	<i>Das Phänomen schöpferischer Leistung im Traum.</i>	117
	<i>Intuition oder außersinnliche Wahrnehmung (ASW)?</i>	120
	<i>Träume, ihr präkognitiver Gehalt — und wie Sie Ihre Zukunft</i> <i>beeinflussen können.</i>	121
	<i>Wahrträume Prominenter.</i>	127
	<i>Liebesabenteuer — der Traum set%t Ihnen keine Grenzen</i>	131
	<i>Wie Sie Wunschträume provozieren können.</i>	136

TEIL II: TRAUMANALYSEN UND TRAUMDEUTUNG ANHAND VON	
DER PRAXIS VON TRAUM ANALYTIKERN ENTSTAMMENDEN FALLBEI-	
SPIELEN. 139	
15. Wie Träume uns leiten und warnen.	141
»Ich stand an einem Abgrund und sah...«.	141
Wie ist dieser Traum %u deuten?.	142
»Wer bedroht, wer verfolgt mich?«.	144
Das Traumerlebnis spricht für sich.....	145
»Ich sah, wie man meinen Mann erschöß...«.	146
Träume, die unsere besondere Aufmerksamkeit verdienen	147
16. Wie Träume Zukünftiges vorwegnehmen.	150
»Oh! Billy, paß auf!«.	150
Fälle außersinnlicher Wahrnehmung.	151
Bedeutung und Symbolik von Zahlenträumen.	152
»Drei auf t(wei macht fünf!«.....	154
Erinnerungshilfe bei wiederkehrenden oder Serienträumen. . . .	155
17. Wie Träume Konflikte und Probleme aufzeigen.	156
»Gan^e Hände voll Stachelbeeren!«.	156
Es geht um die Hebung des seelisch-geistigen Materials.	157
»Ich hastete %um Bahnhof..,«.	158
Unser Unterbewußtsein ist unbestechlich.	160
»Ich würde nach dem Unterricht hingerichtet werden!«.	160
Warum das Unterbewußtsein die Rückkehr t^ur Schulbank inszeniert.	161
18. Wie Träume Ausdruck von Körper und Seele sind	163
»Es war herrlich, schwerelos %u schweben!«.	164
Die Ursachen waren körperlicher und seelischer Natur.	166
»Ich wußte aufeinmal, daß ich träumte!«.	167
19. Wie Träume uns in ein fingiertes Verbrechen einbeziehen	169
»Ich habe ihn ermordet...«.	169
Die Erklärung des Traums von der Leiche im Koffer.	170
»Er schoß im Spiegel auf mich...«.	171
Traumwarnung des Gefährdeten — vor ihm selbst.	172
»Der Mann sah aus wie ein Verbrecher oder ein Polizist...«	173
Zur Schau gestellte Fassade des Jungseins.	174
20. Wie Träume unser Gefühls- und Triebleben widerspiegeln	175
»Gefährlich glänzten seine Tiger äugen!«.....	175

	<i>Symbol für Triebhaftigkeit und Leidenschaft.</i>	176
	»Das Tier hatte einen langen Schwang und ein riesengroßes Messer!« \11	
	<i>Ausdruck der Kastrationsangst.</i>	178
	»Die Schlange war jet^t gar nicht mehr häßlich...«.....	179
	<i>Der Traum von Löwen, Pferd und Hund.</i>	181
21.	Wie Träume uns Farben und Musik bescheren.	182
	»Ich sah mich in einem wunderschönen roten Kleid...«	182
	<i>Die Deutung des von Rot, Grün, Schwarz geprägten Traums</i>	183
	<i>Warum Farbträume vorwiegend Frauen haben.</i>	184
	<i>Farbenpsychologie und Farbtraumsymbolik.</i>	185
	»Der Raum ist erfüllt von einer überirdisch schönen Musik!«	186
22.	Wie Träume von Toten und vom Sterben zu deuten sind	188
	»Er saß mir gegenüber und streckte seine Hände aus...«	188
	<i>Erfahrungen Hinterbliebener.</i>	189
	»Lebensgepäck«, das z ^{ur} Last wird.	189
	»Jet^t möchte ich endlich sterben!«	190
	»Plötzlich sah ich meine Mutter am Bett sitzen!«	191
	<i>Die Abreaktion kindlicher Feindseligkeit.</i>	192
23.	Wie anhand von Träumen Krankheiten diagnostiziert werden können.	195
	<i>Beispiele diagnostisch aufschlußreicher Trauminhalte.</i>	195
	<i>Krankheiten kündigen sich meist verschlüsselt an.</i>	197
	<i>Träume von Krankheitsgeschehen haben meist einen übertragenen Sinn</i>	197
24.	Wie Psychoanalytiker Träume analysieren und deuten	200
	<i>Pferd und Mutter — archetypische Symbole im Traum der Kranken</i>	201
	<i>Die psychoanalytische Deutung des Traums.</i>	202
	»Ich fand z ^{wei} Hölzer, die ich als Krücken benutzen konnte!«	203
	<i>Die Antwort des Traumanalytikers.</i>	203
25.	Traum und Diagnose aus der Sicht eines Arztes.	205
	<i>Diagnosebestätigung und Vermutungsdiagnose.</i>	205
	<i>Besondere Aufmerksamkeit erheischen Angstträume.</i>	206
	<i>Andere diagnoseweisende Träume.</i>	208

TEIL III: ANLEITUNGEN ZUR DEUTUNG IHRER EIGENEN TRÄUME	211
26. Wie Sie es angehen können, Ihre Träume realistisch zu deuten	213
<i>Legen Sie sich ein Programm z^{ure}cht.</i>	213
<i>Wie Sie Ihr Traumtagebuch anlegen sollen.</i>	214
<i>Halten Sie Bewußtseinsäußerungen fest.</i>	216
<i>Bestimmen Sie die Art des Traums.</i>	216
<i>Halten Sie Milieu, Zeit und Geschehen des Traums fest</i>	217
<i>Achten Sie besonders auf Gegenstände und Symbole.</i>	218
<i>Größte Wichtigkeit kommt den Traumgestalten z^u.</i>	219
<i>Halten Sie Ihren vor und nach dem Traum gegebenen Zustand fest</i>	220
<i>Als Quintessenz ^{ner} Aufzeichnungen folgt Ihre Traumdeutung</i>	222
27. Wie Sie sich auf das Träumen optimal vorbereiten können	223
<i>Zeichnen Sie Ihr persönliches Selbstporträt auf.</i>	223
<i>Bedienen Sie sich der Techniken der Autosuggestion und Meditation</i>	224
<i>Wie Sie sich mit Ihren Traumfiguren »anfreunden« können</i>	226
<i>Wie Sie auch ungewöhnliche Botschaften realistisch deuten können</i>	227
<i>Beachten Sie »Traumlektionen für das Leben«.</i>	227
<i>Vertrauen Sie dem Prinzip des universellen Geistes.</i>	229
28. Wie Traumsymbole zum Verständnis der Traumsprache verhelfen können	231
<i>Allgemeine Symbolik und deren individuelle Bedeutung.</i>	232
<i>Suchen Sie den Symbolsinn zuerst in sich selbst.</i>	232
<i>Wie Sie das Abc der Traumsymbole benützen sollen.</i>	233
TEIL IV: DAS ABC DER TRAUMSYMBOLE	237
Das Abc der Traumsymbole für Männer	239
Das Abc der Traumsymbole für Frauen	250
LITERATURHINWEISE	261