

Andreas Führer

Lebensthemen im Spiegel der Träume

1. Auflage 2022
© AFC Consulting AG
Alle Rechte vorbehalten
www.traumzentrum.ch

Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen,
die sich über die Dinge ziehn.
Ich werde den letzten vielleicht nicht vollbringen,
aber versuchen will ich ihn.

Ich kreise um Gott, um den uralten Turm,
und ich kreise jahrtausendlang;
und ich weiß noch nicht: bin ich ein Falke, ein Sturm
oder ein grosser Gesang.

Rainer Maria Rilke, 20. September 1899, Berlin

Inhaltsverzeichnis

1	Vorwort	9
2	Einleitung / Überblick	11
3	Grundlagen	13
	3.1 <i>Was heisst persönliches Wachstum?</i>	14
	3.2 <i>Das IBP-Persönlichkeitsmodell</i>	15
4	Lebensthemen und Entscheidungen	19
	4.1 <i>Lebensthemen begleiten uns (lebens-)lang</i>	20
	4.2 <i>Elementare Lebensthemen</i>	21
	4.3 <i>Entscheidungssituationen</i>	31
5	Träume	35
	5.1 <i>Was ist ein Traum?</i>	36
	5.2 <i>Wer träumt?</i>	38
	5.3 <i>Wann finden die Träume statt?</i>	39
	5.4 <i>Steigerung der Traumerinnerung</i>	41
	5.5 <i>Das Führen eines Traumtagebuchs</i>	45
	5.6 <i>Bedeutung von Träumen</i>	48
	5.7 <i>Symbolik in Träumen</i>	56
	5.8 <i>Themen und Motive in Träumen</i>	58

6	Träume spiegeln unsere Lebensthemen	60
	6.1 <i>Alte Wunden</i>	61
	6.2 <i>Rote Energie</i>	69
	6.3 <i>Agententum (Agency) und Abgrenzung</i>	79
	6.4 <i>An meinem Leben vorbei gelebt</i>	87
	6.5 <i>Kontakt zu den Gefühlen</i>	95
	6.6 <i>Ungenutzte Ressourcen</i>	103
	6.7 <i>Selbstwertgefühle und Selbstliebe</i>	111
	6.8 <i>Einschränkende Glaubenssätze</i>	119
	6.9 <i>Vergebung</i>	125
7	Mit Träumen Entscheidungen treffen	131
	7.1 <i>Der Dialog mit der Traumkraft</i>	132
	7.2 <i>Beispiele von Fragen an die Traumkraft</i>	135
	7.3 <i>Vorbereitung eines Entscheidungsraums</i>	142
8	Ein Wort zum Schluss	144
9	Anhang	145
	9.1 <i>Agency-Mantras nach Jack Lee Rosenberg</i>	146
	9.2 <i>Tiefenentspannung</i>	147
	9.3 <i>Traumreise zur Traumkraft</i>	149

1 Vorwort

In meiner über 30-jährigen Arbeit mit den Träumen von Menschen in allen Altersgruppen und mit völlig verschiedenen Lebenssituationen ist mir aufgefallen, dass gewisse Themen in der seelischen Entwicklung immer wieder eine Rolle spielen. Einige dieser Themen begleiten Menschen über Jahrzehnte, manchmal – so scheint es – ein ganzes Leben lang. Diese Themen, die immer ein grosses Wachstumspotenzial in sich bergen, nenne ich hier **Lebensthemen**.

Für mich war und ist es spannend zu sehen, dass sich diese Themen in unterschiedlicher Art und Weise immer wieder in den Träumen zeigen.

Mit der Zeit erkannte ich, dass gewisse Typen von Träumen gehäuft auftreten, wenn ein solches Lebensthema für den Träumer gerade eine Herausforderung darstellt. So wurde für mich der Zusammenhang zwischen Lebensthemen und bestimmten Traumtypen immer deutlicher erkennbar. Dabei sind es vor allem die Symbole und die Handlungsstränge in den Träumen, die einen Hinweis auf die individuelle Thematik des Träumers enthalten. Elementar wichtig ist dabei, immer zu beachten, dass die individuelle Lebensgeschichte und die damit verbundenen Erfahrungen berücksichtigt werden, wenn man der Bedeutung eines Traumes auf den Grund kommen will.

So konnte ich mit der Zeit den einzelnen Träumern mit ihren Traumtypen passende Ausleuchtungsfragen zuordnen, die genau die persönliche Situation, die Erfahrungen und die Erlebnisse des Träumers ins Zentrum stellen. Mit diesen Fragen wird auch eine der grossen Gefahren in der Arbeit

mit Träumen umgangen, die darin besteht, dass von Symbolen sehr schematisch auf die Bedeutung des Traums für den Träumer geschlossen wird. Denn solche Versuche gehen meist an den seelischen Regungen vorbei, die sich dem Träumer in seinen nächtlichen Träumen zeigen.

Ich möchte den vielen Menschen, die sich mit ihren Träumen gezeigt haben und die bereit waren, sich ernsthaft mit den dahinter liegenden Themen auseinanderzusetzen, meinen tief empfunden Dank aussprechen. Ohne sie wäre dieses Buch nicht entstanden.

Besonderer Dank richtet sich an den Künstler Steve Gähwiler, der mit seinen archetypischen Bildern wesentlich zu einer eindrucksvollen Visualisierung der Lebensthemen beigetragen hat.

Gähwil, 4. September 2022, Andreas Führer

2 Einleitung / Überblick

„Ich habe immer wieder diesen Traum und ich weiss einfach nicht, was er bedeuten soll.“ Mit solchen und ähnlichen Anliegen kommen Menschen immer wieder zu mir in die Traum-Sprechstunde. Dabei ist es durchaus typisch, dass sich die Motive in Träumen in bestimmten Entwicklungsphasen des Lebens wiederholen oder sich zumindest sehr ähneln. Träume können in diesem Sinne als Wegweiser der eigenen Entwicklung gesehen werden. Träume begleiten uns durch unser ganzes Leben und insbesondere eben auch in den wichtigen Lebensphasen, in denen wir mit den grossen Themen unseres Lebens in Berührung kommen. Diese grossen Themen nenne ich Lebensthemen, da sie in aller Regel nicht einfach nur für eine kurze Zeit präsent sind, gelöst werden und damit ein für alle Mal aus unserem Leben verschwinden. Vielmehr begleiten uns manche Themen über Jahrzehnte, manchmal ein ganzes Leben lang.

In diesem Buch wollen wir uns genau mit diesen „Dauerbrennern“ beschäftigen. In dem Grundlagenteil werden wir einige dieser häufigen Lebensthemen etwas näher betrachten und uns grundsätzlich mit Aufbau und Sinn von Träumen beschäftigen.

Anschliessend werden wir uns dem Zusammenhang der Lebensthemen mit den Träumen, die sie begleiten, widmen. Dabei werden wir mit vielen Beispielen die Essenz der Traumbilder und -motive herausarbeiten, die sich um unsere Lebensthemen ranken.

Für jedes Thema werden dir dann Hinweise gegeben, wie du ein solches Lebensthema zu einem persönlichen Wachstumsschritt nutzen kannst. Wenn die Lernaufgabe angenommen und in deinem Leben integriert ist, werden sich deine Träume verändern – und sich möglicherweise auf eine nächste Entwicklungsaufgabe einschwingen.

Träume können dir auch in Entscheidungssituationen zu Rate stehen und dir dabei helfen, die richtigen Entscheidungen zu treffen. Dafür muss man sie nur fragen und geduldig auf eine Antwort warten ...

Nun lasse dich einfach auf eine spannende Reise durch die Welt der Traumbilder und Lebensthemen ein, ganz sicher wirst du auch einige aktuelle Fragestellungen für dich entdecken. Viel Spass und bereichernde Erkenntnisse beim Lesen!

5 Träume



5.1 Was ist ein Traum?

Es gibt sehr viele Modelle, die zu beschreiben versuchen, was ein Traum ist. Die Spanne reicht dabei von „zufälligem Neuronengewitter“ bis zum „Sprachrohr Gottes“.

Zunächst einmal kann man feststellen, dass man in einem Traum als Akteur über einen eigenen Körper, den Traumkörper, verfügt. Es ist offensichtlich nicht der gleiche Körper, den man im Wachzustand besitzt, denn dieser liegt offensichtlich im Bett und bewegt sich während eines Traumes nicht oder jedenfalls nicht so wie im Traum.

Der Traumkörper verfügt über andere (mehr) Möglichkeiten, als unser Körper im Wachbewusstsein. So können wir bisweilen fliegen oder durch Wände gehen, etc. Meistens erscheint uns das im Traum sogar als ganz normal.

Man kann auch sagen, dass Träume „über“ uns kommen, also in irgendeiner Form „geschieht“ der Traum, ohne dass wir in den meisten Fällen bewusst in das Traumgeschehen eingreifen.

Das Erleben im Traum kann sehr intensiv sein, teilweise intensiver als im Wachzustand. (Diese Tatsache kann man übrigens durch Hirnstrom-Messungen während des Träumens untermauern. Gewisse Hirnregionen sind während des Träumens stärker stimuliert als in vergleichbaren Situationen im Wachzustand.)

Augenscheinlich kennt der Traum nicht die Zeit, wie wir sie aus dem Wacherleben heraus kennen. In wenigen Sekunden Echtzeit kann der Träumer ganze Romane erleben.

Ebenso kann der Träumer in vergangene Zeiten eintauchen oder auch in künftige Zeiten „hineinschauen“.

Ebenso verwischt im Traum die Grenze zwischen „bewusst“ und „unbewusst“, werden doch im Traum oft unbewusste Inhalte ins Bewusstsein gehoben.

Träume können uns noch Tage nach dem eigentlichen Traum begleiten und zwar im positiven, wie auch im negativen Sinne, indem gewisse Gefühle oder Stimmungen aus dem Traum immer wieder auftauchen.

5.2 Wer träumt?

Auch wenn du dich nicht oder nur selten an deine Träume erinnerst: Du hast trotzdem geträumt. Jeder Mensch träumt jede Nacht – und bei einem einigermaßen ungestörten Schlaf – auch mehrere Träume pro Nacht. Der Traum ist nach allem, was wir heute wissen, sogar (über-)lebensnotwendig, denn Versuche an Menschen, ihnen die Träume über mehrere Nächte zu entziehen, mussten rasch abgebrochen werden, da die Träumer ihre psychische Stabilität bereits nach wenigen traumlosen Nächten verloren hatten und in eine Psychose abzurutschen drohten.

6 Träume spiegeln unsere Lebensthe- men

Vorbemerkung

Es sei an dieser Stelle nochmals darauf hingewiesen, dass ein Symbol alleine oder eine Situation – aus dem Kontext herausgerissen – niemals ausreichen, um der Botschaft des Traumes auf die Spur zu kommen. Vielmehr sind immer der Kontext des Träumers, seine Geschichte und die weitere Traumgeschichte essentiell für ein gutes Verständnis des Traumes.

6.1 Alte Wunden



Typische Motive im Traum

Es gibt eine Menge von Motiven, die mit alten Wunden in Verbindung stehen könnten. Vor allem sind es Motive, in denen Verletzungen aller Art, Unfälle oder Katastrophen

eine Rolle spielen. So kann zum Beispiel der Einschlag einer Bombe in einer ansonsten friedlichen Landschaft auf ein sehr schmerzhaftes Erlebnis hindeuten, das für den Träumer „aus dem heiteren Himmel“ gekommen ist.

Oder im Traum taucht ein Lieblingstier auf, das verletzt ist oder in eine Verletzung hineingezogen wird.

Ebenso könnte ein Unfall, dem man als Zeuge beiwohnt oder sogar aktiv daran beteiligt ist, auf eine solche Thematik hinweisen.

In jedem Fall ist das alleinige Motiv noch kein sicheres Indiz für alte Wunden. Hier wird nun mit Vorteil die Bearbeitung des Traumes gemäss den in Kapitel 5.6 beschriebenen Fragen eingesetzt. Wenn eine Erinnerung an ein (längst) vergangenes Erlebnis ausgelöst wird, die auftauchenden Personen oder Objekte aus der Vergangenheit stammen oder etwa eine Umgebung von früher gewählt wurde, dann kann es gut sein, dass hier wirklich eine Verletzung aus der Vergangenheit adressiert wird. Mit den folgenden Fragen kann dann der Bezug zu einem damaligen Erlebnis untersucht werden.

Passende Ausleuchtungsfragen

An welche schmerzhafteste Situation von früher habe ich lange nicht mehr gedacht?

Wenn im Traum ein konkretes Alter oder eine Jahreszahl vorkommt: Was war damals, als ich so alt war? Hatte ich damals diese Gefühle?

Welche Schlüsse habe ich damals für mein Leben gezogen und inwieweit sind diese Schlüsse in meinem momentanen

6.6 Ungenutzte Ressourcen



Typische Motive im Traum

Nicht beachtete Talente oder Möglichkeiten zeigen sich immer wieder in folgenden Motiven:

- Es wird in einem bekannten Haus (oft ist es das eigene Zuhause) ein neues Zimmer oder vielleicht auch eine neue Treppe in einen Stock entdeckt, welche bisher einfach nicht vorhanden schien. Es kann auch ein Vorhang plötzlich zur Seite geschoben werden und dahinter kommt ein Regal zum Vorschein. In die gleiche Kategorie fällt das Buch, das im Regal steht und das noch nie dort gesehen wurde.

- Es wird in einer Stadt eine neue Strasse oder ein neues Haus entdeckt, die möglicherweise gar nicht im Stadtplan eingezeichnet sind.
- Der Träumer sieht sich in einer Situation mit einer Tätigkeit, die ihm in seinem bisherigen Leben fremd ist und die er nicht oder höchstens marginal ausgeübt hat. Er beherrscht es überraschend gut und weiss nicht, woher er die Fertigkeiten hat, da er in seinem realen Leben diesbezüglich keinerlei Erfahrung hat. Bezeichnend ist meistens, dass sich diese Situation gut anfühlt und oft eine Ahnung hinterlässt von einem „begrabenen“ Traum oder einer alten Sehnsucht aus früherer Zeit.
- Jede Form von Neuem, die im Traum auftaucht, könnte ein Hinweis auf diese Thematik enthalten. Das beinhaltet auch die recht weit verbreiteten Träume von Schwangerschaft oder Babys. Es wäre aber falsch zu glauben, dass jeder solcher Traum auf ungenutzte Ressourcen hinweisen würde.

Passende Ausleuchtungsfragen

- Welche Qualitäten in dir wollen sich in der letzten Zeit zeigen?
- Was tritt gerade an Neuem in dein Leben ein?
- Was wolltest du früher eigentlich werden – und bist es nicht geworden?
- Welches Lieblingsmärchen hattest du früher? (Wenn man dieses Märchen auf die dort zu entfaltenden Fähigkeiten des Helden untersucht, kann

das Hinweise auf die tief verborgene Sehnsucht nach Entfaltung dieser Qualität geben.)

- Was war denn hinter der Tür am Ende der neuen Treppe, hinter dem Vorhang? Wie fühlt es sich an?
- Welchen Titel trägt das neu entdeckte Buch?
- Zu wem gehört das Baby? (Auch Männern können die Verantwortlichen sein.) Selbst wenn es das Kind von „jemand anderem“ ist, kann es sich um das eigene Potenzial handeln, das schon so weit in die Ferne gerückt ist, dass es beim Träumer gar kein Verantwortungsgefühl mehr auslösen kann.

Traumbeispiele

Eine ca. 35-jährige Frau hatte den folgenden Traum:

Das Grab ist voll

Der Traum beginnt in dem Moment, da ich (wieder mal) schwanger bin. Es ist mir entsetzlich peinlich, wie jedes Mal, wenn ich im Traum schwanger bin. Ich verstecke meinen Bauch so, dass niemand etwas merkt. Dann, nach der Geburt, gehe ich, wie in früheren, ähnlichen Träumen auf den Friedhof, finde auch das Grab, in dem ich die anderen Babys begraben habe, und mache mich daran, auch dieses Baby zu begraben. Wie ich das Grab aufschaukeln will, merke ich zu meinem Entsetzen, dass es randvoll ist mit den Kindern, die vorher von mir begraben worden sind. Ich wache schockiert auf.

Ob sie den Traum denn schon mehrmals hatte? „Nicht genau diesen, aber das Motiv ist mir sehr bekannt. Ich gehe zum Friedhof und begrabe mein Kind in immer demselben Grab. Und jedes Mal ist mir schon die Schwangerschaft extrem peinlich.“

Ob sie sich denn gar nicht über ihr neues Baby gefreut hat? „Nein, es ist mir unendlich peinlich und ich glaube auch, dass es gefährlich für mich sein könnte, dieses Baby anzunehmen.“

Was denn passieren könnte, wenn andere das Baby entdecken? „Das kann ich nicht genau sagen, es fühlt sich einfach gefährlich an.“

Wie sie denn in der Wirklichkeit mit neuen Impulsen umgeht? „Das ist so eine Sache. Wenn ich eine neue Idee habe oder etwas in meinem Leben verändern will, dann kommt bei mir immer das Gefühl auf, dass ich etwas Verbotenes mache, dass ich dafür bestraft werden würde. Deswegen ändert sich in meinem Leben auch nichts. Ich bin damit allerdings nicht zufrieden.“

Wie es denn früher war, als sie noch Kind war? „Ich erinnere mich, dass jede Lebendigkeit, jede Spontanität bei uns zuhause verboten war. Meine Mutter hat das jeweils unterdrückt!“

Kommentar zu „Das Grab ist voll“

Hier ist ein Beispiel dafür, wie die konsequente Leugnung der kreativen, neuen und spontanen Impulse diese im Keim ersticken. Es ist offensichtlich, dass hier sehr viele Ressourcen verborgen sind, bzw. (noch) nicht im Leben verwendet

Wenn Träume für dich wichtig geworden sind:

Kontaktiere unser Traumzentrum in Gähwil.

Hier findest du alles, was dich zu diesem Thema interessieren und weiterbringen könnte:

- Grundlagenseminare
- Workshops für Fortgeschrittene
- Fortlaufende Traumgruppen
- Traum-Sprechstunde
- Meditationen



Kontakt:

Andreas Führer, Lütenriet 4726, CH-9534 Gähwil

www.traumzentrum.ch

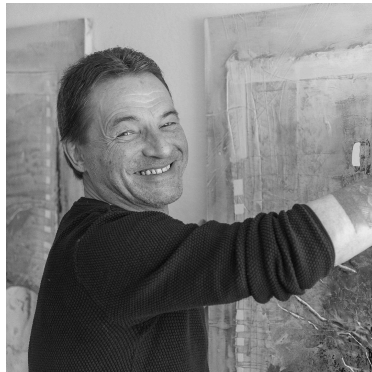
+41 71/931 25 15

info@traumfuehrer.ch

Wenn Dich die Bilder in diesem Buch angesprochen und fasziniert haben:

Sämtliche in diesem Buch enthaltenen Bilder entstammen dem umfangreichen Schatz des Kunstmalers Steve Gähwiler.

„Wenn ich Bilder male, fühle ich mich mit dem gesamten Erfahrungsschatz der Menschen verbunden!“



Steve Gähwiler ist leidenschaftlicher Kunstmaler und Teamentwickler.

Er ist seit vielen Jahren wohnhaft in Gähwil in der Schweiz.

Diese und noch viel mehr Bilder können nach Absprache jederzeit in seinem Atelier in Gähwil betrachtet und auch gekauft werden.

Kontakt:

Steve Gähwiler, Kirchstrasse 4, CH-9534 Gähwil

Mobil +41 79/414 83 74

steve.gaehwiler@bluewin.ch

www.stevegaehwiler.ch