

Träume - Gedanken der Seele

Ob es Rückenschmerzen oder Kopfschmerzen sind, Bluthochdruck oder Allergien... viele Patienten kommen schon mit dem Gefühl in die Praxis, dass ihr Leiden nicht nur mit ihrem Körper, sondern auch mit ihrem Leben, ihren Gefühlen, ihrer Seele verbunden ist. Ich glaube, dass jede Krankheit auch einen seelischen Hintergrund hat. In der Praxis habe ich die Erfahrung gemacht, dass sich oft erst dann Erfolg in der Behandlung einstellt, wenn der Patient lernt, auch in seine Seele hineinzuhören.

Gefühle können krank machen

Ein Patient , der unglücklich war, weil sein Leben nur noch aus Arbeit bestand, erzählte mir einen Traum, der ihm nicht aus dem Kopf ging:

“ In meinem Traum besuchte ich einen Freund, den ich schon lange nicht mehr gesehen hatte. Ich freute mich wahnsinnig, ihn zu treffen. Doch als ich in seine Wohnung eintrat, fand ich ihn einsam, krank und verkrüppelt wieder. Ich erschrak und war traurig ihn so vorzufinden. Dann umarmte ich ihn.”

Später sagte der Patient: “In Wirklichkeit ist der Freund von dem ich träumte gesund, und ich bewundere ihn immer dafür , wie er in Freiheit, unkonventionell und mit viel Phantasie seinen Lebenstraum verwirklicht. Er arbeitet mit Freude, nimmt sich aber auch viel Zeit für sich selbst. Ich glaube, in dem Traum habe ich einen Teil von mir selbst besucht, und wenn ich ehrlich bin, ist zur Zeit mein Privatleben auch ziemlich verkümmert oder ‘verkrüppelt`.”

Jeder weiß: Ängste, Kummer und Sorgen, negative Gefühle können krank machen. Vor allem dann, wenn man sich dessen nicht bewusst ist.

Genauso gibt es Talente oder positive Kräfte in uns, die wir noch nicht kennen oder die wir vergessen haben. Wenn wir diese Kräfte entdecken, wirkt sich das oft auch heilsam auf Krankheiten aus. Aber wie finde ich Zugang zu den verborgenen Seiten meiner Seele?

Eine wunderbare Möglichkeit dafür ist, seinen Träumen Aufmerksamkeit zu schenken: den schlechten und den guten Träumen.

Träume sind Schäume?

Viele Träume enthalten -verpackt in Bilder- eine klare Botschaft für uns. In fast allen religiösen Traditionen glaubt man sogar, dass Gott im Traum mit den Menschen spricht. Der bekannte Psychologe C. G. Jung meinte, dass die nächtlichen Träume uns helfen, das Glück zu erlangen, nach dem wir uns im wachen Leben so sehr sehnen. Die Träume zeigen uns, warum wir im Leben in Schwierigkeiten geraten. Jung drückte es so aus: In jedem von uns steckt eine andere Seite, die wir nicht kennen. Sie spricht mit uns in Träumen und sagt uns , wie anders sie uns sieht als wir uns selbst. Wenn wir uns in einer schwierigen, auswegslosen Lage befinden, kann sie uns daher manchmal ein Licht

aufstecken, das unsere Einstellung radikal ändert. Eben die Einstellung, die uns in die schwierige Lage gebracht hat.

Träume werden in einer Welt des Verstandes und der Fakten leicht als Schäume abgetan. Oder sie werden an die Wissenschaft, die Psychoanalytiker abgegeben. Ich will Ihnen Mut machen, sich -auch ohne Psychologen- ihren Träumen zuzuwenden. Entdecken Sie spielerisch und mit dem nötigen Humor verborgene Seiten an sich.

Kurzanleitung zum Traumspiel

Jeder träumt, aber viele erinnern sich nicht an ihre Träume. Das Erinnern ist leicht zu lernen: Konzentrieren Sie sich schon beim Einschlafen einige Zeit darauf, dass Sie beim Aufwachen gleich an Ihre Träume denken. Wer nach dem Läuten des Weckers gleich aus den Federn muss, hat dazu keine Zeit. Nehmen Sie sich also Zeit zum Aufwachen. Schreiben Sie sich Ihre Träume gleich auf oder erzählen Sie sie Ihrem Partner oder einem guten Freund. Reden Sie über ihre Träume!

Wenn Ihnen Bilder von Träumen kommen, können Sie sie malen. Haben Sie Phantasie beim deuten ihrer Träume und vertrauen Sie dabei auf Ihr Gefühl. Mit etwas Geduld werden Sie ganz neue Seiten an sich kennen lernen. Ein spannendes Spiel! Wer sich ausführlicher mit dem Thema befassen will, dem empfehle ich das Taschenbuch von Ann Faraday "Deine Träume, Schlüssel zur Selbsterkenntnis".