

Jeanne Ruland

Die heilende  
Weisheit der

# Träume

Ein spiritueller Wegweiser durch die  
**Welt der Träume** – alles über Traum-  
geschichte, Traumarten und -deutung  
bis zur nächtlichen Traumpraxis

SPIEGEL  
Bestseller-  
Autorin

 Schirner  
Verlag

## **Fragen-Checkliste zum Erinnern von Träumen:**

- Um welche Art von Traum handelte es sich (z. B. Wunschtraum, Albtraum, Klartraum)?
- Welche Menschen kamen in deinem Traum vor?
- In welchem Umfeld und an welchen Schauplätzen spielte sich dein Traum ab?
- Welche Symbole, Zahlen oder Formen tauchten auf?
- Hast du in Schwarz-Weiß oder in Farbe geträumt? Welche Farben hast du wahrgenommen?
- Welche Gefühle hattest du in deinem Traum?
- War die Handlung logisch oder chaotisch?
- Gibt es einen Zusammenhang zwischen deinem Traum und den Geschehnissen des Vortages?



Erkenne mit diesem Buch, welche Botschaften dein Traum für dich bereithält und welcher Spur du folgen solltest!



Jeanne Ruland

Die heilende  
Weisheit der  
*Träume*

**Ein spiritueller Wegweiser durch die  
Welt der Träume** – alles über Traum-  
geschichte, Traumarten und -deutung  
bis zur nächtlichen Traumpraxis

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat, sondern dienen der Begleitung und der Anregung der Selbstheilungskräfte. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens der Autorin oder des Verlages. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Wir verzichten auf das Einschweißen unserer  
Bücher – **UNSERER UMWELT ZULIEBE!**

ISBN 978-3-8434-1528-6

Jeanne Ruland:  
Die heilende Weisheit der Träume  
Ein spiritueller Wegweiser durch die Welt  
der Träume – alles über Traumgeschichte,  
Traumarten und -deutung bis zur  
nächtlichen Traumpraxis  
© 2006, 2011, 2023, 2025  
Schirner Verlag GmbH & Co. KG  
Birkenweg 14 a, 64295 Darmstadt  
E-Mail: gpsr@schirner.com

Umschlag: Anna Twele, Schirner,  
unter Verwendung von #2527787245 (© Salomi art),  
und # 1922395829 (© Valedi), www.shutterstock.com,  
sowie eines Bildes von Andrea Kowitz-Vierheller  
Layout: Hülya Sözer & Anna Twele, Schirner  
Lektorat: Kerstin Noack-Zakel, Schirner  
Druckproduktion: Ren Medien GmbH,  
Filderstadt  
Printed in Czech Republic

[www.schirner.com](http://www.schirner.com)

Neu gestaltete Neuausgabe 2025 – 1. Auflage Juli 2025

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und  
sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe  
sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten



Möge dieses Buch den Weg des Träumens  
in einem neuen Licht erscheinen lassen.

Mögest du, liebe Leserin, lieber Leser,  
durch die Verknüpfung von Traum und Wirklichkeit  
viele wunderbare und segensreiche Erfahrungen machen.

Mögen die guten Träume Visionen werden und  
heilsame, segensreiche Visionen Wirklichkeit.

# Inhalt

Mein persönlicher Weg zwischen Traum und Wirklichkeit .....	10
Einleitung .....	14
 Die Geschichte des Träumens	18
Naturvölker und Schamanentum.....	22
Aborigines.....	23
Schamanismus .....	24
Weltreligionen, Mythen und Epen .....	25
Die Sumerer .....	25
Das alte Ägypten.....	26
Das alte China .....	27
Indien .....	27
Buddhismus .....	28
Die alten Germanen.....	30
Das antike Griechenland.....	30
Christentum .....	31
Islam.....	32
Geheimgesellschaften und Mystiker.....	32
Moderne Traumanalyse .....	33
Sigmund Freud .....	33
Carl Gustav Jung .....	34
 Träumen – unsere Zweite Natur	36
Die Aufgaben des Traums .....	40
Zeichen senden.....	41
Spiegelung der inneren Realität .....	41

Aufarbeitung des Alltagsgeschehens – Reflexion .....	42
Reinigungs- und Läuterungsprozess .....	42
Einweihung .....	42
Aufbau des Diamantkörpers, Hauchkörpers – unser Zweites Gesicht.....	43
Aufbau von Heilenergie.....	43
Eins werden.....	43
<b>Der Unterschied zwischen Traum und Wirklichkeit.....</b>	<b>44</b>
Schwingung und Dichte.....	45
Zeit und Raum.....	46
Gravitation und Rotation .....	46
Farben.....	47
Gestalt und Form.....	48
Sprache und Ausdruck.....	49
<b>Traum und Seele: Zugang zum Unbewussten.....</b>	<b>50</b>
<b>Traum und Energie: Wie Träume entstehen.....</b>	<b>52</b>
<b>Traum und Chakras: Warum wir in Farbe träumen.....</b>	<b>58</b>

## **Traumarten und ihre Erkennungsmerkmale** 60

---

<b>Kathartisch-samsarische Träume.....</b>	<b>62</b>
Angsträume, emotional intensive Träume – Vorstufen zu Albträumen .....	64
Begierdeträume.....	64
Erinnerungsträume .....	65
Fall- und Flugträume .....	65
Erotische Träume .....	65
Tier-, Ungeheuer- und Reptilienträume .....	66
Warnträume.....	66
<b>Albträume/Nightmare .....</b>	<b>67</b>
Nachtangst/Nachtschreck .....	70
Symbolische Albträume .....	70
Zeitschleifen.....	71
Flucht- und Verfolgungsträume .....	72
Einbruchsträume .....	74
Wiederholungsträume .....	75
Angsträume von Verlust, Tod und Mangel .....	75

Karmische Albträume .....	77
Weitere Formen von Albträumen .....	79
<b>Wunschträume .....</b>	<b>80</b>
Halbschlaf/Ammenschlaf .....	82
Tagträume .....	83
Tiefschlaf.....	85
Symbolträume.....	86
Präluzide Träume .....	87
Luzide Träume/Klarträume .....	88
Wahrträume .....	90
Telepathische Träume .....	92
Prophetische Träume/Weissagungsträume.....	94
Offenbarungen .....	97
Ätherprojektion .....	99
Astralprojektion/Exosomatose .....	101
Astralkatalepsie.....	104
Rituelle, zeremonielle und magische Träume.....	106
Tempelschlaf.....	108
Jenseitsträume .....	110
Karmische Träume.....	112
Schamanische Träume.....	114
Zweite Aufmerksamkeit.....	116



## Verschiedene Traumwelten 118

---

Die sechs Daseinsbereiche im buddhistischen Weltbild .....	120
Die Kabbala .....	122
Der schamanische Weltenbaum .....	123
Die verschiedenen Sphären .....	124
Spiritualsphäre.....	124
Mentalsphäre .....	126
Astralsphäre .....	128



## Wissenswertes über den Schlaf

130

---

Was passiert, wenn wir schlafen? .....	131
Die REM- und Non-REM-Schlafphasen .....	132
Vier Stadien der Schlafaktivität.....	134
Schlafsequenzen.....	136
Wie viel Schlaf braucht ein Mensch? .....	137
Was sind Schlafstörungen? .....	138
Unruhiger Schlaf .....	139
Zu viel Schlaf.....	139
Schlafwandeln.....	140
Überflutung mit Traumbildern.....	140



## Deutung von Traumsymbolen

144

---

Was ist ein Symbol? .....	145
Symbole, die wir allgemein mit dem Träumen verknüpfen....	147
Traumdeutung .....	151
Symbole in der spirituellen Praxis .....	162
Bedeutung von Farben .....	164
Bedeutung von Richtungen .....	168
Träume, die Krankheiten anzeigen .....	170



## Traumpraxis

176

---

Traumtagebuch .....	177
Vorbereitung auf den Schlaf .....	180
Reflexion/Abschließen des vergangenen Tages.....	180
Waschungen/Warmes Fußbad/Fußsalbung.....	181
Schlafumgebung gestalten .....	182
Wasser trinken .....	183
Sich in weißes Licht einhüllen .....	183
Fragen stellen.....	184
Beten .....	184

Der nächste Morgen.....	185
Geistige Ausrichtung oder Traumreisen in die Hallen der Weisheit .....	186
Mit Albträumen arbeiten.....	191
Techniken der Traumpraxis.....	195
Wozu dient die Traumpraxis? .....	195
Persönliche Kraft aufbauen .....	196
Zum Umgang mit dunklen Träumen.....	199
Schutz und Kraft für die Nacht.....	199
Aufwachen aus unliebsamen Traumsituationen.....	200
Klar- oder Wachträume .....	201
Affirmationen.....	203
Kristallvisualisierung.....	204
Der Buddhaschlaf.....	206
Visualisieren der Hände .....	208
Exkurs: Das Traumyoga.....	210
Ätherprojektion und Astralprojektion.....	211
Die Spiegeltechnik.....	211
Die Energiekörperprojektion.....	214
Die schamanische Traumpraxis .....	217
Die Schöpferkraft ehren und etwas darbieten .....	219
Sich in der Natur mit Energie aufladen und Kraft gewinnen.....	220
Sich in eine Pflanze, einen Ort, ein Tier hineinträumen.....	222
Ein Kraftobjekt erträumen und in die Wirklichkeit bringen .....	224
Die Traumschatulle oder Traumbox.....	226
Der Traumfänger .....	228
<b>Schlusswort .....</b>	<b>232</b>
<b>Danksagung .....</b>	<b>235</b>
<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>237</b>
<b>Über die Autorin .....</b>	<b>239</b>
<b>Bildnachweis .....</b>	<b>240</b>

# Mein persönlicher Weg

## zwischen Traum und Wirklichkeit





»Träumen heißt nicht, die Augen  
vor der Wirklichkeit zu verschließen.«

*Deutsche Volksweisheit*

Ich würde mich als Träumerin bezeichnen. Ich erinnere mich noch an ganz frühe Träume aus meiner Kindheit: Ich konnte fliegen und mich mit Lichtgeschwindigkeit an Orte begeben, die ich in diesem Leben zu dem damaligen Zeitpunkt noch nicht kennen konnte, die ich aber später entdeckte und sofort wiedererkannte. Ich lernte, in die Träume, in das Traumgeschehen, einzugreifen und einen Albtraum zu besiegen.

Schon immer spielte das Träumen eine zentrale Rolle in meinem Leben. Meine Träume brachten mir Botschaften, warnten mich, ließen mir Heilkraft zukommen und führten mich ins Leben zurück. Sie halfen mir, mein Gleichgewicht wiederzufinden, Informationen zu bekommen und mein Bewusstsein zu erhöhen, Unterweisungen und Lehren zu empfangen, die Bibliothek des Herzens, die die Erde ist, zu öffnen und darin zu lesen, mit Engeln und anderen Geistwesen in Kontakt zu treten, und sie offenbarten mir den Weg zur Verbindung mit allem.

Als ich anfing, mich mit Schamanismus zu beschäftigen – ich war damals 16 Jahre alt –, hörte ich von den drei weiblichen Möglichkeiten, den schamanischen Pfad zu beschreiten: dem Weg der Kriegerin, dem Weg der Pirscherin/Jägerin und dem Weg der Träumerin. Aus einem Gefühl heraus wählte ich für mich den letztgenannten, obwohl zweifellos jede und jeder von uns alle Aspekte des Seins verkörpern kann und diese drei Wege fließend ineinander übergehen.

Im Laufe der Jahre hatte ich verschiedene Lehrer und Lehrerinnen, die mich in dieses Wissen einführten. Sie kreuzten meinen Weg und ich den ihren auf den Traumpfaden des Lebens. Ihnen bin ich zutiefst verbunden und

dankbar dafür, dass sie mir den Zugang zum schamanischen Wissen eröffneten. Meine Reisen und mehrmonatigen Aufenthalte in Neuseeland und Australien ließen mich in die sogenannte Traumzeit eintauchen, die ich dort sehr intensiv gespürt habe.

Meine Träume weisen mir stets den richtigen Weg. Sie führen und leiten mich auf all meinen irdischen Pfaden. Es gibt viele Wege und Ebenen des Träumens, die ich dir in diesem Buch näherbringen möchte.



Träumen heißt, hinter die sichtbare Seite  
der Dinge zu schauen.

Träumen ist viel mehr, als wir annehmen –  
im Traum steckt unsere Lebensvision.  
Einen Traum zu verwirklichen, bedeutet,  
ihm zu folgen und ihn durch die aktive Handlung  
in die Wirklichkeit zu holen.  
Dies ist die größte Erfüllung des Traums.

Einmal träumte ich, ein Engel berührte mein Sein. Er nannte mir seinen Namen und legte ein Buch in mein Herz. Es strahlte golden, und wenn ich es aufgeschlug, leuchteten die Seiten in hellem, klarem Weiß. Ich machte mich auf die Suche nach der Bedeutung des Engelsnamens und fand sie: »Verwirklichung Gottes«.

Im Laufe meiner Suche bekam ich den Auftrag, mein erstes Buch zu schreiben – über die Engel und ihre Namen. Ich erkannte, dass mein Traum ein Wegweiser gewesen war, und ich konnte einen Teil meiner Bestimmung verwirklichen, ohne dass ich jemals vorher im Leben daran gedacht hätte, einmal ein Buch zu schreiben. Folgen wir unserer Berufung, unserem Traum, so wechseln wir von dem einen in den anderen Zustand und wieder zurück. Ein Traum kann flüchtig sein, er kann uns aber auch sehr klare und deutliche

Botschaften zeigen. Halten wir diese in unserem Bewusstsein wach, so wird der Traum zur Vision. Schaffen wir es, die Vision zu nähren, so verdichtet sie sich und wird schließlich Wirklichkeit. Wir erwachen in unserem Traum.



Es geht nicht nur darum,  
die Träume der Nacht zu beachten,  
es geht auch darum, den Lebenstraum zu erfüllen  
und ihn Wirklichkeit werden zu lassen.  
Denn im Traum wohnt unsere Bestimmung.

Wir alle haben oder hatten Träume von unserem Leben, und wir alle sind ihnen gefolgt, bewusst oder unbewusst. Traum und Wirklichkeit können an Schnittpunkten des Lebens, dort, wo die inneren und die äußeren Strömungen im Herzen zusammenfließen, eins werden. Sie sind nicht so gegensätzlich, wie gemeinhin angenommen wird. Der Traum durchwebt die Wirklichkeit, und diese ist von einer feinen geistigen Energie durchzogen, die die unsichtbaren Fäden des Schicksals verknüpft und leitet. Hier ist der Traum und dort die Wirklichkeit. Nein, in Wahrheit sind sie eins, wollen eins werden.



# Einleitung





»Der Traum ist das älteste Orakel  
der Menschheit.«

*Plutarch, Philosoph im antiken Griechenland*

Dieses Buch ist dem Träumen gewidmet. Träumen bezieht sich dabei nicht nur auf den Traum, der uns in der Nacht, im Schlaf besucht – sondern auf den Zustand des Träumens an sich, der jedem lebendigen Wesen zu eigen ist: den Lebenstraum, den jeder in sich trägt. Den Traum von Glück, Frieden und Freiheit.

Das Träumen ist ein Teil unserer geistigen Freiheit. Es wirkt hinter allem Lebendigen. Hinter der sichtbaren Form verbirgt sich die Traumzeit, hier wabert und webt sich die feine geistige Energie, die nicht zerstört werden kann.

Zu allen Zeiten gab es Kulturen, denen der Traum heilig war. Ihm wurde besondere Aufmerksamkeit geschenkt, da er Botschaften aus einer anderen Wirklichkeit sandte und dem Menschen tiefgründige, vielschichtige und reichhaltige Wege offenbarte, wie er mit seiner geistigen Natur und damit einer höheren Ebene seines wahren Wesens in Kontakt treten konnte. Im Traum sucht die Seele nach Lösungen und Auswegen aus Situationen.

Ich möchte dich, liebe Leserin, lieber Leser, in die Traumzeit mitnehmen und dir die Tiefe, Weisheit, Heilkraft und Schönheit unserer träumenden Natur offenbaren. Durch den bewussten Umgang mit diesem Teil unserer selbst können wir das geheime Wissen dieser Welt entschlüsseln, die Zeichen und Spuren unserer Seele verstehen, unser Gleichgewicht wiederfinden und die uns innewohnenden Heilkräfte aktivieren.

»Ich weiß aus unleugbarer Erfahrung,  
dass Träume zur Selbsterkenntnis führen.«

*Georg Christoph Lichtenberg, deutscher Philosoph*

Im Schamanismus ist die Erforschung der Träume mehr als eine analytische Abhandlung wissenschaftlicher Untersuchungen. Beim Träumen werden unsere Seele, unsere geistige Essenz, unsere Tiefe und Weite und unser Potenzial berührt. Wir tauchen vollkommen in das Sein ein. Für einen Schamanen, einen schamanisch arbeitenden Menschen, zeigt sich beim Träumen das Zweite Gesicht aller Dinge, ihre wahre Natur. Sie webt sich wie eine feine Energie durch das Tagesgeschehen. In der Nacht, wenn die Türen zur äußeren Welt sich schließen, erwachen die gesammelten lebendigen Eindrücke dieser Natur und offenbaren sich in unseren Träumen.

Träume dienen häufig einfach dazu, das Tagesgeschehen zu verarbeiten. Oft können wir uns am nächsten Morgen nicht erinnern, was wir geträumt haben, haben nur vage Vorstellungen davon oder können mit dem Traumgeschehen nicht viel anfangen, da wir uns von uns selbst entfremdet haben. Wenn es in unseren Träumen wild wird, wenn wir Albträume haben und nicht mehr richtig schlafen können, können wir zu Schlafmitteln greifen – von natürlichen Helfern wie beschwerten Decken, beruhigenden Düften, ätherischen Ölen oder speziellen Bädern bis hin zu Schlaftabletten – oder wir beginnen, uns mit den Träumen, den Botschaftern unserer Seele, zu beschäftigen.

Wir wissen oft nicht, was wir hier sollen, wer wir sind, wo unser Platz ist und was wir mit unserem Leben anfangen können. So leben wir in einer relativ oberflächlichen Schicht unseres Seins. Dabei träumen wir jede Nacht mindestens zwei bis drei Stunden. Gehen wir von drei Stunden pro Nacht aus, so sind dies in der Woche 21 Stunden, im Jahr ca. 1100 Stunden und bei einer angenommenen Lebenszeit von 70 Jahren etwa 77 000 Stunden. Diese Traumstunden werden uns einfach so geschenkt. Sie kosten nichts, im Gegenteil: Uns mit dem, was sich in unserer Seele bewegt, auseinanderzusetzen, schenkt uns unzählbares Wissen.

Es lohnt sich, die Post unserer Seele zu öffnen und die Briefe, die sie uns sendet, zu lesen und zu deuten. Denn wir haben einen Auftrag und einen Platz – es gibt einen guten Grund, warum wir hier sind.

»Ein ungedeuteter Traum gleicht einem ungelesenen Brief.«

*Talmud, Berachot 55a*

Als Menschen sind wir Mittler zwischen Himmel und Erde. Wir sind untrennbar mit allem verbunden. Getrenntsein vermittelt uns das Gefühl von Verlust, Verbundensein gibt uns das Gefühl von Vollständigkeit. Alles, jede und jeder befindet und bewegt sich innerhalb der Schöpfung, alles hat seinen Platz, seinen Wert und seine Ordnung.

Träume helfen uns dabei, dies zu erkennen. Wir können ein glückliches Leben führen und zu unserer geistigen Essenz erwachen. Wir können lernen, ein Meister, eine Meisterin der Energie in uns zu werden. Ich hoffe, dass ich dir mit diesem Buch einen neuen Blick auf das Träumen schenken kann. Folge mir einfach Schritt für Schritt tiefer in das Land der Träume.



# Traumarten und ihre Erkennungsmerkmale



Wie wir im Kapitel »Der Unterschied zwischen Traum und Wirklichkeit« (siehe S. 44) erfahren haben, setzt sich das Traumgeschehen über Grenzen, Zeit, Raum und Naturgesetze hinweg. Träume ermöglichen uns Welt- und Zeitreisen, Begegnungen mit Verstorbenen und Feinden, verleihen anderen Lebensformen Sprache und Ausdruck und können den Träumenden mit besonderen Kräften versehen, mit denen er sein Schicksal ändern kann.

Wir alle sind miteinander verbunden und vernetzt. Dort, wo intensive emotionale Bindungen bestehen, wie in Familien, Partnerschaften, Freundschaften, Feindschaften ..., existiert ein mal mehr, mal weniger stark ausgeprägtes emotionales Band. Über dieses können wir im Traum mehr erfahren, als wir in der Realität sehen wollen. So kann der Traum Geheimnisse ans Licht bringen und uns zeigen, wie es tatsächlich um eine Angelegenheit steht. Sind wir in der Traumpraxis geübt, kann er aber auch die Lösung und die Heilung einer Situation aufzeigen und das, was dazu getan werden muss.

Wird z. B. ein Mensch betrogen, so spürt dies der Teil seiner Seele, der mit dem anderen verbunden ist. Der Betrug kann sich im Traumgeschehen zeigen. Genauso kann es sein, dass, wenn ein geliebter Mensch sich weit entfernt an einem anderen Ort aufhält, wir von ihm träumen und dabei sehen, wie es ihm geht. Auch Hilferufe von diesem können im Traum übertragen werden, geplante heimliche Handlungen können aufgedeckt werden. In solchen Fällen ist es gut, den Traum aufzuschreiben und ihn eventuell dem anderen zu erzählen und nachzufragen. Auf diese Weise können wir überprüfen, was es mit der Aussage in unserem Traum auf sich hat, und ein Gespür für unsere Intuition entwickeln: Ist unser Traum eher eine Widerspiegelung unserer Ängste, oder zeigt er uns etwas, was gesehen und beachtet werden will?

Im Traum kehren wir zur Einheit zurück. Im Netz des Lebens ist jeder von uns mit allem anderen verbunden. Das, was uns beeinflusst, das, was wir in uns hineinlassen, die Bindungen, die wir geknüpft haben, all das hat Einfluss auf unsere Träume.

Es gibt verschiedene Traumarten – Erinnerungsträume, Albträume, Wunschträume, prophetische Träume ... Schauen wir uns nun die verschiedenen Träume und ihre Eigenschaften genauer an.



# Kathartisch-samsarische Träume

---

»Der hat die Lehren des Lebens  
nicht begriffen,  
der nicht täglich eine Angst  
überwindet.«

*Ralph Waldo Emerson, amerikanischer Dichter*

Die Hauptaufgabe des Träumens ist es, das seelische Gleichgewicht wiederherzustellen. »Kathartisch« stammt vom griechischen Wort »katharsis« ab, zu deutsch »Reinigung«, »samsarisch« leitet sich von dem Sanskritwort »samsara« ab, was wörtlich »beständiges Wandern« bedeutet. Das Samsara steht für den Zyklus des Seins, den Kreislauf von Vergehen und Werden, in dem wir herumirren und der im buddhistischen Weltbild als von Leid bestimmt betrachtet wird.

Kathartisch-samsarische Träume dienen der Läuterung der Seele, der Aufarbeitung des Tagesgeschehens bei Nacht, dem Sich-Befreien von seelischen Konflikten und inneren Spannungen. Wie schon im Kapitel »Traum und Energie: Wie Träume entstehen« (siehe S. 52) erwähnt, hinterlassen Erlebnisse, die starke Emotionen hervorrufen, die tiefsten Abdrücke in unserem Seelenkleid. Im Traumgeschehen versuchen wir, uns von diesen Abdrücken zu reinigen, sie zu wandeln und aufzuarbeiten, um unser inneres Gleichgewicht wiederherzustellen. Dies ist die häufigste Art des Träumens: Sie hilft uns, unseren Alltag zu verarbeiten und mit unserem inneren Leid fertigzuwerden.

Der kathartisch-samsarische Traum hat nicht viel eigene Energie. Er spiegelt unsere Sorgen, Ängste, unterdrückten Gefühle und Gedanken wider und bewegt sich zwischen Alltag und Albtraum.

Nach einem erfüllten Arbeitstag fallen wir oft ins Bett, ohne die Geschehnisse des Tages reflektiert zu haben. Die Zeit des Träumens wird dann entweder dazu verwendet, den Alltag aufzuarbeiten oder mehr von dem zu produzieren, was wir erlebten, wie in einem Hamsterrad. Oft werden wir nach solch

einer Nacht nur mühsam wach und haben nicht das Gefühl, uns erholt zu haben. Wir erinnern uns so gut wie gar nicht an unsere Träume, es interessiert uns auch nicht weiter – wir schlafen am Tag und bei Nacht. Für viele bleibt der Inhalt ihrer Träume im Unterbewusstsein verborgen. Häufig tritt er nur bruchstückhaft zutage, erweist sich als verschlüsselt, das Geschehen ist chaotisch und nicht einfach zu deuten.

Es kann sein, dass wir uns am Tag, obwohl wir uns ungerecht behandelt fühlen, fügen und liebenswürdig bleiben, obwohl wir unserem Ärger gern Luft machen würden. Im Traum aber verfolgen wir die Person, die uns unrecht getan hat, mit einem Messer und wollen sie umbringen. Dann erschrecken wir über uns selbst und über das, wozu wir im Traum fähig sind. Doch es sind Traumhandlungen dieser Art, die das seelische Gleichgewicht wiederherstellen. Sie sollten eher als Metapher verstanden werden. Wenn wir uns an Träume dieser Art erinnern und uns mit ihnen beschäftigen, können wir die Zeichen und die Botschaften, die sie uns senden, deutlich als Wegweiser erkennen.

## Merkmale des kathartisch-samsarischen Traums

- Wir können in allen Sphären unterwegs sein.
- Der Traum ist oft chaotisch, verwirrend, absurd bis verstörend.
- Das Geschehen ist häufig stark symbolisch.
- Die Bilder erscheinen in wechselnder Farbgebung, dabei sind alle Farben und Schattierungen möglich.
- Die Handlungen sind unzusammenhängend, unlogisch und folgen keinem erkennbaren Aufbau.
- Der Traum ist selten wiederkehrend oder dauerhaft bleibend.
- Das Geträumte wird oft nicht erinnert und bleibt meist unbewusst.
- Wenn wir uns an Traumgeschehnisse erinnern, empfinden wir sie als unwirklich. Manchmal erschrecken oder erstaunen sie uns, sie werden aber nie als real empfunden, sondern eher als seltsame Begebenheiten.
- Nach einem solchen Traum fühlen wir uns oft nicht erholt, sondern haben das Gefühl, wir hätten ununterbrochen im Hamsterrad gestrampelt.
- Diese Träume spielen oft in der Vergangenheit oder sind durchsetzt und gefärbt mit eher leidvollen Erinnerungen an vergangene Zeiten.

# Angstträume, emotional intensive Träume – Vorstufen zu Albträumen

Zu Träumen dieser Art kann es kommen, wenn wir am Tag körperliches oder seelisches Leid erfahren haben, an körperlichen Schmerzen leiden oder wenn wir uns selbst etwas vormachen. Enttäuschungen, Trennung, Vertrauensbrüche, Krankheiten, Tod, Verlust, unbewusste Eifersucht, Neid, versteckte Wut, Ohnmacht und Hass können sich in solchen Träumen durch heftiges bildhaftes Geschehen befreien. Der Unterschied zu Albträumen ist jedoch, dass das Erlebte schnell überwunden ist und nach der seelischen Verarbeitung über die Traumebene nicht wiederkehrt, denn es ist meist an die aktuelle Situation und den dadurch ausgelösten Schmerz im Tagesgeschehen gekoppelt. Im Schlaf können sich die durch das Tagesgeschehen geweckten Schmerzen und Emotionen entladen. So befreit sich die Seele und verarbeitet das Leid.

## Begierdeträume

Der Begriff des Begierdetraums ist von dem griechischen Philosophen Platon geprägt worden. Platon vertrat die These, dass Menschen im Traum das tun, was sie in der Realität nie wagen würden (fremdgehen, morden, freveln ...). Daraus folgte für ihn, dass schlechte Menschen in der Realität das ausführen, wovon gute nur träumen.

