

1. ZUSAMMENFASSUNG



www.inter-uni.net > Forschung

Das Phänomen des „Inneren Heilers“ im Traum

Autorin: Elisabeth Sollner

Betreuerin: Elke Messenholl-Strehler

Einleitung

Aus eigenen, eindrücklichen Traumerfahrungen der Autorin, die viele Entscheidungen im Leben mit beeinflusst haben und ermuntert durch die spärlichen Ergebnisse aus der wissenschaftlichen Traumforschung der letzten Jahre, entstand der Gedanke, die heilende oder die Selbstheilungskraft anstoßende Wirkung von Träumen zu erforschen.

Die Frage, ob sich ein „Innerer Heiler“ auf diese Weise im Traum dem Träumenden offenbart und der dann so, durch Befolgung der geträumten Ratschläge zu seiner Gesundheit beitragen kann, soll in dieser Arbeit erforscht werden. Die Ergebnisse sollen zu einer Aufhellung dieses Phänomens beitragen und damit auch den Zugang zu tieferen Schichten unserer Psyche erleichtern.

Weitere gezielte Erforschung und daraus resultierende Verbesserung von Therapieverfahren können die Gesundheitsprophylaxe in der Bevölkerung voranbringen.

Forschungsfrage

Lässt sich das Phänomen des „Inneren Heilers“ im Traum in Interviews und bei der Literaturrecherche nachweisen? Kann das Auftauchen des „Inneren Heilers“ im Traum durch den Träumer selbst gefördert werden?

Gegenhypothese:

Traum Inhalte entstehen im wesentlichen aus zufälligen Kombinationen von Alltagserlebnissen. Es besteht kein Zusammenhang zwischen den Traumhalten und unserer Gesundheit.

Methodik

In der Theses werden die Träume, die das Auftauchen eines „Inneren Heilers“ im Traum beschreiben bzw. vermuten lassen, analysiert. Ausgewertet werden 48 Träume von Personen aus dem Bereich der psychotherapeutischen Arbeit der Autorin, aber auch aus deren privaten Umfeld. Zudem wurden in einer Literaturrecherche ca. 250 Träume entsprechend analysiert.

Für die Befragung wurden Personen gewählt, die angaben, dass sie sich mit ihren Träumen befassten. Es wurde sonst keine spezielle Themenauswahl getroffen. Zur Literaturrecherche wurden nur

wissenschaftliche Bücher zur Traumdeutung und psychotherapeutische Bücher herangezogen. Sie sind im Literaturverzeichnis angegeben.

Die Ergebnisse wurden nach dem Auftreten eines „Inneren Heilers“ im Traum ausgewertet. Ebenso wurde die Frage erörtert, ob der „Innere Heiler“ nur von selbst erscheinen kann oder ob sein Erscheinen auch durch Erfahrung des Träumers mit Entspannungspraktiken gefördert werden könne.

Ergebnis

48 Traumbeispiele aus der Befragung von gewählten Personen und 250 Beispiele der Literaturrecherche wurden ausgewertet. Daraus waren 10 Traumbeispiele mit erkennbarem Bezug zum „Inneren Heiler“ gefunden worden. Davon 5 Beispiele in denen eine Person einen Hinweis bzw. Rat gab und 5 Beispiele mit einer im Traum enthaltenen Botschaft.

Ein Hinweis, dass „Heilsbotschaften“ durch den Träumer selbst gefördert werden können, ließ sich nicht eindeutig quantifizieren. Das Phänomen des „Inneren Heilers“, des Zugangs und des Wissens von sich selbst um die eigenen tiefen seelischen, sowohl auch körperlichen Befindlichkeiten scheint eine einmalige und kraftvolle Ressource zu sein. Achtsamkeit mit sich und erhöhte eigene Körperwahrnehmung unterstützen den Prozess.

Diskussion

Das Ergebnis zeigt, dass in den gefundenen 10 Träumen mit den Hinweisen zum Phänomen des „Inneren Heilers“, die Ratschläge auf die Gesundheit unterschiedlich vermittelt werden können.

Es kann unterschieden werden zwischen Personen, die im Traum als heilende Ratgeber auftreten und „Heilsbotschaften“ die aus dem Traumverlauf erkennbar werden.

In 5 Träumen traten jeweils Personen (Arzt, Heiler, Helfer) sozusagen als „Heilsbotschafter“ auf, in den übrigen 5 Träumen kam es zu direkten oder indirekten (symbolischen) Hinweisen zur Heilung aus dem Traumverlauf.

Es zeigt sich, dass ein umfassendes Wissen in uns liegt, das allerdings „nur“ im Bereich der Psychoanalyse und der allgemeinen Traumdeutung „genutzt“ wurde bzw. wird.

Hinweise, dass das Auftreten des „Inneren Heilers“ durch den Träumer selbst gefördert werden kann, sind gegeben.

Nach dieser ersten spontan angelegten Untersuchung könnten durch Festlegung eines einheitlichen Befragungskatalogs zukünftige Untersuchungen verfeinert werden. Das betrifft vor allem die Frage, ob der Zugang zum „Inneren Heiler“ vom Träumer gefördert werden könnte.

Literatur

Ball Pamela, 10.000 Träume, Wilhelm Goldmann Verlag, München 2005

Canetti E., Die Provinz des Menschen, Aufzeichnungen 1942–1972. Hanser München, 1973

Doucet Friedrich W., Traum und Traumdeutung, Wilhelm Heyne Verlag, München 1976

Endler Christian, Stimmen-Traum, Ibero Verlag, Wien 2008

Fink Georg, Traumsymbole Lexikon, Wilhelm Goldmann Verlag, München 2002

- Fischle, Willy H. Den Seinen gibt's der Herr im Traum, Herder Verlag, Freiburg 1986
- Freud S., Die Traumdeutung, Fischer Taschenbuchverlag, Seite 531, Frankfurt a.M., 1996
- Freud Sigmund, Die Traumdeutung, Nikol Verlagsges. mbH & Co. KG, Hamburg 2010
- Fromm Erich, Märchen, Mythen, Träume, eine Einführung, Rowolt Verlag, Reinbek 1981
- Giebel, Marion, Träume in der Antike , 255 S., Reclamverlag 2006
- Gigerenzer Gerd, Bauchentscheidungen, Wilhelm Goldmann Verlag, München 2008
- Jung C.G., Traum und Traumdeutung, DTV GmbH & Co. KG, München 1990
- Kalweit, Die Welt der Schamanen, Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt/Main 1988
- Herbert Kappauf, Walter Michael Gallmeier: Wunder sind möglich Spontanheilung nach Krebs, herausgeg. von der Deutschen Krebshilfe, Herder Verlag, Freiburg 2000,
- Stephen LaBerge, Lucid dreaming: Evidence and methodology. Behavioral and Brain Sciences 23(6), 92-3 (2000).
- Lenz Konrad/ Vollmar Klausbernd Quickfinder Traumdeutung, Gräfe und Unzer Verlag, München 2008
- Riedel Ingrid, Die vier Elemente im Traum, DTV GmbH & Co. KG, München 1997
- Rossig /Prätsch, Wissenschaftliche Arbeiten, Berlin Druck, Hamburg 2008
- Schellenbaum Peter, Träum dich wach, Hoffmann und Campe, Hamburg 1998
- Schmidt Rainer, Träume u. Tagträume, Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt/Main 1991
- Schnocks Dieter, Was unsere Träume sagen wollen, Herder Verlag, Freiburg 2010
- Steffensky Fulbert, Das Haus, das die Träume verwaltet, Echter Verlag, Würzburg 2004
- Stubrys Tadas, Michael Daniels, An exploratory study of creativ problem solving in lucid dreams. Primary findings and methodological considerations. Liverpool John Moores University UK. International Journal of Dream Reasearch Volume 3, No. 2 (2010)
- Wangyal Tenzin, Rinpoche, Übung der Nacht Tibetische Meditationen, Hugendubel-Verlag, München 1998
- Weber Gregor, Kaiser, Träume und Visionen in Prinzipat und Spätantike, Franz Steiner Verlag Stuttgart 2000
- Whitmont Edward C./ Perera Sylvia Brinton Träume, Eine Pforte zum Urgrund, Burgdorf Verlag, Göttingen 1992.
- Wiegand/ von Spreiti/ Förstl, Traum & Schlaf, Herausg. Schattauer, Stuttgart 2006