

Die Angst im Traum

Angst hat viele Erscheinungsformen. Einmal füllt sie uns aus und legt sich über den ganzen Tag oder begleitet uns sogar über längere Zeit. Ein anderes mal überrascht sie uns nur für kurze Zeit ist flüchtig und vergeht. Angst kann uns quälen, wir erleben sie als Ohnmacht, als Lähmung oder wir erfahren sie mittels körperlicher Beschwerden.

Alle Möglichkeiten können wir im Wachzustand beobachten. Wir fragen uns dann nach den Ursachen. Wir versuchen Ereignisse, die uns Angst machen zu erforschen, zu ergründen.

Nicht selten übersehen wir Ängste, weil sie sich hinter seelischen oder körperlichen Beschwerden verstecken. Eine gedrückte Stimmung, unbestimmbare Schmerzen oder springende und wechselnde Symptome sind oft indirekte Zeichen für Angst. Auch wenn wir bewußt danach fragen, so können wir die Ursachen dieser Ängste nicht immer verstehen oder ausfindig machen.

Es gibt eine andere Möglichkeit als durch Nachdenken oder Fragen im Wachzustand, etwas über die eigenen Ängste etwas zu erfahren: Es sind unsere Träume während wir schlafen.

Selten nehmen wir den Traum zu Hilfe, um unsere Angst zu verstehen. Dabei sind wir im Traum freier als im Wachzustand. Wir sind befreit von der Last der Arbeit, von der Aufgabe der Bewältigung des Alltags. Im Schlaf richten wir unsere Blicke nach innen. Träume sind eine andere Art präzise zu denken und zu fühlen. Hier können sich einerseits Ängste widerspiegeln, was wir im Wachzustand zur Seite schieben oder verdrängen, andererseits können wir hier schöpferisch sein und auch Ängste überwinden.

Ein Musiker hatte zum wiederholten Male folgenden Traum: "Ich gehe auf die Bühne und beim Betreten des Podiums merke ich, daß ich ohne Hose – unten nackt – auf der Bühne stehe."

Er litt unter Schmerzen im rechten Handgelenk und Unterarm und sein Bogen begann zu zittern, wenn er besonders leise spielen mußte.

Erst die Traumwiederholung machte den Musiker darauf aufmerksam, daß sich hinter seinen Beschwerden Ängste verbargen, den eigenen wie den Ansprüchen anderer nicht genügen zu können. Er war sich nicht bewußt, wie jeder Auftritt ihn Kraft kostete, wie belastend für ihn jedes öffentliche Spiel war, wie sehr er bestrebt war, keinen Fehler zu machen, perfekt zu sein.

Wir wissen, daß psychische Inhalte – wie Angst – manchmal nur flüchtig die Bühne unseres Bewußtseins betreten, um bald wieder hinter den Kulissen zu verschwinden. Der Traum erweist sich oftmals als eine Quelle, um herauszufinden, was sich hinter Symptomen wie Herzrasen, Bluthochdruck, Schlafstörungen, Niedergeschlagenheit, körperlichen Ver-spannungen verbirgt.

Träume sind die Brücken, um etwas über uns zu erfahren. Sie können uns auf Dinge aufmerksam machen, die wir im Wachzustand übersehen. Sie können als Signal dienen und uns auf verborgene Quellen innerer Spannungen oder Ängste aufmerksam machen. Ein verworfener Traum ist wie ein ungelesenes Buch, wir erfahren nicht den Inhalt und nicht was sich darin verborgen hält.

Prof. Dr. med. Helmut Möller