

ebenso wie die Möglichkeit der Erkundung neuer Welten. Dass Träume und Kreativität so eng zusammenhängen, bedeutet überdies, dass sie bizarrer, fantastischer und eben auch bedrohlicher sein können, als es die äußere Wirklichkeit ist.

Kann man ein Kind gut kennen, von dessen Träumen man gar nichts weiß? Ich glaube, nein. Weil Träume einen so unglaublich großen Anteil des kindlichen Lebens ausmachen. Und weil die Persönlichkeit eines Kindes sich in seinen Träumen auf ganz unverwechselbare Weise zeigt.

*

Um Eltern und Erziehenden Zugänge zur nächtlichen Welt ihrer Kinder zu öffnen, habe ich die wichtigsten Fragen, die Eltern tagtäglich an mich herantragen, zusammengestellt. Sie umfassen vieles, von der Frage, warum es überhaupt Albträume gibt, bis zu der Frage, ob Kinder im Schlaf eigentlich klüger werden können. Um dieser Vielfalt gerecht zu werden, habe ich Wissen aus unterschiedlichen Sphären zusammengebracht. Ich bringe für Sie Modelle, die wir über die kindliche Psyche haben, mit konkreten Erfahrungen, wie ich sie als Psychologe in rund einem Vierteljahrhundert gesammelt habe, zusammen, um so zu verlässlichen Zugängen zur kindlichen Traumwelt zu gelangen und um Hinweise geben zu können, die im Umgang mit Ihrem träumenden Kind hilfreich sind. Was die in dieses Buch eingeflossenen Forschungsergebnisse und Sichtweisen angeht, so nutze ich diese ganz individuell auf die Situation der Eltern bezogen. Denn ich halte Erfahrungswissen für mindestens ebenso relevant wie Forschungswissen. Dies hat auch damit zu tun, dass die kindliche Erlebnisweise für den Umgang mit dem Traum das Entscheidende ist. Nur über ihr persönliches Erleben können wir Kindern helfen, mit ihren Träumen gut zurechtzukommen.

Als Hypnotherapeut und Hypnoanalytiker beschäftigt mich das unbewusste Potenzial von Menschen viel, und ich habe eine Reihe von mentalen Zugängen entwickelt, wie man ihm näherkommen kann. Aber eigentlich muss ich wohl sagen: Ich arbeite nicht erst seit meiner Berufsfindung mit Träumen und dem Unbewussten. Das fing schon als Kind an. Als ich mir die Frage zu stellen begann, was an Träumen wahr war und was nicht. Und warum äußere Eindrücke so leicht in sie Eingang fanden. Da war zum Beispiel die Schlange, die aus einem Holzstoß hervorschoss, von dem ein Mann Scheite herunternahm, um den Kamin anzufeuern. Ich hatte das Bild aus einem Comic, und es ging als angsterzeugende Szene in meine Träume mit ein. Ein andermal träumte ich von drei Sorten Eis in

einem Hörnchen, wo es sonst immer nur eine oder maximal zwei Kugeln gab.

*

In den letzten Jahren scheint mir die Zahl derer, die von ihren Träumen nichts wissen, größer geworden zu sein. Das ist schade, denn wer sich nicht für seine Träume interessiert, verpasst so viel. Von Träumen überhaupt nichts zu wissen, bedeutet eine Einbuße an menschlichem Potenzial. Das gilt insbesondere für alle, die mit Kindern leben. Denn hier merkt man ziemlich schnell: Ganz ohne Träume geht es nicht. Erwachsene können sich entscheiden, ihre Träume zu ignorieren. Kinder nicht. Träume sind ein so elementarer Bestandteil der Kindheit wie Spielen und Erzählen.

Zeit also dafür, das Wesen und insbesondere die Vielfalt des kindlichen Traums neu zu entdecken. In einer Welt, die von Stimuli wimmelt, ist der Bezug auf die eigene innere Bildwelt ein nicht zu stehlender Schatz und ein beständig wachsender Reichtum.

Denn Träume sind, wie auch die Hirnforschung bestätigt, gelebtes Leben. Unser Netzwerk nach innen, unser Intranet, wenn man so will, übersteigt bei Weitem das, was die Medienindustrien uns bieten können. Träume sind Geschichten, die wir uns ohne Absicht erzählen. Träume lassen uns erleben, wer wir sein könnten und was uns widerfahren mag. Träume können scheinbar banal sein. Und nicht selten stoßen sie das Tor zu einer Welt auf, die wir sonst nur aus der Fantasy kennen.

Was das Kind erlebt, ist für das Kind auch relevant. Kinder finden Träume daher auf natürliche Weise bedeutsam. Nicht wahr in dem Sinn, dass sie sich mit der äußeren Realität decken würden. Auch nicht wichtig in dem Sinn, dass sie ihnen etwas mitzuteilen hätten. Sondern bedeutsam, weil sie eben Teil ihres Lebens sind. Wenn wir genau hinsehen und hinhören, spüren wir das.

Es gibt nicht viele wissenschaftliche Arbeiten über die Träume von Kindern, und auch populäre Bücher über Kinder, die sich an eine größere Leserschaft wenden, beschäftigen sich nur sehr selten mit dem Thema des kindlichen Träumens. Manche Forscher mögen in den letzten Jahren geglaubt haben, die Beschäftigung mit Träumen werde allmählich obsolet. Neue Themen, insbesondere die Digitalisierung, haben den Blick nach innen, der für die Beschäftigung mit Träumen so wichtig ist, durch den Blick nach außen, auf das Messbare hin, ersetzt. Aber nichts könnte falscher sein, als die mediale Entwicklung gegen die Welt der nächtlichen Träume aufzuwiegen. Was Menschen immer getan haben – eben träumen –, werden sie fraglos auch weiterhin tun. Im Zeitalter der Digitalisierung sind unsere Träume wichtiger denn je. Denn je

verlässlicher uns unsere seelischen Wurzeln zu halten vermögen, umso sicherer sind wir bei der Eroberung neuartiger Technologien.

Wo Kinder also in eine immer stärker durchtechnisierte Welt hineinwachsen, da ist die natürliche seelische Ressource der Träume von kaum zu überschätzendem Wert. In ihr heimisch zu werden, ihre Mysterien zu erkunden und so mit dem eigenen Unbewussten im Dialog zu stehen, macht Kinder stärker gegenüber dem, was die äußere Welt an Veränderungen vorsieht. Und sollten Sie als erwachsene Leserin oder erwachsener Leser dabei auch wieder ein Gefühl für Ihre eigenen Träume entwickeln, umso besser.

*

Um Ihnen den Überblick zu erleichtern, schließt diese Einleitung mit einem Rundgang durch das Buch. Im Mittelpunkt des ersten Kapitels stehen einige grundsätzliche Fragen zum kindlichen Träumen, zum Beispiel, ab wann Kinder eigentlich träumen und warum Träume für ein Kind echte Erlebnisse sind. Sie erfahren den Zusammenhang von Langeweile und kindlichem Traum; lesen, wie kindlicher Traum und kindliches Spiel miteinander verknüpft sind, und lernen den Traum als Vorstufe kindlichen Denkens kennen.

Kapitel zwei beschäftigt sich mit der Frage, wie Erwachsene mit Kinderträumen umgehen können und warum die elterliche Resonanz so wichtig ist. Kinderträume haben eine Vielfalt von Funktionen. So sind sie ebenso Problemlöser wie Übungsfelder der Kreativität, sie können auf vernachlässigte Bedürfnisse wie auf seelische Brennpunkte aufmerksam machen. Der Übergang vom Wachzustand zur Traumwelt Ihres Kindes gestaltet sich auf erstaunliche Weise, und ich werde beschreiben, wie kindliche Träume manchmal lebenslang weiterwirken.

Im dritten Kapitel kommen wir zu Albträumen, die - wie ich darlegen werde - keineswegs nur zum Fürchten sind. Kindliche Albträume sind ungeheuer vielfältig. Und ebenso vielfältig sind ihre Funktionen. Albträume haben zugleich eine evolutionäre und eine ganz persönliche Bedeutung. Außerdem gibt es bestimmte Lebensalter und auch gewisse Uhrzeiten, in denen mehr Albträume vorkommen. Überdies besteht zwischen Alltagskompetenzen und der Wahrscheinlichkeit, unter Albträumen zu leiden, ein Zusammenhang. Zum Beispiel können Träume vom Fallen sowohl konkret als auch symbolisch verstanden werden, und Sie werden sehen, wie man das erkennen kann.

Wie eng die Träume Ihres Kindes und seine Persönlichkeit verknüpft sind, ist Thema von Kapitel vier. Anhand einer Comicfigur wird sichtbar, wie Temperamente Träumen zuzuordnen sind und

wie ein nach außen eher gehemmter Junge eine wilde Traumwelt erzeugen kann. Außerdem wird die Frage nach dem Zusammenhang von Traum und Krankheit beantwortet. Und dann: Träumen Jungen eigentlich anders als Mädchen? Auch dieser Frage gehe ich in Kapitel vier nach.

Dass Kinder im Schlaf und in ihren Träumen lernen können, ist noch eine eher junge Erkenntnis. Aber wie geschieht das? Und woran kann man echtes Traumlernen von eingebildetem unterscheiden? Kapitel fünf gibt Auskunft über das Wichtigste, was man als Mutter oder Vater über den Zusammenhang von Schlaf und kindlichem Lernen wissen muss.

Um kindliche Konfliktträume geht es im sechsten Kapitel. Konfliktträume und Albträume kann man leicht verwechseln. In beiden erleben Kinder schlimme Szenarien. Anders als der reine Albtraum zeigt der Konflikttraum jedoch zugleich etwas auf, was dem Kind innere Spannung bereitet. Diese Spannung zu erkennen und behutsam mit ihr umzugehen, ist das Beste, was Eltern und Erzieher ihrem Kind bieten können.

Kapitel sieben zeigt, dass Kinderträume oft weniger symbolisch sind, als es scheinen mag - und dass die allzu schnelle Bereitschaft, einen Kindertraum zu deuten, dem Kind oft eher etwas nimmt als gibt. Symbole im Traum sind hochindividuell. Und Kindern zu erklären, dass der Traum etwas anderes meinen könnte, als er zeigt, ist eine anstrengende Sache. Daher ist hier eine Vorgehensweise, die sich aus konkretem Wissen über die Möglichkeiten der Symbolbildung speist, die beste.

Träume von Geistern, seltsamen Orten und anderen mysteriösen Begegnungen sind ein Phänomen, das Erwachsene selten, Kinder aber sehr häufig betrifft. Das achte Kapitel stellt dar, wie Traumwelt und äußere Realität sich hierbei vermischen. Bei Kindern, deren Vorstellungsvermögen besonders ausgeprägt ist, kann das zu Ängsten führen, die bis ins Alltagsleben hineinreichen. Dies zu erkennen, hilft Eltern, mit den Ängsten ihrer Kinder sicherer und kompetenter umzugehen.

Kapitel neun führt in noch völlig neue Möglichkeiten der Traumarbeit ein: Es mag überraschen, aber Computerspiele helfen bei Albträumen. Es ist durchaus möglich, Träume und virtuelle Welten aufeinander zu beziehen. Sie können einander ergänzen und für Kinder auf hilfreiche Weise nutzbar gemacht werden.

In luziden Träumen gehen Kinder dem nach, was sie sich ersehnen, aber real nicht leben können. Das luzide Träumen als Fähigkeit, sich des Träumens im Traum bewusst zu werden, kommt bei Kindern recht häufig vor. Überdies kann es regelrecht trainiert werden. Kapitel zehn zeigt, wie das möglich ist, und diskutiert Vor- und Nachteile des luziden Träumens bei Kindern.

Kapitel elf beschäftigt sich mit Übergangs-, Ablösungs- und Schwellenträumen. Mit den Übergängen zu neuen Reifungsstadien kommen gewöhnlich auch neue Träume ins Kinderleben hinein. Dabei dominieren die Ambivalenzen. Größere Kinder entwickeln zum Beispiel Schamträume, in denen es um ihre Würde geht. Das sind die, die sich beim Erwachsenen oft als Nacktträume zeigen – während alle anderen korrekt gekleidet sind, laufen wir nackt oder in Unterwäsche herum. Wie kann man hier helfen? Und gibt es Möglichkeiten, den Reifungsübergang bei einem Kind zu erkennen, sodass es leichter wird, sich ihm gegenüber adäquat zu verhalten?

Im Schlusskapitel »Erzähl mir von heute Nacht« möchte ich Ihnen Wege zu einem selbstverständlichen Umgang mit Träumen in der Familie vorstellen, bei dem nicht allein die Traumwelt der Kinder im Fokus steht, sondern auch die der Erwachsenen. Gemeinsam mit Ihrer Traumwelt in Kontakt zu bleiben, hilft, die seelischen Wurzeln aller Familienmitglieder zu pflegen. Gerade angesichts des vielfachen Auseinanderdriftens kindlicher und erwachsener Lebenswelten ist der lebendige Austausch über Träume eine sich immer neu bewährende Möglichkeit, um Nähe und Vertrauen in der Familie wachsen zu lassen.