

Auch wenn das folgende Beispiel für den einen oder anderen ein wenig drastisch anmuten mag, so schildert es doch, wie intensiv unsere Träume versuchen, mit uns zu kommunizieren: Eine Teilnehmerin aus meinen Coachings klagte jahrelang über einen ständig wiederkehrenden Traum. Sie musste sich, während sie inmitten von Schaulustigen stand, immer wieder eine glitschige Masse aus Rachen und Mundraum entfernen. Das war ihr äußerst peinlich und sie schämte sich für das, was da in ihr war.

Im Coaching machte ich mit ihr eine innere Reise zur Bedeutung dieses Traums. Es ist sehr wichtig, selbstständig mental und emotional zu verstehen, was ein Traum sagen möchte. Es nutzt nichts, Handbücher über Traumsymbole zu wälzen, da jeder Mensch eine andere Beziehung zu einem jeweiligen Symbol hat. Für den einen ist zum Beispiel ein Hund ein Herzöffner, für den anderen eine Bestie.

Auf dieser inneren Reise entwickelte sich ihr Albtraum weiter. Es eröffneten sich ihr Räume bis hin zu ihrer Kindheit, in der sie sah, wie sie im Bett eines Familienangehörigen »Höhle« spielen musste. Dieser Familienangehörige machte dabei immer »tierische« Laute. Stück für Stück wurde meiner Klientin bewusst, welche sexuellen Übergriffe sie ausgesetzt war. Sie konnte ab diesem Zeitpunkt plötzlich viele Kindheitsbilder einordnen. Auch im Vorübergehen aufgeschnappte Sätze der Eltern bekamen plötzlich Sinn. Das Entscheidende dabei aber war, dass ihr das niemand von außen erklärt oder vorgeführt hatte. Sie kam von selbst darauf, indem sie ihren Traum, die Stimme ihres Unbewussten, nutzte, um der verdrängten Wahrheit auf den Grund zu kommen.

Da der Traum als solcher jahrelang Spiegelbild ihrer inneren Ahnung war, machte ihr die Entschlüsselung keine Angst. Im Gegenteil. Sie war erleichtert, endlich die Wahrheit erkannt zu haben. Als aus der Ahnung Gewissheit wurde, hatte der Traum seine Aufgabe verloren und kehrte nicht mehr wieder.

Indem wir im Coaching meditativ in den Albtraum einstiegen und darauffolgende Traumbilder im geschützten Rahmen entstehen lassen konnten, war meine Klientin offen für die neuen und wegweisenden Informationen.

Oft ist es im Tagesbewusstsein schwer, diese Informationen in Form von inneren Filmen ablaufen zu lassen. Aber in der stillen Versenkung einer Meditation können Hirnareale, die für Kreativität, Emotionalität und Intuition verantwortlich sind, aktiver wahrgenommen werden. Im Grunde ist es nichts anderes, als ein bewusst induzierter Traum, der bei seinem Eigenleben beobachtet wird.

In meinem Buch werde ich Ihnen viele Übungen an die Hand geben, mit deren Hilfe Sie genau diese Kreativität in sich wecken und beobachten können.

Im weiteren Verlauf des Coachings konnte meine Teilnehmerin mit diesen neuen Bildern beginnen zu arbeiten. Ich habe sie ermutigt, in den übergriffigen Familienangehörigen »einzusteigen«, um zu begreifen, was in ihm während des Aktes der Persönlichkeitsverletzung vorging. Obwohl es ihr sehr schwerfiel, sich ihrem Peiniger noch einmal zu nähern, schaffte sie es, sich klarzumachen, dass sie in diesem Fall das Steuer in der Hand hielt und den Kurs bestimmen konnte. Sie stieg tatsächlich vollständig in die Person ein. Auf diesem Weg konnte sie emphatisch erleben, was ihn zu dieser grauenhaften Tat trieb. Sie konnte körperlich fühlen, wie sehr dieser Mensch unter dem Verlust seiner Frau litt (etwas, das sie im Tagesbewusstsein vergessen hatte).

Er war ein Wrack, das auf perfide Weise Liebe suchte. Das Sehen und Erleben beider Seiten hat sie automatisch ihr altes Trauma ausbalancieren lassen. Bloßes Verzeihen oder Vergeben wäre in diesem Fall tatsächlich nicht ausreichend gewesen. Es bedurfte des Traumes, der sie immer wieder mit der Nase darauf stieß, dass da etwas schlummert, was gehoben und geborgen werden wollte. Meine Klientin konnte ab diesem Zeitpunkt ihr Leben mit neuer Selbstakzeptanz, weiblicher Größe und Schönheit leben.

Alle Erfahrungen, Bilder und Eindrücke jeder Couleur sind in unserem Unbewussten gespeichert. Der Traum ist die Pforte dahin. Wenn wir bereit sind, diese riesige Bibliothek unserer inneren Weisheit zu öffnen, dann können wir ganze Bände dieser Bibliothek neu zusammenstellen, schöpferisch umgestalten und nutzbringend in unser Leben integrieren.

Wir brauchen dazu nichts weiter als unseren Willen, unsere Überzeugung und die tägliche Kraft, beides einzusetzen.

Es gibt unzählige Methoden, in die Traumarbeit einzusteigen. Es gibt Dutzende Bücher über Trauminduktion, luzides Träumen, Traummyoga, tibetanische Traummeditation, Traumtechniken schamanischer Geistheiliger und Traumarbeit indigener Stämme. Alle hier aufzuführen würde den Rahmen dieses Buches sprengen. Mir ist wichtiger, Ihnen den Einstieg in die Traumarbeit zu erläutern, damit Sie die ersten eigenen Schritte hinein in Ihr wahres Selbst gehen können, um so die ersten Traumnuggets an die Oberfläche Ihres Bewusstseins zu holen.

Traumarbeit – das Schürfen im Goldbergwerk

Der kleine Michael kommt zum ersten Mal zu mir ins Coaching. Er will seine Noten verbessern und sucht ein Tool, das ihm das Lernen vereinfacht. Als er die Treppen in meinen Garten hinabsteigt, bleibt er plötzlich stehen und sagt: »Den Garten kenne ich. Genau auf diesen Treppen habe ich heute Nacht in meinem Traum gestanden. Ich habe gesehen, dass ich genau hier runtergehe und dann durch eine Tür gehe.« Er schaut zur Eingangstür meines Hauses und deutet darauf. »Ja, genau die war es! Dahinter habe ich dann etwas bekommen, das mir das Lernen leicht gemacht hat.«

Michael hatte tatsächlich eine Nacht zuvor einen Traum erlebt, der ihm ein Geschehnis in der Zukunft zeigte. Oft können wir uns nicht mehr an den Traum erinnern und haben im Laufe des Tages ein Déjà-vu-Erlebnis. Wir wissen genau: Diese Situation kenne ich. Das habe ich schon mal erlebt. Gleich müsste dies oder das passieren. Und prompt passiert es. Die meisten Déjà-vus basieren tatsächlich auf Träumen, die in die Zukunft gerichtet waren. Viele von uns haben zwar Schwierigkeiten, die Vorstellung zu akzeptieren, dass wir fähig sind, in die Zukunft zu »schauen«. Sie akzeptieren aber ohne Weiteres Träume, in denen wir uns mit Verstorbenen unterhalten, ein Stück Weg mit ihnen gemeinsam gehen und ein paar Ratschläge erhalten, die wir nie im Leben von ihnen bekamen.

Im Traum arbeitet hauptsächlich unsere rechte, intuitive Hirnhälfte. Sie verarbeitet alles über den Tag Wahrgenommene – sei es bewusst oder unbewusst.

Da wir im Tagesbewusstsein hauptsächlich die linke Hirnhälfte beanspruchen, um klar denken, analysieren und kommunizieren zu können, gleicht die rechte Hemisphäre nachts aus. Die linke, so klug sie ist, kann nur scheinbar Realität verarbeiten. Immer nur Augenblick für Augenblick. Daher entsteht in unserem Bewusstsein das Phänomen von Zeit, unsere Wahrnehmung des »Eins-nach-dem-Anderen«.

Unsere rechte Hemisphäre ist dagegen multitasking-fähig. Sie verarbeitet alles gleichzeitig. Ungeheure Mengen von Daten werden auf einmal gespeichert. Dadurch verliert die Zeit ihre einengende Wirkung. So wie im Traum Zeit keine Rolle spielt, löst sich in der Meditation das Phänomen Zeit ebenso auf. Wir sind fähig, im Geiste Zeit und Raumreisen durchzuführen.

Michael hat sie als Déjà-vu erlebt. Er wusste, dass er sich in die Zukunft geträumt hatte. Ich war mir daraufhin sicher, dass ich ihm werde helfen können. Schließlich hatte er es ja bereits gesehen.

Ich möchte an dieser Stelle ausdrücklich betonen, dass mir nichts ferner liegt, als jemanden zu überzeugen oder von seinen altvertrauten Glaubenssätzen abzubringen. Ich zeige Ihnen Möglichkeiten, die Sie Ihr Leben leichter, bewusster, glücklicher und erfolgreicher gestalten lassen. Was Sie davon annehmen möchten und was Sie letzten Endes tatsächlich in Ihren Alltag integrieren, unterliegt Ihrer persönlichen Schöpferkraft. Ich hoffe allerdings, dass Ihnen meine Wege in die Traumarbeit weiterhelfen mögen auf Ihrem ganz persönlichen Weg hin zu Ihrem ureigensten Glück, das in jedem Moment schlummert.

Was Sie dabei jedoch nie unterschätzen sollten: Gehen müssen Sie diesen Weg selbst. Wenn Sie einmal ein Ziel avisiert haben, lassen Sie nicht locker, bis Sie es erreicht haben.

Unsere linke Hemisphäre speichert erlerntes Wissen wie in einem Schulheft. Die rechte Hemisphäre hingegen beinhaltet unser universelles und schöpferisches Wissen, das sich uns in Träumen eröffnet.

Wege der Traumarbeit

Weg A

Wenn Sie interessiert sind zu erfahren, was Sie träumen, sollten Sie sich als Allererstes des Umstandes bewusst sein, dass Sie träumen. Jede Nacht! Mit diesem Wissen legen Sie sich schlafen. Schauen Sie, dass Sie entspannt liegen und achten Sie auf Ihren Atem. Werden Sie sich bewusst, dass Sie nichts dagegen tun können, dass es in Ihnen atmet. Begeben Sie sich in den Fluss Ihres Atems. Verfolgen Sie ihn, ohne ihn zu beeinflussen. Und dann sagen Sie sich: »Ich weiß, dass ich heute Nacht träume.« Wiederholen Sie diesen Satz und glauben Sie an ihn. Schlafen Sie gut.

Der erste Gedanke, mit dem Sie aufwachen, sollte lauten: »Ich weiß, dass ich geträumt habe!« Bleiben Sie nun in genau der Position liegen, in der Sie erwacht sind und gehen Sie in das Wissen, dass Sie geträumt haben. Mit ein wenig Übung sollten Sie bereits nach ein, zwei Nächten die ersten Träume klar vor sich haben.

Schreiben Sie sie auf jeden Fall auf!

Weg B

Wenn Sie bereits über einige Traumerinnerungen verfügen, legen Sie sich abends entspannt ins Bett und verfahren Sie wie in Weg A beschrieben. Diesmal sagen Sie sich: »Ich werde mich auf jeden Fall an einen für mich wichtigen Traum erinnern.«

Möglicherweise geschieht es, dass Sie morgens oder nachts aufwachen und nur einen kleinen Fetzen eines Traums in Händen halten. Bleiben Sie unbedingt liegen. Ändern Sie ihre Schlafposition nicht und spüren Sie in diesen Traumfetzen hinein. Worum ging es? Was haben Sie erlebt? Woher kennen Sie das Erlebte? Wer kam in diesem Traum vor? Welches Gefühl überwog? Stück für Stück kommt so der Traum wieder in Ihr Bewusstsein. Glückwunsch. Sie haben ein Nugget ausgegraben.

Schreiben Sie den Traum unbedingt in ein Traumtagebuch!

Versehen Sie den Traum mit einem Datum und einem Titel, der auf den Hauptinhalt verweist, und schreiben Sie eine kleine Anmerkung darüber, was Ihnen Ihrer Meinung nach der Traum vermitteln wollte. Achten Sie darauf, dass Sie dabei nicht ins Grübeln kommen. Lassen Sie Ihren Kopf noch schlafen. Beachten Sie Gefühle und Impulse im Zusammenhang mit dem Traum. Gut ist immer, das Gesehene in einen für Sie stimmigen Zusammenhang zu bringen. Fragen Sie sich also immer nach dem Gefühl, das Sie beim Träumen hatten, oder was die Erinnerung an den Traum bei Ihnen ausgelöst hat. Das Erfahrene stellt eine Feedbackschleife dar, die in direktem Zusammenhang zu Ihrer jeweiligen Lebensaufgabe steht. Egal ob es ein angenehmes oder unangenehmes Gefühl ist. Wichtig ist, dass Sie lernen, dieses Gefühl zuzulassen und sich dann zu fragen, in welchen Lebensbereichen Ihres Alltags Sie sich so fühlen. Das führt Sie auf die richtige Fährte.

Falls Sie jedoch trotz größter Anstrengung nicht auf den Traum kommen, lassen Sie ihn ruhen. Gehen Sie Ihren Tagesgeschäften nach. Achten Sie aber ganz besonders auf Ihre Umgebung, Ihre Mitmenschen, Kollegen, Familienangehörige und Freunde. Irgendwann im Laufe des Tages passiert dann etwas, das Sie an den Traum erinnern lässt. Es kann der Geruch einer Blume, eines Parfums oder gar der des Mülleimers sein.

Seien Sie offen und neugierig.

Weg C

Wenn Sie bereits ein Traumtagebuch führen, legen Sie sich abends hin und befolgen Sie alle Elemente aus Weg A. Sagen Sie sich aber diesmal: »Ich werde wach, wenn ich etwas träume, das für die Entwicklung meiner Persönlichkeit von großer Wichtigkeit ist.«

Unterstützend können Sie sich auch ein Glas Wasser ans Bett stellen, das Sie vor dem Einschlafen halb leeren. Wenn Sie dann nachts wach werden und auf das Glas schauen, fällt Ihnen als Erstes Ihre Absicht ein, sich an Ihren Traum erinnern zu wollen.

Schreiben Sie auf, was Sie geträumt haben.

Ich habe im Laufe meiner Traumarbeit auch mit selbst gesprochenen Affirmationen gearbeitet, die ich auf meinem Handy aufgenommen hatte. Als ich begann, luzid zu träumen, habe ich zum Beispiel folgenden Satz nach sechs Stunden Schlaf jede halbe Stunde laufen lassen: »Dies ist nur ein Traum.« Ganz leise. Sodass ich davon nicht geweckt werden würde. Selbstverständlich war ich zu Anfang jede halbe Stunde hellwach. Mit dem Erfolg, dass ich einen dicken Traum an der Angel hatte, den ich aufschrieb. Heute bin ich unendlich dankbar über dieses tiefe Wissen, das ich aus mir selbst schöpfen durfte. Die damaligen Schlafunterbrechungen haben mir, so viel kann ich sagen, nicht geschadet. Sie sollten es aber bitte nicht übertreiben. Erholsamer Schlaf ist wichtig und Sie sollten ihn genießen.

Der Vorteil dieses Erwachens ist allerdings, dass Sie den Traum noch so greifbar vor sich haben, dass Ihnen meist ohne viel Auswertung klar sein dürfte, was er Ihnen mitteilen will.

Die Wege in die Auswertung von Träumen und inneren Bildern, die meist als Metaphern erscheinen, beschreibe ich in den folgenden Kapiteln.

Träumen Sie etwas Interessantes.

Der Traum stellt die Schatzkammer unseres Unbewussten dar. Je bewusster wir uns unserer nächtlichen Botschaften werden, desto mehr bringen wir Seele und Geist in den Zustand heilender Selbstreflexion.