

Band 1 der Saulus-Trilogie

Peter Pfisterer



**Vom Saulus
zum Paulus**

Wege spiritueller Lebensberatung
im Verlag DIE SEELE

Die Saulus-Trilogie
Impulse der neuen Zeit
Band I

*Vom Saulus
zum Paulus*

*Wenn das Leben beginnt,
unerträglich zu werden*

Leseprobe

Peter Pfisterer
Juli 2020

Inhaltsverzeichnis

Widmung.....	6
Vorwort.....	7
Darf ich kurz vorstellen: Der Saulus.....	9
Eltern, Geschwister, Kindheit.....	9
Eigene Familie, Eheleben.....	13
Der Saulus wird unerträglich.....	15
Die Kirche als Arbeitgeber.....	15
Die Wende in meinem Leben kündigt sich an.....	17
Krankheiten, Unfall.....	19
Auf dem Weg zum Burnout.....	23
Ein Spiegel aus Karten.....	24
Die Geburt des Paulus.....	26
Der erste Schritt ins Vertrauen.....	26
Das Arbeitsamt lässt grüßen.....	28
Eine Begleiterin an meiner Seite.....	30
Das weibliche in mir bahnt sich seinen Weg.....	31
Mein Verhältnis zur Bibel und damit auch zu Jesus.....	33
Das Gleichnis von der Speisung der 5.000.....	33
Eine unverfälschte Bibel taucht auf.....	35
Jesus - Es gab ihn also wirklich.....	37
Das Gleichnis vom verlorenen Sohn (Lukas 15,11-32).....	39
Sich der Liebe Öffnen.....	41
Unverständnis im Umfeld meiner Familie.....	44
Ausbildung zum Hospizbegleiter.....	47
Fortbildung zum Pflegehelfer.....	49
Meine neue Arbeitsstelle als Alltagsbegleiter.....	51
Das Erwachen.....	55
Zu meiner Mitte finden.....	55
Meine neue Lebens-Einstellung.....	56
Daraus folgende Werte-Verschiebung.....	57
Erkenntnisse während des Erwachens.....	59
Der Sinn des Lebens.....	59
Meine eigene Lebens-Aufgabe.....	62
Versuche Eigenwillen zu vermeiden, lasse das Leben fließen.....	64
Die Hilfe der geistigen Welt existiert.....	66
Beachte aufmerksam die Zeichen.....	66
Beginne, wirksam zu beten.....	69

Glaube wieder und vertraue.....	70
Die Bedeutung der Zahl 86.400.....	73
Meine Berufung im Leben: Lebensberater.....	75
Die Ausbildung zum spirituellen Lebensberater.....	77
Zum Ausbildungsinhalt.....	77
Sich seiner Wirkung bewusst sein.....	78
Als Vorbild leben, sein Leben selbst beherrschen.....	79
Helfen, aber richtig.....	80
Eine methodische Vorgehensweise.....	81
In Demut dienen lernen.....	83
Das Ego, ein starker Gegner.....	86
Aufmerksamkeit.....	88
Ein Vertrauensverhältnis aufbauen können.....	89
Einfühlungsvermögen.....	90
Lebenserfahrung.....	91
Der Umgang mit dem Thema Sterben und Tod.....	93
Männliches und weibliches Prinzip.....	94
Sachverhalte verständlich erklären.....	95
Die geistigen Gesetze.....	96
Das Gesetz der Liebe.....	98
Das Gesetz der Harmonie und des Ausgleichs.....	102
Das Gesetz der Evolution.....	105
Das Gesetz der Analogie.....	107
Das Gesetz der Resonanz.....	109
Das Gesetz der Achtsamkeit und des Lernens.....	111
Das Gesetz der Wandlung.....	112
Das Gesetz der Imagination.....	115
Das Gesetz des Denkens.....	116
Das Gesetz des Glaubens und Dankens.....	117
Das Gesetz des Schicksals.....	118
Nützliches abseits der Ausbildung.....	120
Kartenlegen.....	120
Träume deuten.....	126
Ein Traum-Tagebuch führen.....	128
Wo stehe ich heute, wohin führt mich mein Weg.....	130
Bin ich zufrieden und glücklich?.....	130
Meine Ehe.....	132
Mein Berufsleben.....	134
Mein familiäres Umfeld.....	136

Meine eigene Familie.....	136
Das Umfeld, in das ich eingehieiratet habe.....	136
Meine Ursprungs-Familie.....	143
Erkenntnisse während der Ausbildung.....	144
Ich erschaffe ständig meine Umgebung, ob ich will oder nicht.....	144
Ich bin Liebe, ewiges Bewusstsein, eins mit dem Einen.....	145
Ich bin eigentlich jetzt schon am Ziel.....	145
Trotz allem bin ich immer noch Mensch.....	146
Ein bewusstes Leben.....	148
Schlusswort.....	150
Anhang 1: Kartenlegen mit den Kipper-Karten.....	152
Grundlegendes.....	152
Lege-Systeme.....	154
„Spiegel-Karte“.....	154
„Kippers Rat“.....	155
„Gestern, Heute und Morgen“.....	155
„Erfolgs-Orakel“.....	156
„Wegweisung“.....	156
„Das kleine Themenkreuz“.....	157
„Drei-Zeiten-Legung“ (analog „Gestern, Heute und Morgen“).....	158
Umfangreichere Lege-Systeme.....	159
„Partnerschafts-Legung“.....	159
„Das Keltische Kreuz“.....	160
„Das große Bild“.....	161
Allgemeine Regeln zur Deutung.....	164
Die Bedeutung der jeweiligen Karten.....	168
Anhang 2: Träume deuten.....	204
Lerneffekte aus der Traum-Deutung.....	205
Einen erweiterten Blickwinkel gewinnen.....	206
Die Erweckung oder Schärfung Ihrer Intuition.....	208
Die Erweiterung Ihres Bewusstseins.....	209
Die Botschaft der Träume nutzen.....	211
Muss ich jeden Traum deuten?.....	212
Tipps zur Erinnerung des Traumes.....	214
Bleiben Sie nach dem Aufwachen noch etwas liegen.....	214
Drehen Sie sich wieder in Schlafposition.....	215
Denken Sie sich einen Traum aus.....	215
Lesen vor dem Einschlafen.....	216
Nehmen Sie Ihre Träume ernst, führen Sie ein Tagebuch.....	216

Angst- und Albträume.....	217
Angst-Träume bei Kindern.....	217
Die Sprache der Träume.....	219
Symbole.....	219
Gefühle.....	221
Tipps und Tricks zur Traum-Deutung.....	222
Lassen Sie sich von heftigen Symbolen nicht abschrecken.....	222
Alles in meinem Traum betrifft zuerst mal nur mich.....	223
Objekt-Stufe und Subjekt-Stufe in de Traumdeutung.....	225
Beachten Sie beide Seiten und das Umfeld des Symbols.....	226
Keine Angst vor falschen Traum-Deutungen.....	227
Beachten Sie auch kurze Träume.....	227
Verwerfen Sie keine Gedanken und Ideen.....	228
Hilfsmittel zur Traum-Deutung.....	229
Anhang 3: Traum-Tagebuch.....	231
Disziplin ist angesagt.....	231
Welche Form eignet sich für mich.....	232
Handgeschrieben.....	232
Digital.....	233
Video-Aufzeichnung oder nur als Audio-Datei gesprochen.....	234
Beispiele zu Tagebuch-Einträgen und Traum-Deutung.....	235
Teppich ausrollen mit Beton-Pfeiler als Hindernis.....	235
Traum: Eine junge Frau bietet mir Sex an.....	237
Bild aus Meditation: Hilfe für Obdachlose.....	239
Traum: Viele Tretfahrzeuge auf dem Dachboden.....	241
Überstunden wegen späterem Dienstwechsel.....	244
Traum: Anruf auf dem Handy über Umleitung.....	246
Habe mir heute selbst die Karten gelegt.....	247
Fazit, Reminder.....	248
Literatur-Verzeichnis.....	251

Nachfolgend nur das Kapitel zum Träume deuten, und dies auch nur als Leseprobe aus meinem Buch.

Anhang 2: Träume deuten

Ich möchte in den nachfolgenden Seiten darstellen, dass sehr viele Träume einen Hinweis auf unsere aktuelle Lebens-Situation sowie auf unsere Gedanken- und Verhaltensweisen geben. Auch wenn er auf den ersten Blick total wirr und konfus ist, oder Ihnen sogar Angst machen sollte.

Ich möchte Ihnen diese Angst nehmen und stattdessen auf den inspirierenden Wert der Träume hinweisen. Er sollte als wachsamer Begleiter auf Ihrem Lebensweg werden, sie sollten in den Träumen das erkennen, was sie sind: gut gemeinte Hinweise und Tipps von Ihrer Seele. Ihrer höheren Führung, die genau weiß, was für Sie am Besten ist.

Im Optimal-Fall wird Ihnen die Traum-Deutung nach einiger Zeit der Praxis Spaß machen, wenn die anfängliche Anstrengung immer mehr zur mühelosen Routine übergeht. Sie werden dann ständig neue, tiefgehende Einsichten und Erkenntnisse über sich selbst erhalten.

Und scheuen Sie sich nicht davor, auch mal eher lustige Aspekte in der Traum-Deutung zu sehen, dies überhaupt als möglich anzuerkennen und darüber zu schmunzeln.

Humor ist nicht etwas, was nur wir Menschen besitzen. Traum-Deutung ist nicht immer nur unbedingt eine ernste Angelegenheit.

Inhaltlich habe ich hier das für mich stimmige zusammengefasst aus dem Buch von Klausbernd Vollmar und Konrad Lenz „Traumdeutung“ [1] sowie vor allem von einem meiner Klienten, der sich ebenfalls mehrere Jahre damit beschäftigt und etliches an mich weitergegeben hat.

Lerneffekte aus der Traum-Deutung

Alleine schon die intensive Beschäftigung mit den im Traum vorkommenden Themen wird Sie in Ihren Denkmustern und Verhaltensweisen Schritt für Schritt verändern.

Laufen Sie auch wie viele andere Menschen mit Scheuklappen durch Ihr Leben? Viele betrachten sich und ihre Umwelt stets auf die gleiche gewohnte und eingeschränkte Weise.

Festgefahrene Meinungen verhindern so die neutrale Wahrnehmung und Bildung neuer Sichtweisen, schränken Sie damit auch massiv ein in der Fülle der Möglichkeiten, die Ihnen das Leben bieten könnte.

Ihre Träume werden ihnen das eine oder andere Bild bescheren, das Sie manches zukünftig in einem anderen Licht erkennen lässt.

Ihre Träume erzählen Geschichten von Ihren Spannungen und Konflikten, aber auch von Ihren Sehnsüchten und Enttäuschungen. Sie handeln von Ihren Befürchtungen aber zeigen Ihnen auch gleichzeitig Ihre angestrebten Ziele und geben damit wertvolle Hinweise auf den von Ihrer Seele angestrebten Weg, Ihre eigentliche Berufung in diesem Leben.

Alles das, was Sie im Wachzustand nur verschwommen oder als Empfindung und latentes Gefühl wahrnehmen (und sehr oft einfach ausblenden), das wird Ihnen in Ihren Träumen dann wie ein Film vor Augen geführt.

In Ihren Träumen wird Ihnen Ihr Unbewusstes sichtbar gemacht und damit in Ihr Bewusstsein gehoben. Lassen Sie diese wertvolle Informations-Quelle nicht ungenützt versickern.

Einen erweiterten Blickwinkel gewinnen

Als Belohnung für die Zeit, die Sie zur Deutung Ihrer Träume aufwenden müssen, erhalten Sie vermutlich eine zusätzliche, neue Sichtweise auf sich selbst und auf Ihre Umwelt.

Dabei ist es auch völlig egal, ob Sie sich am Ende mit der Deutung Ihres Traumes als erfolgreich oder als gescheitert betrachten.

Sie werden beginnen, die Dinge des Lebens zusätzlich auch in einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Negative den Traum begleitende Emotionen wie Wut und Ärger werden Sie lernen als störend zu betrachten. Und die Abwesenheit von positiven Emotionen wie Liebe, Mitgefühl oder Dankbarkeit wird Ihnen vermutlich auch den Mangel daran im realen Leben vor Augen führen.

Sie werden plötzlich die Wichtigkeit dieser Emotionalität erkennen, und dann vielleicht auch versuchen, diese in Ihr Leben zu integrieren.

Stellen Sie sich eine aus einem Traum losgelöste einzelne Szene vor:

Ein Mädchen steht im Schulhof an eine Mauer gelehnt, alleine, die Hände vor sich verschränkt, den Kopf gesenkt und mit einem trotzigem Gesicht. Einige Mitschüler gehen langsam an ihr vorbei. Einige davon lachen über sie, andere bemerken oder beachten sie gar nicht.

Was Sie hier lernen sollten, ist nicht gleich in das beurteilen oder sogar verurteilen zu verfallen. Selbst wenn Sie glauben, Sie wären das im Traum dargestellte Mädchen.

Einerseits sind da sicherlich die spottenden Mitschüler, die auf das Mädchen einwirken. Viele würden sicherlich sofort Partei für das „arme“ Mädchen ergreifen und das Verhalten der Mitschüler verurteilen. Aber genau das meine ich.

Sehen Sie die Situation nicht nur aus den Augen des Mädchens, sondern beobachten Sie die Szene neutral. Damit meine ich, sehen Sie hin ohne sich mit einer der Personen zu identifizieren. Lassen Sie das Mädchen auch mal von außen auf sich wirken, einfach nur wie es da steht.

Mit verschränkten Händen, also verschlossen, abweisend. Und dazu

auch noch ein trotziger Gesichtsausdruck, auch nicht gerade einladend, um mit ihr in Kontakt zu treten.

Ist es da verwunderlich, dass sie von den anderen nicht beachtet wird? Strahlt das Mädchen nicht eher die Nachricht aus, „lasst mich doch alle einfach nur in Ruhe“?

Ist dass nicht vielleicht für einige der Mitschüler eine regelrechte Einladung, ihr das klar zu machen? Und Kinder sind in der Regel direkt und selten mitfühlend. Vielleicht daher der Spott, nach dem Motto „Eh, du Opfer, wie stehst Du denn da herum, da kannst Du lange stehen bleiben, bis sich einer für Dich interessiert“.

Das meine ich mit erweitertem Blickwinkel. Situationen umfänglich zu erfassen ohne vorschnell zu werten und zu urteilen. Zuerst mal versuchen, sich in alle Parteien hinein versetzen zu können.

Auch wenn Sie sich im Traum als dieses Mädchen fühlen, und Sie auch Ihre Gründe haben, in dieser Art an der Mauer zu lehnen. Es ist nicht umsonst, warum Ihnen im Traum auch Ihre Umgebung gezeigt wird. Beide Aspekte sind es wert, betrachtet und durchdacht zu werden.

Und diese neue Fähigkeit, Situationen umfangreicher und wertrungsfrei zu erfassen, kann für Sie sicherlich auch in Ihrem täglichen Umgang mit Menschen ungeahnt wertvoll werden.

Die Erweckung oder Schärfung Ihrer Intuition

Bleiben wir bei dem vorher genannten Beispiel. Sehr oft erkennen oder fühlen Sie im Traum, wen von den vorkommenden Personen Sie selbst darstellen.

Aber mal angenommen, Sie haben kein Gefühl im Traum dafür erhalten bzw. erkannt, oder vielleicht auch keine wirkliche Erinnerung mehr daran.

Im Endeffekt ist es ja Ihr Traum, es geht hier nur um Sie selbst. Alle vorkommenden Personen im Traum sind eigentlich nur Aspekte von Ihnen selbst (Näheres dazu später).

Es wäre schon hilfreich für Sie, zu erkennen, ob Sie der Traum auf Ihr Verhalten als spottender Mitschüler oder auf Ihr Verhalten als verschlossenes Mädchen aufmerksam machen will (oder vielleicht beides?).

Sie haben vorhin ja schon gelernt, beide Möglichkeiten zu erkennen und zu erfassen. Jetzt sollten Sie sich in aller Ruhe einmal selbstkritisch und auch wirklich ehrlich zu sich selbst in beide Figuren versetzen, und dabei auf Ihr „Bauchgefühl“ achten.

Lassen Sie unverkrampft einfach Ihren Gedanken dazu freien Lauf, und beobachten Sie, was dabei alles an Erinnerungen, Ideen und Emotionen bei Ihnen aufsteigt.

Gibt es da vielleicht so etwas wie ein „schlechtes Gewissen“, das sich bei Ihnen einstellt, weil Ihnen eine ähnliche Situation einfällt, in der Sie sich ähnlich wie die spottenden Schüler verhalten haben?

Oder fällt es Ihnen wie Schuppen aus den Haaren, dass Sie sich selbst in irgend einer anderen Situation auch in einer Opfer-Rolle fühlen, und durch Ihre eigene Ausstrahlung auch selbst mit dazu beitragen?

Wenn Sie es in Ihrem Alltag bisher noch nicht integriert haben, dann lernen Sie jetzt durch die Traum-Deutung in die Ruhe zu gehen und auf Ihre innere Stimme zu lauschen. Die irrt sich normalerweise nicht.

Eine unheimlich wichtige Fähigkeit, die Sie unter anderem auch in jeder Entscheidungs-Findung hervorragend gebrauchen können.

Die Erweiterung Ihres Bewusstseins

Wenn wir uns etwas bisher nur unbewusst vorhandenes jetzt bewusst machen, wir uns also unsere verborgenen Eigenschaften klar und deutlich vor Augen führen, begeben wir und damit in einen Prozess der innerlichen Heilung.

Nehmen wir zur Verdeutlichung das nicht gerade selten vorkommende Thema Aggression.

Ach, Sie meinen, das betrifft Sie doch gar nicht. Dann lassen Sie uns mal überlegen. Eine Frau, die mal aus guten Gründen zu jemandem lauter wird, sich ständig verteidigen muss oder vielleicht sogar mal auf den Tisch hauen muss, wird in der Regel lächerlich gemacht oder einfach nur ignoriert.

Das Gleiche erfahren auch alle Menschen, die nicht im „Mainstream“ mitschwimmen. Darüber hinaus müssen Sie in vielen alltäglichen Situationen innerhalb der Familie, im Straßenverkehr oder im Berufsleben aufkommende Aggressionen ständig „wegstecken“, also unterdrücken. Bestimmt können Sie diese Aufzählung jetzt selbst ergänzen.

Ist Ihnen Ihre latent vorhandene Aggressivität nicht bewusst und bleibt längere Zeit in Ihrem Unbewussten verborgen, oder wird von Ihnen ständig bewusst unterdrückt, dann ist diese gezwungen, sich irgend ein Ventil zu suchen. Sie schaffen sich durch das vorher beschriebene Verhalten einen kleinen Vulkan in Ihrem Inneren.

Ihre Aggression wird dann irgendwann einmal explosionsartig hervorbrechen, und meistens dann an der falschen Stelle, in einer eigentlich unscheinbaren Situation, die aber halt der Tropfen war, der das Fass zum Überlaufen brachte. Sie überwerfen sich wegen einer Lappalie mit Ihrer Frau, Ihrem Nachbarn oder Ihrem Chef.

Wobei das nur die harmlosere Variante ist. Sollten Sie es schaffen, Ihren „Vulkan“ an Aggression ständig weiter zu unterdrücken, wird die aufgestaute Lava sie innerlich verbrennen. Ihr Körper wird dann beginnen, sich mit Krankheits-Symptomen bei Ihnen zu melden. Reagieren Sie darauf immer noch nicht, werden diese Hinweise ihnen

von Ihrem Körper als nächstes schmerzlich vorgetragen. Sollten sie diese dann immer noch ignorieren, also mit Tabletten oder Spritzen weiter unterdrücken, sind dauerhafte Schädigungen an Ihrem Körper der Fall, die dann letztendlich mit tödlichen Krankheiten enden können.

Warum also dieses Horror-Szenario nicht schon im Voraus verhindern. Wir müssen uns nur bewusst werden, dass am Anfang es unsere Träume sind, die uns mit aggressiven Bildern und Traum-Szenen unsere Aggression vor Augen führen.

Unsere Träume sind eigentlich wie gute Freunde. Sie wollen uns nur sagen, „schau Dir dieses Thema an, es ist wichtig für Dich!“. Wenn Sie dann beginnen, sich mit Ihren Träumen auseinander zu setzen, fangen sie an zu begreifen, was in Ihrem Innersten darauf wartet, um endlich erkannt und verarbeitet zu werden.

Ist man erst mal zu diesem Bewusstsein gekommen, hat man die Einsicht bzw. Erkenntnis über seine anstehenden „Aufräumarbeiten“ erlangt. Damit ist dann schon mal der erste Schritt in die richtige Richtung getan.

Die Botschaft der Träume nutzen

Jeder Traum möchte uns also darauf aufmerksam machen, dass etwas in unserem Leben nicht so optimal läuft, wie es eigentlich laufen könnte. Er zeigt uns, wo wir uns durch unsere Ängste oder falschen Denkmuster selbst blockieren. Er gibt uns aber auch andere Hinweise, z.B. wo wir uns durch unbedachtes Verhalten in Beziehungen unglücklich machen (Familie, Freunde, Arbeitswelt).

Grob gesagt verdeutlichen uns unsere Träume das Missverhältnis zwischen unseren eigentlichen Möglichkeiten und dem, was wir tatsächlich leben. Denn leider leben wir fast alle irgendwie auf „Sparflamme“, auf dem unteren Niveau unserer Möglichkeiten.

Fragen Sie sich also bei jedem Traum, auf welche Verhaltens- oder Lebensweise er Sie hinweisen will. Oder wozu könnte Sie der Traum anregen wollen?

Beginnen Sie, sich Ihren Träumen intensiver zuzuwenden. Beginnen Sie, Ihre Träume zu deuten. Dabei sollten Sie sich immer fragen, warum habe ich diesen Traum gerade jetzt gehabt. Denn meistens beziehen sich unsere Träume auf ein aktuelles Problem, oder geben uns Hinweise auf Fragen und Themen, die uns gerade jetzt oder erst kürzlich beschäftigten.

Sollten Sie bei einem Traum wirklich mal gar keine Ahnung haben, worauf dieser gerichtet ist, dann sind Sie vielleicht zu tief in Ihren Problematiken verstrickt, um dies zu erkennen. Dann sehen Sie vermutlich den Wald vor lauter Bäumen nicht.

Dann ist es ratsam, so wie vorher beschrieben eine erweiterte Sichtweise auf die Situation anzuwenden, Ihre persönlichen Scheuklappen etwas weiter zu stellen. Oder betrachten Sie den Traum einmal von außen. Stellen Sie sich einfach vor, einer Ihrer Freunde hätte Ihnen diesen Traum erzählt und würde Sie jetzt um einen Rat darüber bitten.

Wichtig ist nur, dass Sie beginnen, aufmerksam auf Ihre Träume zu achten. Sie werden Ihnen nicht ohne Grund geschenkt.

Muss ich jeden Traum deuten?

Um das Fazit vorweg zu nehmen: Nein, natürlich müssen Sie nicht unbedingt jeden Traum deuten. Vor allem dann, wenn Sie sich wohl und glücklich fühlen.

Aber behalten Sie Ihre Träume wenigstens weiterhin im Auge, denn sie zeigen Ihnen, worauf Sie Ihre Aufmerksamkeit richten sollten, damit es Ihnen auch weiterhin gut geht.

In Situationen einer Krise, Krankheit oder bei schwerwiegenden Entscheidungen würde ich an Ihrer Stelle Träume jedoch schon etwas genauer beleuchten. Vor allem wiederkehrende Träume wollen Sie auf etwas wichtiges aufmerksam machen, für das Sie anscheinend blind sind. Oft sieht man ja den Wald vor lauter Bäumen nicht.

Auch Angst- oder Alpträume sind aus meiner Sicht der Deutung würdig. Diese sind wie eine Notbremse Ihres Unterbewusstseins, das sich auf diese Weise drastisch Gehör verschaffen will.

Bleiben diese Träume ungeachtet, kehren sie wieder. Wenn diese jedoch korrekt gedeutet werden, also die Botschaft Ihres Unterbewusstseins entgegen genommen wurde, sind sie nicht mehr notwendig (also nicht mehr erforderlich, um die Not zu wenden), und sollten damit verschwinden.

Sie merken es selbst am besten, ob es für Sie wichtig ist, einen Traum zu deuten oder nicht. Ihr Gefühl, Ihre Intuition sagt ihnen schon, ob dies ratsam ist oder nicht.

Wenn sie der Traum gefühlsmäßig weitgehend unberührt lässt, kann dieser Hinweis schon mal unbeachtet bleiben. Wenn Sie jedoch aus einem Traum verschwitzt aufwachen und noch aufgeregter oder sogar aufgewühlt im Bett liegen, würde ich Ihnen eine sorgsame Deutung und Beachtung der Nachricht des Traumes dringend ans Herz legen.

Immer dann, wenn starke Emotionen wie Hass, Neid, Ängste oder Panik, aber auch grenzenlose Freude oder Liebesgefühle Ihren Traum begleiten, sollte der Traum aus meiner Sichtweise schon genauer betrachtet werden.

Um aus einem Traum Nutzen zu ziehen, müssen Sie sich ja auch nicht unbedingt der klassischen Traum-Deutung bedienen. Wichtig ist es nur, sich gedanklich tiefer damit zu befassen, um zu der Aussage des Traumes zu gelangen.

Und das muss nicht zwingend mit Worten geschehen. Sie können das im Traum erlebte auch malen, skizzieren, oder auf jede andere künstlerische Form verarbeiten und es damit für Sie nutzbar machen. Nur sollte eine daraus gewonnene Einsicht dann später auch in eine Tat umgesetzt werden.

Wenn Sie sich in einen Traum oder nur in ein bestimmtes Symbol des Traumes einfühlen, konzentriert aber nicht verkrampt darüber nachdenken, Ihnen aber einfach nichts dazu einfallen will, dann lassen Sie diesen Traum erst mal ruhen. Wenden Sie sich ihm einfach später nochmals zu.

Oft weisen nachfolgende Träume mit anderen Symbolen auf einen vorher nicht erkannten Sachverhalt hin. Manchmal kommt aber auch nichts mehr in dieser Richtung, dann war der Traum aber wohl auch nicht so wichtig.

Träume, an die Sie sich nicht wirklich gut erinnern können, würde ich von vorn herein nicht tiefergehend zu deuten versuchen.

Hier laufen Sie dann eher Gefahr, aufgrund falscher oder fehlender Symbole durch mangelnde Erinnerung falsche Schlüsse daraus zu ziehen und damit vielleicht genau das Gegenteil des Traumes zu erreichen.

Tipps zur Erinnerung des Traumes

Vor dem Beginn jeder Deutung steht zuerst mal die Erinnerung an den Traum. Wir erinnern uns längst nicht an jeden Traum, obwohl wir vermutlich wesentlich öfter träumen als wir denken.

Dass wir uns an unsere Träume nicht erinnern, liegt aus meiner Sicht zum einen damit zusammen, dass wir unsere Träume nicht wirklich ernst nehmen. Wenn wir diesen nicht die gebührende Achtung schenken, die sie verdienen, wozu sich dann daran erinnern?

Zum anderen ist sicherlich auch die oft hektische oder unausgeschlafene Art und Weise dafür verantwortlich, wie wir unseren Tag beginnen.

Wir kommen durch den ungeliebten Wecker nicht mehr in ein paar entspannende Minuten der Aufwachphase, in der wir den freien Kopf und auch den Nerv dazu haben, über eventuell geträumte Bilder in Ruhe nachzufühlen.

Nachfolgend ein paar kleine Vorschläge, wenn Sie sich Ihren Träumen wieder zuwenden wollen.

Bleiben Sie nach dem Aufwachen noch etwas liegen

Wenn Sie morgens nach dem Aufwachen sofort aktiv werden, wird jede Traum-Erinnerung mit Sicherheit sofort vertrieben.

Bleiben Sie deshalb noch zwei bis drei Minuten liegen und hören Sie in sich hinein. Das bringt sehr oft die Erinnerung an einen Traum zurück.

Achten Sie gleich nach dem Aufwachen auf Ihre Gefühle, dann werden Sie mit der Zeit merken, ob Sie geträumt haben oder nicht. Und auch die Erinnerung wird sich dann besser einstellen.

Gewöhnen Sie sich an, auf Ihren ersten Gedanken beim Aufwachen zu achten. Dieser ist für viele Menschen auch wie ein Tor zur Traumerinnerung.

Falls Sie Angst haben, dabei wieder einzuschlafen, gewöhnen Sie sich

zwei Weckrufe an.

Fast alle Geräte bieten diese „Schlummer-Funktion“ an. Beim ersten Weckruf läuft die Zeit zur Traum-Erinnerung an, beim zweiten Weckruf heißt es dann aufstehen.

Drehen Sie sich wieder in Schlafposition

Jeder besitzt eine bevorzugte Schlafposition, in der er auch träumt. Wenn Sie sich nach dem Erwachen vorsichtig wieder in die Lage drehen, in der Sie auch geträumt haben, wird Ihnen häufig auch die Erinnerung an den Traum wieder in den Sinn kommen.

Wissenschaftlern ist schon lange bekannt, dass die Körperhaltung auf unser Erinnerungs-Vermögen wirkt. Also begeben Sie sich in diese Schlafposition und erforschen Sie darin Ihre aktuellen Gefühle und Gedanken.

Denken Sie sich einen Traum aus

Das hört sich zwar ziemlich verrückt oder abgefahren an, scheint aber wirklich zu funktionieren (ich selbst habe das Problem nicht).

Denken Sie sich die erste Zeit morgens einfach einen Traum aus. Ihre Traum-Erinnerung wird dadurch angeregt. Das ist irgendwie auch nachzuvollziehen, denn Sie trainieren sich morgens an, auf die Produkte Ihrer Fantasie zu achten. Und ein Traum ist nichts anderes als das, ein klassisches Fantasie-Produkt.

Überlegen Sie nicht lange, sondern geben Sie sich einfach spontan Ihren Einfällen hin, wie verrückt diese auch sein mögen.

Diese Einfälle könnten ein Traum gewesen sein. Wenn Sie dieses Gefühl haben, notieren Sie sich ruhig diesen Einfall und versuchen Sie ihn zu deuten.

Lesen vor dem Einschlafen

Lesen Sie ein wenig vor dem Einschlafen, und wenn Sie auch nur eine Seite dabei schaffen. Wir schwingen uns hier ebenfalls wieder auf die Bilderwelten unserer Fantasie ein. Denn wer stellt sich nicht Handlungen eines spannenden Romans auch zusätzlich noch bildlich im Kopf vor.

Sollten Sie Ihr Kind zum Träumen anregen wollen, lesen Sie ihm einfach nur eine Gute-Nacht-Geschichte vor.

Nehmen Sie Ihre Träume ernst, führen Sie ein Tagebuch

Sollten Sie dann die Erinnerung an einen Traum haben, notieren Sie sich diesen Stichpunktartig sofort, auch wenn es Mitten in der Nacht ist. Ich selbst habe hierzu immer einen Block und einen Stift auf der Toilette liegen.

Geben Sie hier die wichtigsten Gefühle an, die der Traum bei Ihnen ausgelöst hat. Notieren Sie sich zu jeder Sequenz des Traumes markante Stichpunkte. Während des Tages sollten Sie diese aufgreifen, sich aufgrund dessen den Traum in Erinnerung holen und diesen dann in Ihr Tagebuch dokumentieren und wenn möglich auch deuten.

Ich selbst habe die Erfahrung gemacht, dass die Erinnerung einen Tag lang noch relativ gut erhalten bleibt, aber nach der nächsten Nacht dann rapide abnimmt, eventuell sogar durch neue Träume überlagert und damit verfälscht wird.

Angst- und Albträume

Ich kann mir gut vorstellen, dass jeder von uns schon mal einen Angst- oder sogar Albtraum erlebt hat. Das sind die Träume, an die man sich am besten erinnern kann, weil man mitten drin oder am Ende des Traumes erwacht.

Je emotionsgeladener der Traum war, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, ihn zu behalten.

Angst- und Albträume unterscheiden sich eigentlich nur in ihrer Intensität. Beim Albtraum ist die Angst so groß, dass diese den Träumenden noch während des Traumes weckt. Angst-Träume werden in der Regel zwar noch zu Ende geträumt, man erwacht aber normalerweise auch aus diesem beunruhigendem Traum.

Aus Albträumen wacht man meistens schwitzend, zitternd oder schreiend auf.

Wer regelmäßig derartige Erfahrungen macht, sollte sich mit eigenen Versuchen zur Deutung der Träume nicht zu lange aufhalten, sondern die professionelle Hilfe eines Psychologen suchen, der im Umgang mit Träumen erfahren ist.

Angst-Träume bei Kindern

Angst und Albträume bei Kindern sind nichts wirklich ungewöhnliches. Sie gehören aus meiner Sicht zur kindlichen Entwicklung und dienen der Verarbeitung ihrer realen Erlebnisse und unbewussten Ängste.

Wie alle anderen Träume von Kindern sollte diese aber nicht sprachlich gedeutet werden. Sprachliche Deutung spricht den Intellekt eines Menschen an und ist damit nicht für Kinder sondern eher für Erwachsene geeignet.

Für Kinder empfiehlt sich die Aufarbeitung der Träume im Spiel oder durch Malen.

Sollte Ihr Kind nach einem Angst- oder Albtraum aufgeregt zu Ihnen ins Bett kommen um Zuflucht zu finden, dann ist liebevoller Körperkontakt ohne viel zu sprechen wohl das beste Mittel zur Beruhigung. Lassen Sie dem Kind dessen Aufregung, es lernt in diesen Situationen, beängstigende Gefühle aus eigener Kraft zu meistern.

Wenn aber dann in den nächsten Tagen der Traum wiederkehrt, obwohl Sie mit Ihrem Kind den Traum mit Puppen oder Stofftieren durchgespielt haben, oder es den Traum gemalt hat, dann sollten Sie auch hier nicht zögern, die professionelle Hilfe eines Psychologen zu suchen.

Die Sprache der Träume

Symbole

Meistens kann man durch einfaches Überlegen selbst darauf kommen, wofür ein im Traum vorkommender Gegenstand, ein Symbol, stehen soll. Eigentlich ist man selbst sogar der beste Deuter eines Traumes, da diese ja für einen selbst von der eigenen Seele zugeschnitten wurden.

Häufig wird z.B. von Wasser geträumt. Wasser ist einerseits der Ursprung des Lebens, wird oft auch als fließendes Wasser geträumt, als der „Fluss des Lebens“.

Wasser wird andererseits aber auch zum Waschen verwendet, also um Dinge zu reinigen. So könnte es dann also auch im Traum von einer Bereinigung eines Sachverhaltes oder einer Beziehung hindeuten, wenn Sie damit begossen werden.

Das kann auch unangenehm werden, wenn das Wasser dann auch noch kalt ist. Damit könnte also eine Läuterung angedeutet werden, also in einem eher nicht so angenehmer Traum. Aus dieser Läuterung gewinnt man aber meistens gleichzeitig auch eine Erfahrung oder Erkenntnis, mit der man eine Angelegenheit letztendlich dann vielleicht auch selbst bereinigen kann.

Oder eine Mauer. Diese kann einen Schutz bieten, sie kann aber auch ein Hindernis darstellen. Ein vorkommendes Symbol ist daher immer im Kontext des ganzen Traumes zu deuten, und vor allem aber auch wie gesagt hinsichtlich der im Traum aufkommenden Gefühle.

Fühlt man sich sicher hinter einer Mauer, oder steht man hilflos oder verzweifelt davor.

Die Bedeutung eines Symbols sollte auch immer von der materiellen Ebene auf die geistigen Ebene, die sinnbildliche Bedeutung übertragen werden.

Ein Auto stellt materiell für viele ein Status-Symbol dar, ist aber auf das Wesentliche reduziert eigentlich nur ein Fortbewegungsmittel. Es dient uns dazu, unseren physischen Weg zu überbrücken.

Im Übertragenen Sinne soll uns ein Auto also auf unseren geistigen Weg hinweisen, unsere geistige Entwicklung.

Und auch die Kleinigkeiten bei diesen Symbolen sind bedeutend und aussagekräftig. Es ist ein Unterschied, ob wir in einem Cabrio bei Sonnenschein fahren oder in einem überladenen Lastwagen. Es ist auch nicht das selbe, ob wir auf gerader Strecke mit Leichtigkeit dahin rollen, oder ob wir uns mühsam bergauf und mit angezogener Handbremse hinauf quälen müssen.

Die Symbole werden von unserem Unterbewusstsein genial und genau für uns passend und verständlich gewählt und kombiniert. Die verwendeten Bilder sprechen oft mehr als tausend Worte und sind mit etwas Übung meistens gut zu erschließen.

Sollte man gar keine Idee für ein Symbol oder einen Sachverhalt finden, gibt es etliche Möglichkeiten, sich hier Anregungen zu holen. Siehe hierzu den Punkt „Hilfsmittel zur Traum-Deutung“.

Aber wie gesagt, der beste Deuter sind Sie selbst mit Ihrem Bauchgefühl, Ihrer Intuition. Nur darauf sollten Sie sich letztendlich verlassen.

Gefühle

Gefühle sind die eigentlich wertvollsten Bestandteile eines Traumes, diese geben einem Symbol erst die konkrete Bedeutung. Wenn Sie also auf ein Traum-Symbol treffen, dass sie nicht wirklich zu deuten verstehen, dann fragen Sie sich unbedingt, mit welchem Gefühl dieses Bild begleitet wurde, oder wie Sie es im Nachhinein betrachten.

Fast jeder hat im Traum schon mal erlebt, wie er aus eigener Kraft fliegt. Während die eine Gruppe von Menschen bei diesem Traum ein wunderbar freies Gefühl begleitet, empfinden die anderen das Fliegen vielleicht als beängstigend, unkontrolliert, und es endet vielleicht sogar in einem Absturz.

Bei der ersten Gruppe wird damit ihre Leichtigkeit, ihr „über-den-Dingen-stehen“ angedeutet, während die zweite Gruppe durch ihr Gefühl eher vor einem Verlust der „Erdung“ gewarnt werden sollen.

Was ich Ihnen damit verdeutlichen will: Das gleiche Bild, die gleiche Traum-Szene kann je nach begleitendem Gefühl eine unterschiedliche Bedeutung haben. Ohne die Beachtung der Gefühle ist die Gefahr einer Fehldeutung relativ hoch gegeben.

Ein anderes Beispiel: Sie haben im Traum ein Messer in der Hand und stehen in der Küche. Ist da Aggression mit im Spiel, das Gefühl sich verteidigen zu müssen oder gar selbst im Angriff zu sein? Oder ist einfach etwas in zwei Teile auseinander zu schneiden, zu „trennen“?

Oder man sieht ein bis dahin unbekanntes Mädchen, das aber gefühlt seine eigene Tochter ist. So können durch Gefühle Hinweise gegeben werden, die mit dem Bild der eigenen Tochter nicht möglich wären (sofern man denn eine eigene Tochter hat).

Hier kommen dann die Objekt- und Subjekt-Stufen ins Spiel, die ich dann später ansprechen werde.

Tipps und Tricks zur Traum-Deutung

Jedes Handwerk hat seine eigenen Kniffe, die eigentlich verblüffend einfach sind, wenn man sie erst einmal kennt.

So verhält es sich auch mit der Traum-Deutung. Aber da gibt es aus meiner Sicht eigentlich nur einige wenige Regeln, die ich Ihnen nachfolgend erläutern möchte.

Alles weitere in meinem Buch