





ORTRUD GRÖN  
„Ich habe einen Traum.“



ORTRUD GRÖN

mit CHRISTOPH AMEND und  
TILLMANN PRÜFER

# „Ich habe einen Traum.“

Was hat er zu bedeuten?



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete  
FSC-zertifizierte Papier *Munken Premium*  
liefert Arctic Paper Mochenwangen GmbH.

Die Zeichnungen auf S. 1 und 251 sind von Ortrud Grön,  
in der Nacht aus dem Unbewussten entstanden.

Redaktion: Silke Uhlemann, München

Copyright © 2009 by Ludwig Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Umschlaggestaltung: Eisele Grafik-Design, München  
Umschlagabbildung: Bert Heinzlmeier  
Layout und Herstellung: Ursula Maenner  
Satz: Christine Roithner Verlagsservice, Breitenauich  
Druck und Bindung: Pustet, Regensburg  
Printed in Germany 2009

ISBN: 978-3-453-28004-5

<http://www.ludwig-verlag.de>

# INHALT

Einleitung .....	9
Wie ich dazu kam, Träume zu erforschen .....	13
Grundsätzliches. Warum wir träumen .....	27
Angst. Wovor wir uns in Träumen wirklich fürchten .....	45
Aggression. Warum auch bedrohliche Träume gut sind .....	77
Die Familie. Wie wir in Träumen unsere Kindheit aufarbeiten .....	107
Kreativität. Der Traum als Wegweiser zu unserer verborgenen schöpferischen Kraft ....	127
Spiritualität. Spricht Gott im Traum zu uns? ....	157
Liebe. Wie Träume uns in Beziehungen zu anderen und zu uns selbst unterstützen .....	183
Tod. Wie uns Träume zum Leben auffordern ...	207
Freiheit. Wie Träume uns lehren, die Liebe zu befreiten Gefühlen zu leben .....	223
Anhang	
Träume im Spiegel der Natur .....	253
Literaturverzeichnis .....	260
Stichwortverzeichnis .....	265





## EINLEITUNG

Wer kennt das nicht: Man wacht morgens auf und ist noch halb benommen, da schießen einem Bilder, Sätze, Szenen durch den Kopf – aus dem Traum der vergangenen Nacht. Doch in welchem Zusammenhang stehen diese Fetzen? Wofür stehen bestimmte Motive? Was haben unsere Träume uns zu sagen?

Die meisten Menschen schütteln ihre Träume spätestens ab, wenn sie aufgestanden sind. Manchmal erzählt man dem Partner davon, doch mehr als ein ahnungsloses Achselzucken bleibt oft nicht übrig. Der nächste Tag beginnt, mit neuen Hoffnungen und Wünschen, mit alten Sorgen und Nöten, da ist nur selten Zeit, um sich mit den eigenen Traumbildern zu beschäftigen.

In der Lauterbacher Mühle an den Osterseen aber, eine knappe Stunde von München entfernt, lebt eine Frau, die sich diese Zeit seit Jahrzehnten nimmt. Ortrud Grön, Jahrgang 1925, hat einen Leitfaden entwickelt, der es jedem ermöglicht, seine eigenen Träume zu verstehen. Sie hat in den Sechzigerjahren

eine private Herz- und Kreislaufklinik gegründet und lange Jahre geleitet. Ortrud Grön arbeitet bis heute als Traumtherapeutin und hat zwei Fachbücher geschrieben, in denen sie ihre Analyse erstmals veröffentlichte: »Das offene Geheimnis der Träume«, erschienen bei Kore Edition, und »Pflück dir den Traum vom Baum der Erkenntnis«, erschienen im EHP Verlag.

Als wir uns Anfang des Jahres 2008 auf den Weg zu den Osterseen machten, wussten wir trotzdem nicht sehr viel über Ortrud Grön. ZEIT-Chefredakteur Giovanni di Lorenzo hatte uns auf sie aufmerksam gemacht. In seiner Fernsehsendung »Drei nach Neun« hatte sie das Publikum fasziniert mit einer kurzweiligen Deutung von Schlangen, die durch Träume kriechen. Und da wir in der Redaktion des ZEITmagazin uns ohnehin jede Woche mit diesem Thema beschäftigen (in unserer Rubrik »Ich habe einen Traum«), wollten wir nun von Frau Grön wissen, um was es wirklich geht, wenn wir träumen.

Wir saßen ihr also bald darauf gegenüber, erzählten von Träumen, die wir von Bekannten, Freunden und Kollegen gehört hatten – und sie fragte, erklärte, ordnete ein, berichtete auch von ihren eigenen Träumen. Das Ergebnis unseres Gesprächs erschien als Titelgeschichte im ZEITmagazin und löste ein gewaltiges Echo aus. Hunderte von Mails und Briefen

trafen innerhalb weniger Tage ein, alle mit der Bitte versehen, Frau Grön möge doch folgenden Traum analysieren, der einen seit Jahren nicht loslasse. Über Monate nahm sich Frau Grön die Zeit und beantwortete viele der Briefe auf unserer Internet-Seite [www.zeitmagazin.de](http://www.zeitmagazin.de), führte mit zahlreichen Lesern längere Gespräche, um ihnen bei der eigenen Analyse zu helfen.

So entstand die Idee zu einem Buch, das alle wichtigen Fragen zu ihrer Traumarbeit beantwortet – und zudem ihre eigene, sehr bewegte Lebensgeschichte erzählt. Wir reisten also wieder an den Ostersee und quartierten uns für längere Zeit ein.

Jeden Morgen um neun Uhr gingen wir den schmalen Weg vom Gebäude der Klinik zur Alten Mühle, in der Ortrud Grön seit vier Jahrzehnten lebt.

Sie empfing uns mit Kaffee und Kuchen, und dann begannen unsere Gespräche über ihr Leben und ihre Philosophie, darüber, was Träume bedeuten – und wie wir uns den Fragen unseres eigenen Lebens stellen können. Pünktlich um halb eins verabschiedeten wir uns, kehrten nach der Mittagspause zurück und redeten weiter, bis es dunkel wurde. Dieses Buch ist auf der Basis der über dreißig Stunden währenden Aufzeichnungen unserer Gespräche entstanden, die wir miteinander führten.

Wenn bei den Interviewern mal kurz die Konzentration nachließ, so konnten wir uns auf die unglaubliche Energie von Ortrud Grön verlassen, die vom Alter her unsere Großmutter sein könnte – im Kopf und im Herzen aber so jung ist, dass wir uns manches Mal ganz schön alt vorkamen. Sich mit den eigenen Träumen zu beschäftigen, hält jung, diese Erkenntnis kann nach unserem Besuch in der Alten Mühle als gesichert gelten.

*Christoph Amend und Tillmann Prüfer*  
*Berlin im Januar 2009*

## WIE ICH DAZU KAM, TRÄUME ZU ERFORSCHEN

Ich schreibe alle meine Träume auf. Seit Jahrzehnten. Ich habe heute 64 Ordner voll, es müssen Tausende von unterschiedlichen Traum-Motiven sein. Ich hole mir immer wieder etwas aus den Ordnern hervor, um nachzuvollziehen, wie ich mich entwickelt habe.

*Keiner fühlt mich – meine Gefühle sind unwichtig – meine Gefühle haben keine Macht – meine Gefühle interessieren den anderen nicht.*

Das sind Sätze aus einem Traum, der mich in der Mitte meines Lebens bewegte. Er gab mir einen wichtigen Hinweis zu einem Zeitpunkt, als ich begann, mich mit meinen Kindheitsnöten auseinanderzusetzen: Was war diesem Traum vorausgegangen, woher kam diese Hoffnungslosigkeit?

1925 in Berlin als erstes von vier Kindern geboren, geriet ich gleich in meiner Säuglingszeit in seelische Nöte: Meine Eltern ließen mich oft bis tief in die

Nacht allein, wenn sie zu Wahlreden in der Stadt unterwegs waren, denn mein Vater war Redner der NSDAP. Niemand hörte dann mein Weinen und Schreien. Und als ich später im Ställchen saß, verlangte mein Vater, dass ich absolut still zu sein habe, weil er schlafen müsse. Wie jedes Kind, suchte auch ich instinktiv nach einem Ausweg: Da ich ja doch nicht gehört wurde, zeigte ich keine Gefühle mehr. Eine weitere schlimme Erfahrung war für mich zu begreifen, dass meine Mutter ihre beiden Söhne mehr liebte als die beiden Töchter. Das machte mich traurig, und so versuchte ich stattdessen die Liebe meines Vaters zu gewinnen. Er mochte es, wenn ich als Schulkind bei ihm saß und seinen Gedanken über das Leben lauschte. Um mich seiner Liebe zu versichern, übernahm ich seine Pflichtauffassung: dem Vaterland zu dienen und Disziplin im Leben zu halten. Ich machte seine Fantasien und Gedanken zu meinen. Meine eigenen Bedürfnisse verdrängte ich, denn sie machten mich verletzlich.

In der späteren Auseinandersetzung mit meinen kindlichen Nöten und dem Verzicht auf eigene Wünsche träumte ich schließlich Folgendes:

*Ich sah lauter Kinderfotos, die frühesten von mir. Danach sah ich ein Bäumchen, das an den Wurzeln von Insekten befall-*

*len war. Besonders große Ameisen waren dort am Werk. Und schließlich fiel das Bäumchen um.*

Die besonders großen Ameisen bringen zum Ausdruck, wie fleißig ich schon am Anfang, an der Wurzel meines Lebens, war, indem ich den Erwartungen meiner Eltern nachkam. Im Alter, in dem Kinder im Allgemeinen spielen, übernahm ich bereits viele kleine Pflichten. Mit vier Jahren musste ich für meinen zweieinhalbjährigen Bruder sorgen, wenn die Eltern – wie so häufig – unterwegs waren. Unter solchem Verantwortungsdruck konnte mein kleiner Lebensbaum nicht wachsen und fiel um.

Die Pflichtauffassung meines Vaters wurde damals der Nährboden für meine Beziehung zum Nationalsozialismus. Als Jugendliche stellte ich ihn noch nicht in Frage. Mit zehn Jahren wurde ich Mitglied beim Bund Deutscher Mädchen. Ich liebte Geräteturnen, Leichtathletik und Musik und hatte Freude daran, auch die Gruppe dafür zu begeistern. Dabei merkten wir Kinder nicht, wie unkritisch wir zum Teil des Systems wurden.

Meine Schulzensuren reichten über das ganze Notenspektrum, und wenn ich auch in Fächern wie Mathematik eigentlich nicht besonders talentiert war, so konnte ich doch den Lehrer sehr gut anlächeln.

Einmal in der Woche hatten wir Kochunterricht. Damals ahnte ich nicht, wie mir ausgerechnet dieser Unterrichtsstoff ein paar Jahre später, nach Ende des Krieges, helfen würde, meine Familie vor dem Hunger zu retten.

Mein Vater war bis 1933 Stellvertreter von Goebbels im »Gau Berlin«. Er hatte sich zwar mit ihm politisch verständigt, aber menschlich nicht vertragen. Deshalb nahm mein Vater 1933 den Ruf zum Stadtrat für das Schulwesen an und übte dieses Amt mit großem Einsatz aus. Für mich ist es bis heute unbegreiflich, wie er sich mit Überzeugung dafür einsetzte, die Bäume auf den Schulhöfen zu erhalten, und gleichzeitig dafür sorgte, dass alle jüdischen Lehrer aus den Schulen entlassen wurden. Welch unfassbarer Widerspruch!

Als Goebbels im Krieg auch für den Schulbereich zuständig wurde, wollte sich mein Vater ihm nicht aussetzen und meldete sich 1941 freiwillig als Offizier in den Krieg. Erkrankt kehrte er Ende 1943 aus dem Osten zurück und wurde 1944 zum Oberbürgermeister von Görlitz ernannt. Nach Ende des Kriegs wurde er in Hoheneck inhaftiert und 1948 wegen seiner Rolle im Nationalsozialismus in einem Schauprozess in Görlitz hingerichtet. Mein Bruder Gerhard fiel in den letzten Kriegsmonaten an der Ostfront.



Der Ausgang des Kriegs löste in mir eine spontane Klarheit über die Täuschung aus, in der wir alle gelebt hatten. Mir wurde erst dann klar, wie sehr sich die Ideologie in unseren Kinderköpfen festgesetzt haben musste. Ich erinnere mich noch heute an einen Augenblick, als mir vier Mädchen begegneten, die Judensterne trugen. Ich wunderte mich darüber, wie sie miteinander lachten und scherzten, und dachte: Ob die das wohl dürfen? Dieser armselige Gedanke wird mich bis an mein Lebensende mit Scham erfüllen.

Vieles am politischen Verhalten meines Vaters ist mir im Alter von 20 Jahren unfassbar gewesen, aber eines kann ich noch heute verstehen: seine Angst vor dem Kommunismus, die ihn zur NSDAP drängte. Denn die kommunistische Diktatur nimmt dem Menschen die Freiheit – Freiheit aber ist für den Menschen die wichtigste Grundlage, um seine individuellen Kräfte zu entfalten.

Ernüchert und sachlich wandte ich mich am Ende des Kriegs der dringendsten Aufgabe zu: meiner Mutter und meinen kleineren Geschwistern zu helfen. Zunächst floh ich mit ihnen nach Thüringen. Meine Mutter erblindete nach der Verhaftung meines Vaters, als ob sie die Welt ohne ihn nicht mehr wahrnehmen mochte. Ich arbeitete drei Jahre lang auf einem

Gut auf dem Land als Magd: melken, Mist einlegen, Rüben hacken, Hühner und Schweine füttern. So konnte ich meine Familie mit Lebensmitteln versorgen.

Als die Russen kamen, machten sie mich zur »Köchin der Roten Armee«. Ich hatte keine Angst, mir geschah auch nichts Böses. Vielleicht war mein besonderer Schutz, dass ich einen spielerischen Umgang mit den russischen Soldaten entwickelte. Nach einem Vierteljahr aber wurde ich wegen »Sabotage« entlassen – vielleicht, weil ich Hühner für ein Nachbargut »entführt« hatte.

Nach dieser Zeit sehnte ich mich danach zu studieren: Literatur, das Lieblingsfach meiner Schulzeit. Ich floh aus der sowjetischen Besatzungszone in den Westen. Meine Mutter lag zu dieser Zeit im Krankenhaus und starb vier Wochen nach der Hinrichtung meines Vaters. Es war eine Erlösung für sie, wie auch für meinen Vater der Tod eine Erlösung aus seinen Irrtümern wurde. Meine Geschwister waren in der Zwischenzeit zuerst im Heim und dann in Pflegefamilien untergebracht worden.

In Hamburg verdiente ich das Geld für mein Studium als Nachtwächterin auf einem riesigen Trümmergelände, ich gab Schülern Grammatikunterricht und gründete schließlich gemeinsam mit einer Freun-

din das Schreibbüro »Die Schreibengel«. Dort lernte ich meinen Mann kennen. Er war sehr viel älter als ich – ein zutiefst unglücklicher Mensch, der zwischen Aggression und Humor sein Leben balancierte. Er besaß eine chemische Fabrik, kleine Tonbergwerke und die Lauterbacher Mühle an den Osterseen in Oberbayern. Nach und nach übertrug er mir eine Aufgabe nach der anderen in seinen Betrieben. Darin fand ich eine neue Art von Sicherheit. Ich brach das Studium ab, aber durch die Größe der Aufgaben ergriffen langsam wieder die alten Pflichtgefühle von mir Besitz. Wir heirateten. Es folgte eine schmerzliche Auseinandersetzung, weil mein Mann keine Kinder wollte. 1955 wurde schließlich unsere Tochter geboren.

Nach und nach verlor ich in dieser Ehe und aufgrund der vielen Aufgaben in der Firma das Gefühl für meine eigenen Bedürfnisse. Als ich in eine seelische Krise geriet, suchte ich den Zen-Meister Karlfried Graf von Dürckheim auf und erzählte ihm von einem Traum:

*Ich betrete meinen Pferdestall und erschrecke. Die Pferde sehen müde und mager aus. Sie wirken krank. Voll Entsetzen blicke ich nach meinem eigenen Pferd – der Stute Lava – in der Hoffnung, es gehe ihr anders. Doch*

*auch sie ist abgemagert, lässt den Kopfhängen und ist total verlaust.*

*Voller Verzweiflung verlasse ich den Stall.*

*Als ich mich noch einmal umsehe, brennt der Stall lichterloh.*

Lava, meine Araberstute, war temperamentvoll, sensibel und etwas kapriziös. Ich erschrak, als Graf Dürckheim mir erklärte, dass Pferde unsere vitalen Gefühlskräfte spiegeln und die verlauste Lava ein Teil von mir selbst sei. Was um Himmels willen war in mir so verlaust? War mein Gefühlsleben so krank?

Tiere sind emotionale Wesen, und jede Tierart hat ihr ganz spezifisches Verhalten entwickelt. Pferde zeichnen sich durch ihre vitale Kraft und Bewegungsfreude aus. Und besonders Reitpferde lehren uns, inwieweit wir Herr unserer Gefühle sind: das heißt, wie wir unsere Gefühle »reiten«, ob wir sie zu hart an die Kandare nehmen, ihnen zu sehr die Sporen geben, die Zügel schleifen lassen oder ob die Gefühle gerade mit uns durchgehen. Mir wurde klar, dass wir unsere Gefühle in allen Gangarten reiten können und es genießen, uns befreit dem Flug der Hufe zu überlassen. Lava aber stand im Traum arm-selig, von Läusen befallen, da. Es brauchte eine Zeit intensiver Gespräche und neuer Erfahrungen, bis ich

erkennen konnte, was ich ändern musste. Nach einem Jahr gebar ich im Traum ein Fohlen. Ich war dabei zu begreifen, was es heißt, die eigenen Gefühle auf die Weide zu lassen.

Die aufkeimende Freude an mir selbst erfuhr jedoch eine tiefe Erschütterung, als ich einen Mann, einen Physiker, kennenlernte, der mir einen Reichtum an Gefühlen schenkte, dessen Gefühle wie Musik auf mich einströmten. Nach wenigen Monaten musste er plötzlich aufgrund einer Erkrankung zur Behandlung nach Amerika. Äußerlich gelang es mir, Haltung zu bewahren, aber im Inneren brach der Panzer meiner Schutzhaltung auf. Ich geriet in eine Psychose, die zwei Jahre lang anhielt.

Als ich eines Tages begriff, dass ich einer Illusion nachlief und Täuschungen erlag, und mir diese mit-leidslos eingestand, wichen alle psychosebedingten Vorstellungen von mir. Die Psychose war überstan-den, ich war schlagartig geheilt.

Vier Wochen später, 1964, starb mein Mann völ-  
lig unerwartet an einem Herzinfarkt. Wieder wende-  
te sich mein Leben. Jetzt musste ich mich allein um  
alle unsere Betriebe kümmern und mit Erschrecken  
feststellen: Wir hatten Schulden über Schulden. Wie  
sollte ich damit umgehen?

Zu diesem Zeitpunkt passierte etwas, was mir bis heute noch nahezu unfassbar ist: Der Physiker, der Mann, den ich liebte, stand plötzlich – schwarz gekleidet – vor meiner Tür. Etwa wegen des Todes meines Mannes? Nein, seine Frau war bei einem Autounfall ums Leben gekommen. Nun ging er auf mich zu, weil er dachte, wir seien jetzt frei füreinander. Und da geschah das Furchtbare: Ich war so voller Schamgefühl wegen der Schulden, so überfordert, dass ich ihm sagte, es gehe nicht. Ich könne jetzt mit niemandem zusammenleben, ich könne das niemandem zumuten.

Wie ich die Schulden wieder loswurde? Ein Patient der Lauterbacher Mühle, die damals noch ein landwirtschaftlicher Betrieb mit 20 Betten für Kurgäste war, konnte mir helfen. Bei seinem ersten Besuch stellten wir uns bei der Begrüßung einander vor. »Grön« – »Gröninger«. Er hieß wirklich so! Wir schmunzelten: War er wirklich eine Steigerung von mir? Ich merkte schnell, dass er sich in einer tiefen Verzweiflung befand. Drei Tage lang begleitete ich ihn durch intensive Gespräche. Weil ich so viel für ihn getan habe, bat er mich, auch etwas für mich tun zu dürfen. Ungläubig zögerte ich. »Was haben Sie denn für einen Beruf?«, fragte ich. »Wirtschaftsprüfer« war die Antwort. Ich war überrascht und erfreut, denn

zum ersten Mal konnte ich all meine Sorgen aussprechen. Er übernahm die Verhandlungen mit dem Gläubiger, und schließlich war ich aus der Ungewissheit erlöst: Ich konnte die Mühle behalten und trennte mich von allen anderen Betrieben.

Weshalb hing ich so an meiner Mühle? Als meinem Mann 1958 der Gedanke kam, aus dem landwirtschaftlichen Betrieb ein Kurhaus zu entwickeln, war ich voller Freude spontan darauf eingegangen – mit einer im Nachhinein gesehen fast beängstigenden Naivität. Ich hatte damals unter recht abenteuerlichen Voraussetzungen angefangen, »Kurhaus« zu spielen: strohgefüllte Bauernbetten, Wasser, das aus dem Lauterbach kam, vier KW Strom, wenn sich das Mühlrad drehte, und tägliche Lichtspiele mit verglimmenden Glühbirnen, Kerzen und Zeltlampen, wenn der Strom versiegte. Bier und Butter lagen im Eiskeller, gekühlt mit selbst gesägtem Eis aus dem Ostersee. Die Zimmer waren schmal wie Handtücher und hatten spartanische Sanitäreanlagen noch aus Müllers Zeiten.

Natürlich war der erste Doktor ein Kneipp-Arzt. Wer sonst hätte so viel Freude an einer »Nicht-Klinik« haben können, deren Reiz darin bestand, dass sich das Mühlrad drehte, die Vögel vor den Fenstern zwitscherten und das Heu in die Zimmer hineinduftete?



Ortrud Grön

### **Ich habe einen Traum**

Was hat er zu bedeuten?

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 272 Seiten, 12,5 x 20,0 cm  
ISBN: 978-3-453-28004-5

Ludwig

Erscheinungstermin: April 2009

»Träumen ist Sehen mit dem inneren Auge.«

Nachts in unseren Köpfen: Da wird geflogen und geflohen, Tote werden lebendig, Menschen erkennen sich in Tieren wieder. Träume sind ein zentraler Bestandteil des Lebens und doch oft unlösbare Rätsel. Die Traumforscherin Ortrud Grön beschäftigt sich seit Jahrzehnten mit ihrer Entschlüsselung. Sie zeigt, dass Träume Gleichnisse sind. Für den, der sie zu deuten weiß, werden sie Quell der Selbsterkenntnis und Anstoß zur Veränderung.

In unseren Träumen geht es um die großen Themen des Lebens: Liebe, Freiheit, Selbstverwirklichung, Familie, Sexualität, Tod. Träume machen uns aufmerksam: Was beschäftigt uns gerade, was hindert uns, glücklicher zu sein, wie können wir unsere Probleme lösen? In ihrem autobiografisch geprägten Buch zeigt Ortrud Grön, wie wir lernen können, unsere Träume zu interpretieren. Sie erklärt, warum es so wichtig ist, Träume aufzuschreiben, was das Träumen erleichtert, was es unterdrückt und wie man sich an Träume besser erinnern kann. Anhand von eigenen Träumen und Traumbeispielen ihrer Patienten erläutert sie, wie die nächtlichen Botschaften uns in jeder Lebenssituation einen Weg zu Selbsterkenntnis und Selbsthilfe weisen.

- Wie Träume unser Leben verändern können: ein faszinierendes Buch über die nächtlichen Botschaften unserer Seele
- Co-Autoren sind die erfahrenen ZEITmagazin-Journalisten Christoph Amend und Tillmann Prüfer



[Der Titel im Katalog](#)