

Traumarbeit

Der Traum ist, laut C. G. Jung, ein Ausdruck menschlichen Bewusstwerdens des inneren Triebes nach Selbstverwirklichung. Ein Traum zeigt, was der Träumer während des Schlafes denkt. Er befasst sich mit sich selbst, mit seinen intimsten Gedanken, mit ihm nahestehenden Personen, mit Konflikten, Ängsten und Sorgen. Träume enthüllen objektive Wahrheiten, denen der Träumer mit seinem Tagesbewusstsein aus dem Weg geht. Der Traum ist eine natürliche, aus den Archetypen des kollektiven Unterbewussten stammende Äußerungsform des Unbewussten.

Träume zeigen uns, wann wir wie ein Kind handeln, uns unangemessen verhalten und welche Lösung es für uns gibt. Träume konfrontieren uns mit unserem Schatten, blinden Flecken, solange, bis wir hinsehen. Dabei sind Träume ausdauernd, manchmal erschreckend, damit wir endlich aufwachen, aber immer wohlwollend. Wir verstehen oft die Welt nicht: Warum passieren uns immer die gleichen Dinge, warum ziehen wir immer die gleichen Katastrophen und auch Menschen an? Träume lassen uns erkennen, welche Entwicklung ansteht, wo wir erwachsen werden sollen und wie wir es werden können.

Schon Kinder träumen von Werten, die sie ein Leben lang vertreten werden. Im Traum erkennen wir die eigene wahre Natur. Träumen ermutigt uns, uns von Bewertungen zu verabschieden, anders zu sein, als erwartet. Wir haben gelernt, unser wahres Selbst zu bedienen und uns nicht zu verleugnen.

In der gesamten Menschheitsgeschichte war es selbstverständlich, dass Träume als Träger (göttlicher) Botschaften galten und prophetischen oder heilenden Charakter hatten. Im antiken Griechenland war der Kult des Asklepios beliebt; er heilte mit Traumbildern. Und wer weiß am besten, was gut für einen ist? Der Träumer selbst. Träume können kurz sein und große Tragweite besitzen. Wir stehen oft an Weggabelungen in unserem Leben und müssen uns entscheiden. Es gibt Wege, die jeder nimmt, weil sie gut beschrieben, erprobt und für erfolgreich befunden wurden. So verschieden die Menschen sind, so verschieden sind aber auch ihre Wege. Der einsame Pfad ist der Pfad des Träumers. Das Wichtigste an einer Traumberatung ist, dass der Träumer damit etwas anfangen kann. Jedes Problem, ob körperlich, geistig oder seelisch, ist einen großen Schritt weiterzukommen, auch wenn Entwicklung Zeit braucht.

Nutze Deine Träume Tag für Tag, um die richtigen Abzweigungen zu nehmen und um in Vertrauen weiter zu gehen. Da Träume oft verschlüsselt sind, gibt es die Hilfe des Traumtherapeuten. Die Bilder der Träume haben eine Wirkung, die wir im Wachzustand kaum erfassen können, aber sie wirken tief und nachhaltig – und manche vergisst man ein Leben lang nicht. Träume sind Sprungbretter für neue Erfahrungen, machen uns unsere Widersprüche bewusst, spiegeln unsere destruktiven Verhaltensmuster und Vorurteile, zeigen verborgene Talente, helfen uns, uns zu verstehen und bringen uns dazu Probleme endlich bewusster in Angriff zu nehmen.