



## Gesellschaft

[◀ zurück](#)

### Die Botschaft der Träume

Ute Karin Höllrigl, Psychoanalytikerin

In "Traumseminaren" und in zahlreichen Publikationen versucht Ute Karin Höllrigl die Botschaften der Träume erfahrbar zu machen und zu entschlüsseln. Sie sieht Träume als hilfreiche Hinweise für die aktuelle Lebenssituation, als Botschaften.

**Kindheit in den  
Kriegsjahren**[Externer Player](#)

In vielen "Traumseminaren" und bei ihrer täglichen Arbeit als Psychoanalytikerin versucht Ute Karin Höllrigl die Botschaften der Träume erfahrbar zu machen, sie sieht unsere Träume als hilfreiche Hinweise, die auf eine aktuelle Lebenssituation und auf einen anstehenden Entwicklungsschritt verweisen. Dass diese "Briefe", diese Botschaften oft so wenig ernst genommen werden, erstaunt Ute Karin Höllrigl immer wieder.



Ute Karin Höllrigl sieht Träume als hilfreiche Hinweise für die aktuelle Lebenssituation, als Botschaften.

#### Zunächst Juristin

Träume haben in ihrer eigenen Lebensgeschichte immer wieder eine entscheidende, wegweisende Rolle gespielt. Die studierte Juristin und Mutter zweier Kinder ist 1968 mit ihrer Familie von Österreich in die Schweiz übersiedelt, aus beruflichen Gründen Ihres Mannes.

In der Schweiz war Ute Karin Höllrigl zunächst als Gerichtsschreiberin tätig, sie arbeitete in den verschiedensten juristischen Bereichen mit dem Schwerpunkt Strafrecht und Vollzug, war Mitglied der Internationalen Gesellschaft für Kriminologie und wurde schließlich zur stellvertretenden Jugendanwältin des Kantons Schaffhausen gewählt.

#### Von C. G. Jung geträumt

Aufgrund eines Traums entschließt sie sich 1976 zu

#### Downloads

MIGRATION 2011

**Von Tag zu Tag**[Externer Player](#)

#### Im Gespräch

[Externer Player](#)

#### Rudi! Radio für Kinder

[Externer Player](#)[alle Downloads ►](#)

einem Studium der Psychologie am C.-G.-Jung-Institut in Zürich. Die anerkannte Jugendanwältin schließt 1983 ihr Studium der Psychologie ab, noch im selben Jahr eröffnet sie eine psychotherapeutische Praxis für analytische Psychologie.

"Wir sind alle immer wieder Anfänger", sagt Ute Karin Höllrigl.

Mit 36 Jahren hat sie ihr Studium der Psychologie begonnen, heute ist sie froh über diesen neuen Weg, den sie damals eingeschlagen hat. "Jeder sollte den Mut haben für seine Anfänge", sagt Ute Karin Höllrigl, "auch wenn dieser neue Weg nicht immer einfach wird und es viel Vertrauen und Disziplin braucht. Man muss einfach seiner inneren Stimme vertrauen."

### **Die inneren Schattenseiten erkennen**

In zahlreichen Essays, Vorträgen und Publikationen hat sich Ute Karin Höllrigl mit der Botschaft der Träume beschäftigt. Sie hat über die Traumanalyse bei C. G. Jung ebenso geschrieben wie über eigene Träume, sie hat sich intensiv mit den Texten von Ingeborg Bachmann beschäftigt, mit der Lyrik von Hilde Domin, Christine Lavant und vielen anderen, "Stufen inneren Entfaltens anhand weiblicher Dichtung" heißt einer ihrer Texte. Sie hat über den "Tod im Traum" geschrieben, über das Kind in uns, über das Annehmen der eigenen Schattenseiten - Texte, die aus ihrer langjährigen Erfahrung als Psychoanalytikerin entstanden sind.

"Nimm deine Schattenseiten!" heißt ein Essay von Ute Karin Höllrigl. "Die Psyche sehnt sich nach Ganzheit", ist darin zu lesen. "Erkennt man die unbewussten inneren Schattenseiten nicht, oder lehnt sie bewusst ab, wird man umso stärker aus dem Unbewussten von ihnen bedroht. Erst ein Ja zur menschlichen Ganzheit führt zu innerer Entspannung und Ruhe."

Gedichte sind "Menschheitsträume", sagt Ute Karin Höllrigl.

Besonders intensiv hat sie sich mit dem Werk von Ingeborg Bachmann beschäftigt. In einem Traum ist ihr die Dichterin mehrmals erschienen. "Sie lebt" hat Ute Karin Höllrigl allen anderen im Traum mehrmals zugerufen, und noch ein Ausspruch im Traum blieb ihr im Gedächtnis: "Ich muss schreiben". "Im Schreiben spüre ich ein starkes Lebendig-Sein", sagt sie.

### **Alles Anfang**

"Das Kind in uns, auf das sollten wir nie vergessen", sagt Ute Karin Höllrigl. "Alles ist und bleibt Anfang".

In diesem Jahr feiert Ute Karin Höllrigl ihren 70. Geburtstag. Aus der Juristin mit ihrem Sinn für Recht und Gerechtigkeit wurde eine Psychoanalytikerin, die auf die Kraft der Träume und auf unsere innere Stimme vertraut. "Die Achtsamkeit des Herzens" - bei ihr wird sie spürbar.

### Hör-Tipp

Menschenbilder, Sonntag, 8. März 2009, 14:05 Uhr

Mehr dazu in [oe1.ORF.at](http://oe1.ORF.at)

Die ORF.at-Foren sind jedermann zugängliche, offene und demokratische Diskursplattformen. Bitte bleiben Sie sachlich und bemühen Sie sich um eine faire und freundliche Diskussions-Atmosphäre. Die Redaktion übernimmt keinerlei Verantwortung für den Inhalt der Beiträge, behält sich aber das Recht vor, krass unsachliche, rechtswidrige oder moralisch bedenkliche Beiträge zu löschen.

[Log-in](#)

Um Ihre Meinung abgeben zu können, müssen Sie sich einloggen.

#### GESELLSCHAFT

### Schwerpunkte

JAPAN NACH DEM BEBEN

**Tepeco zahlt erste Entschädigungen**

MIGRATION 2011

**Italien-Flüchtlinge: Das tut Österreich**

[alle Schwerpunkte ▶](#)

oe1.ORF.at

[Suchen](#)

#### RESSORTS

- ▶ Musik
- ▶ Kultur
- ▶ Wissen
- ▶ Politik
- ▶ Wirtschaft
- ▶ Gesellschaft
- ▶ Religion

#### Ö1 PLUS

- ▶ Club
- ▶ Kalender
- ▶ Shop
- ▶ RadioKulturhaus
- ▶ RSO Wien
- ▶ Newsletter

#### Ö1 SPEZIAL


- ▶ Ö1 macht Schule
- ▶ Talentebörse
- ▶ Campus
- ▶ Hörspiel
- ▶ Kinder
- ▶ Quiz

#### Ö1 ON DEMAND

- ▶ Downloads
- ▶ Podcasts
- ▶ Mobile Dienste
- ▶ Mitschnitte

#### Ö1 RADIO

- ▶ Programm
- ▶ Sendereihen
- ▶ Schwerpunkte
- ▶ Sendeschema
- ▶ Frequenzen
- ▶ Kontakt

 [Übersicht: Alle ORF-Angebote auf einen Blick](#)