

NAOMI SANGREAL  
Träume – das Tor zur deiner Seele



## Buch

Entfesse die Kraft deiner Träume! Psychologin und begeisterte Träumerin Naomi Sangreal nimmt uns in diesem Buch mit auf die Reise zu den versteckten Winkeln unserer Seele. Denn unsere Träume sind vor allem eins: geheimes Potenzial, das nur darauf wartet, entdeckt zu werden. Mithilfe von Übungen, Traumarbeits-Tools und Visualisierungen schaffen wir es, die Botschaften unserer Seele zu entschlüsseln und erkennen, welcher Weg der richtige für uns ist, egal ob in der Liebe oder im Beruf – unsere Träume sind unsere wäisesten Wegweiser und Ratgeber.

## Autorin

**Naomi Sangreal** ist Psychotherapeutin, Künstlerin und begeisterte Träumerin. Sie hat Abschlüsse in Tiefenpsychologie, Transpersonaler Psychologie und Kunsttherapie. Außerdem arbeitet sie in Denvers bekanntestem Hexenladen RitualCravt, wo sie Kurse zu Träumen, Albträumen und Schattenarbeit gibt.

 auch als E-Book erhältlich

Naomi Sangreal

# TRÄUME DAS TOR ZU DEINER SEELE

WARUM DEIN UNTERBEWUSSTSEIN  
DIR DIE BESTEN RATSSCHLÄGE GIBT

*Aus dem Englischen von  
Claudia Amor und Johanna Ott*

GOLDMANN

Die englische Originalausgabe erschien 2023 unter dem Titel *Little Hidden Doors*  
bei Sterling Ethos, New York.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig  
erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden.  
Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für  
Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu  
nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten  
Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir  
begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich  
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und  
Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® Noo1967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Juli 2025

Copyright © 2023 der Originalausgabe: Naomi Sangreal

Copyright © 2025 der deutschsprachigen Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag,  
München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

produksicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR)

Redaktion: Judith Mark

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: © by Naomi Sangreal

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: CPI books GmbH

Printed in the EU

LG.CB

ISBN 978-3-442-22409-8

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)



Für meine liebevollen Eltern, die meine  
Träume schon aufzeichneten, als ich erst  
ein Jahr alt war, und nie müde wurden,  
meine Fantasie zu fördern. Für meine  
Vorfahr:innen, diese Lichtgestalten, die  
meinen Weg erhellen und immer ein Stück  
mit mir gehen: Ich ehre euch mit jedem  
Atemzug.



# INHALT

Über dieses Buch .....	8
Vorwort: Im Traum kam ich her ... .....	12
<b>KAPITEL 1</b> Einleitung .....	21
<b>KAPITEL 2</b> Träume festhalten und aufzeichnen .....	31
<b>KAPITEL 3</b> Träume in den Kulturen der Welt .....	51
<b>KAPITEL 4</b> Träume im Fokus der jüngeren Geschichte .....	75
<b>KAPITEL 5</b> Das träumende Gehirn .....	109
<b>KAPITEL 6</b> Mit deinen Träumen arbeiten .....	121
<b>KAPITEL 7</b> Die verschiedenen Arten unserer Träume .....	267
<b>KAPITEL 8</b> Albträume .....	291
Schlussbemerkungen:	
Ein letzter Blick zurück .....	319
Quellen .....	325
Dank .....	347
Register .....	349

# ÜBER DIESES BUCH

*Träume – das Tor zu deiner Seele* ist ein Traumtagebuch für große Träumerinnen und Träumer, ein Handbuch, das verschiedenste Wege aufzeigt, wie wir anhand von Träumen den Eingang zu unserer Psyche finden können. Es enthält viele nützliche Informationen über die wissenschaftliche und psychologische Betrachtung des Phänomens Traum, visuelle Meditationen, eigens für dieses Buch angefertigte Bilder, Schreibimpulse und Tipps, wie man selbst künstlerisch tätig werden kann. All das macht dieses Tagebuch zu einem vielseitigen Begleiter für Menschen, die lernen wollen, ihre Träume besser zu verstehen. Es behandelt ein großes Spektrum an Techniken und Theorien für die Beschäftigung mit Träumen und deren Deutung. So soll es seinen Leserinnen und Lesern als Hilfestellung dienen, herauszufinden, welcher Ansatz am besten zu ihnen passt. Dieses Buch ist eine Tür, hinter der sich immer weitere Türen auftun, ein Zugang zu unserem Inneren und zu Orten, an denen wir nur ein kleiner Teil eines größeren Ganzen sind.

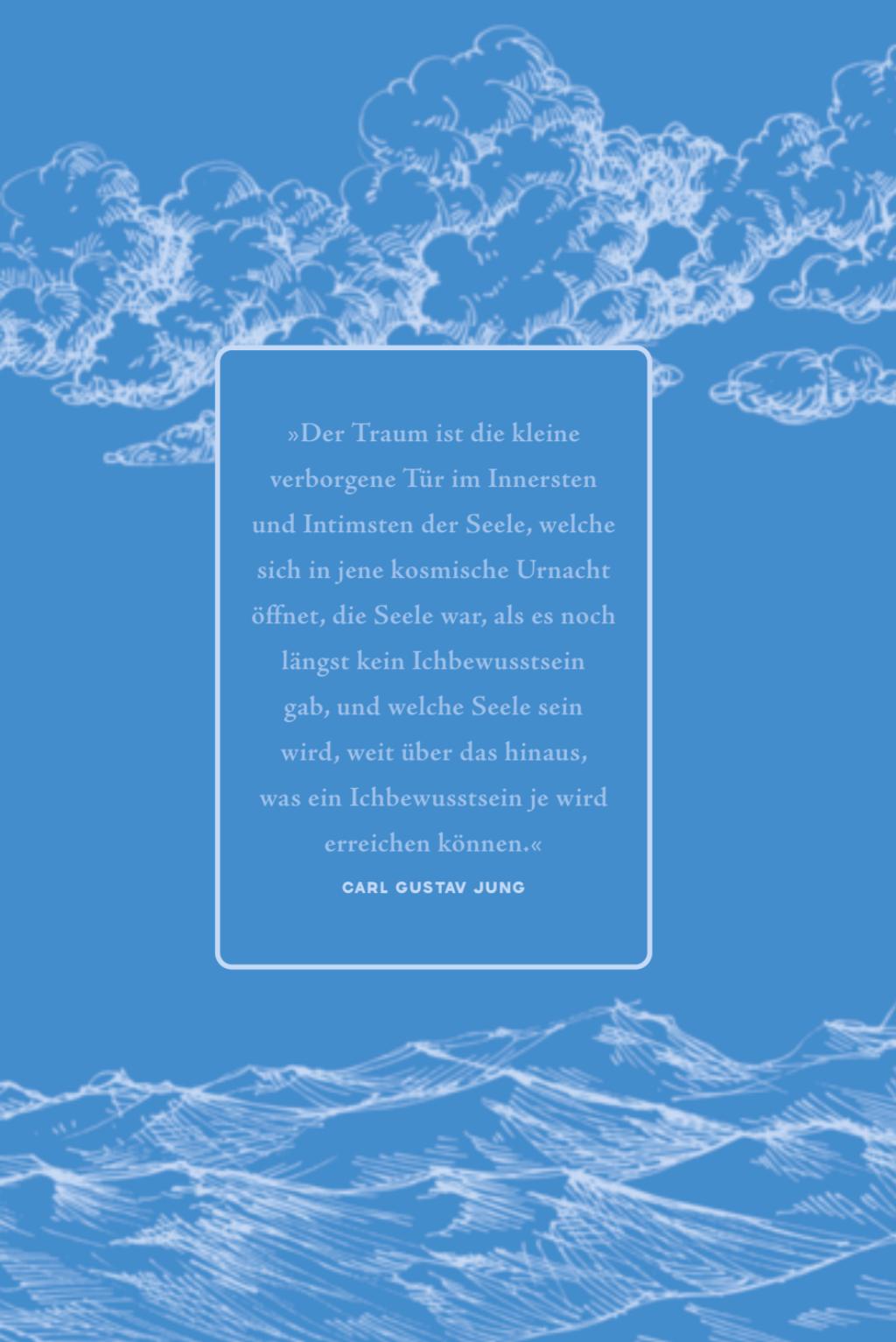
**WIE DU DIESES TAGEBUCH NUTZEN KANNST:** Ein Buch wie dieses habe ich mir immer gewünscht. Es handelt von den vielen Prozessen und kleinen Details, die sich in der Welt der Träume abspielen. Es ist das Produkt meiner persönlichen, unmittelbaren Erfahrung mit der tiefgreifenden psychischen Veränderung, die in Gang gesetzt werden kann, wenn man sich mit der Magie des eigenen träumenden Geistes befasst. Die Intention dieses Buches ist, als verbindendes Element zu unserer

inneren Welt zu fungieren, dieser Welt einen Raum zu geben. Es ist eine Schatulle, in der wir die Bilder aus den Tiefen unserer Seele aufbewahren können. Das Schöne an diesem Tagebuch ist, dass es so vielseitig genutzt werden kann: auf der einen Seite als interaktives Tool für Träumende, die sich zu Hause mit dem eigenen Inneren beschäftigen wollen, und auf der anderen für Mediziner:innen, die es etwa im Rahmen einer Psychotherapie als Hilfsmittel für ihre Patient:innen heranziehen. Es ist eine Anlaufstelle für Träumende, für Psychotherapeut:innen und deren Patient:innen, an der sie viel Neues über Träume erfahren und anhand praktischer Anleitungen lernen, sie zu dokumentieren. Jedes Kapitel beginnt mit einer wissenschaftlich fundierten Einführung in ein Traum-Konzept oder eine Traum-Modalität. Im Anschluss haben die Leserinnen und Leser die Möglichkeit, sich praktisch mit dem Traum zu befassen, etwa durch das Notieren von Stichworten, durch Tagebucheinträge oder künstlerische Aktivitäten. Träumende können so ihr Wissen in die Tat umsetzen und hautnah miterleben, wie die Arbeit mit ihren Träumen sie mit der Zeit grundlegend verändert.

Für Therapieeinrichtungen bietet dieses Tagebuch eine zusätzliche Möglichkeit, das, was Patient:innen seelisch beschäftigt, im Rahmen einer Sitzung festzuhalten. Therapeutinnen und Patienten können gemeinsam über einen Traum oder die Arbeit im Buch sprechen und am Ende der Sitzung die Buchdeckel zuklappen wie eine Schatztruhe. Um es mit den Worten des Psychoanalytikers Thomas Ogden auszudrücken: »Das Erleben von Kreativität im Rahmen der Kommunikationshandlung ist für den Patienten ein essenzieller Teil des Prozesses, [sich selbst] ›intensiver in sein Dasein hineinzuträumen‹

und immer mehr so leben zu können, wie er wirklich ist.« Eine Therapie, die mit Träumen, Bildern und aktiver Imagination arbeitet, kann Licht in die Schattenseiten des Ich bringen. Sie kann Patientinnen und Patienten dabei unterstützen, in einem gemeinsamen Kreativprozess die Inhalte des Unbewussten in die bewusste Wirklichkeit hineinzuträumen und auf lebensverändernde Weise darin zu verankern. Denn über unsere persönliche Mythenbildung können uns Träume bestimmte Einzelheiten aus dem Unbewussten mitteilen, was immens hilfreich für die Therapie der Träumenden ist. Diese Bilder, die so üppig und überschäumend sind, im Rahmen einer Therapie offenzulegen, kann Patient:innen dabei helfen, zu einer verborgenen, belastenden Dynamik, die sich der Einflussnahme und Kontrolle des Ich entzieht, Zugang zu finden und so das Wachstum und die Heilung der Psyche voranzutreiben. Träume öffnen Türen: Lass uns gemeinsam eintreten.





»Der Traum ist die kleine  
verborgene Tür im Innersten  
und Intimsten der Seele, welche  
sich in jene kosmische Urnacht  
öffnet, die Seele war, als es noch  
längst kein Ichbewusstsein  
gab, und welche Seele sein  
wird, weit über das hinaus,  
was ein Ichbewusstsein je wird  
erreichen können.«

**CARL GUSTAV JUNG**

## VORWORT

# IM TRAUM KAM ICH HER ...

Schon als kleines Mädchen war ich eine fantasievolle, tiefgründige und visuell veranlagte Seele, künstlerisch interessiert und intuitiv. Solange ich denken kann, habe ich gemalt und lebhaft geträumt. Ich war das sensible Kind einer Psychotherapeutin und eines Sozialarbeiters, und so schien von vorneherein klar, welchen Weg ich einschlagen würde. Meine Mutter begann meine Träume aufzuzeichnen, als ich erst ein Jahr alt war. Mein ganzes späteres Leben galten sie mir als Konstante, als mächtiges Werkzeug und Kompass. Als Kind glaubte ich an kollektive Träume; so verbrachte ich Stunden über Stunden an unserem alten Festnetztelefon mit der Ringelschnur und erzählte meiner besten Freundin, die am anderen Ende das Ohr an den Hörer presste, von meinen nächtlichen Abenteuern und verflocht meine Träume mit ihren. Genau so mussten es damals die Urmenschen gemacht haben, dachte ich, wenn sie sich nachts um das knisternde Feuer versammelten und die in ihren ungebändigten Seelen verborgenen Bilder im wunderbaren Klang fremder Sprachen in die Freiheit entließen, wie leuchtende Wortfunken, die für einen Moment die weite Landschaft erhellen und eine glühende Debatte über gemeinsame Träume entfachen. Als ich meiner Freundin einmal erzählte, dass ich im Traum eine

Tür geöffnet hatte, lieferte sie mir eine detailgetreue Beschreibung, wie sie, in ihrem eigenen Traum, ebenfalls durch diese Tür gegangen war. Von da an glaubte ich, dass ein Traum, der bei mir endete, woanders weiterging.

Als ein Kind, das im Leben nach einem tieferen Sinn suchte, fühlte ich mich zu den mystischen Welten, die meine Neugierde für alles Geistige geweckt hatten, magisch hingezogen, was sich in meinen allerersten Kunstwerken bereits ausdrückte. Der Unterricht an meiner Grund- und Sekundarschule, beide Schulen mit Kunst-Schwerpunkt, inspirierte und erweiterte meine künstlerischen Fähigkeiten maßgeblich. So wurde ich schon als junge Erwachsene zu einer kreativen, produktiven Malerin. Etwa zur gleichen Zeit begann ich, mich eingehend mit luziden Träumen zu beschäftigen. Ich saugte begeistert alles Wissen über Träume auf und übte auf verschiedenen Wegen, meine Traumerfahrungen auszubauen. Am allerschönsten fand ich es, wenn ich in meinen Träumen fliegen konnte (ganz ehrlich, wer würde das nicht schön finden?), ein Gefühl, das im krassen Gegensatz zur Schwere des Highschool-Alltags stand. Ich schrieb kurze Traumepisoden in ein liniertes Notizbuch oder auf irgendwelche Schmierzettel; manchmal entstanden dabei auch ein paar Gedichtzeilen oder lebhafte Bilder. Nach dem Abschluss erhielt ich ein Stipendium für das Pacific Northwest College of Art (PNCA). Meine Erfahrungen dort und erste Einblicke in die institutionelle Kunstwelt ließen mich jedoch erkennen, dass meine Arbeit zutiefst persönlich und viel mehr von dem Bedürfnis nach schlichem Selbstausdruck angetrieben war, als von dem Wunsch, verkauft oder konsumiert zu werden. So lenkte ich

meine Kreativität nach innen, erforschte mich selbst, tauchte immer tiefer in die Abgründe meiner eigenen Psyche ein und suchte nach meinem wahren Ich.

Menschliches Verhalten und Bewusstsein haben mich immer schon begeistert, vielleicht weil ich im Sternzeichen Wassermann und im Mondzeichen Fische geboren bin, jedenfalls war ich immer schon fasziniert von allen überirdischen, ungewöhnlichen und philosophischen Fragen des Lebens. Nach der Kunsthochschule verfolgte ich das Ziel, mehr über mich selbst, meine Erfahrungen und meine Kunst herauszufinden, weshalb ich beschloss, regelmäßig zu einer auf Träume spezialisierten Psychotherapeutin zu gehen, die nach der Lehre von C. G. Jung arbeitete. Ihr Name ist Satya Byock, und sie war es, die mein Leben veränderte.

### **Träume wiesen mir den Weg, Therapeutin zu werden.**

Nach Jahren, in denen ich bereits regelmäßig zur Psychotherapie gegangen war, hatte ich einmal einen GROSSEN Traum. Ich brachte ihn in die Therapiesitzung mit und folgte seinen Gedankensträngen, bis er laut, deutlich und keinen Widerspruch duldet zu mir sprach. Danach wusste ich genau, was ich zu tun hatte: 2015 beschloss ich, wieder die Schulbank zu drücken, um alles über Träume zu lernen und Therapeutin zu werden. Ich studierte volle sechs Jahre lang. Nach meinem Master-Abschluss in Tiefenpsychologie 2022 begann ich mit dem Schreiben dieses Buches. Die Erkenntnis, wie grundlegend mich die Therapie, die Beschäftigung mit Träumen und die künstlerische Tätigkeit verändert hatten, inspirierte mich dazu, diese Form des Lernens, Wachsens und Kultivierens von Selbstliebe mit anderen zu teilen und weiterzuführen, indem ich *Träume – Das Tor zu deiner*

Seele aus der Taufe hob, ein Schatzkästchen und Tagebuch für fantasievolle Träumende.

Kreativität ist ein fester Bestandteil der menschlichen Erfahrungswelt und wird seit Anbeginn der Zeit eingesetzt, um das Unbegreifliche auszudrücken. Schon in urzeitlichen Zivilisationen verspürten die Menschen den Drang, einen Gegenstand oder eine Erfahrung auf diese Weise zu etwas Besonderem zu erheben, zu etwas, das alles Gewöhnliche, Gebräuchliche übersteigt. In historischen Kulturen war Kunst oft fester Bestandteil von Ritualen und Gottesanbetung. Sie war stets und ist bis heute, ein verbindendes Medium. Die Anthropologin Ellen Dissanayake fasst diesen Aspekt treffend zusammen: »Da nach unserem Kenntnisstand alle menschlichen Gesellschaften, in der Vergangenheit und bis heute, Kunst schaffen und auf Kunst reagieren, muss sie einen essenziellen Beitrag zum Leben und Geist des Menschen leisten.«

Träume sind Aneinanderreihungen von intensiven Visualisierungen, die uns im Schlaf begegnen, doch fälschlicherweise werden sie oft als bedeutungslos erachtet, ja als unwichtig abgetan. Ich habe mich fast mein ganzes Leben lang mit Träumen beschäftigt und betreibe heute eine psychotherapeutische Privatpraxis, die auf den Grundlagen der Magie, der jungianischen Analytischen Psychologie und der Tiefenpsychologie fußt. Traumarbeit ist ein zentrales Element meines therapeutischen Ansatzes. Ich betrachte Träume als unverfälschte Äußerungen des persönlichen und kollektiven Unbewussten. Sie bringen Bilder hervor, die bis auf den Grund unserer Psyche reichen, ungefiltert und unbeschwert. Träume sind übervoll mit aussagekräftigem, umfassendem Informationsmaterial, eine Quelle der

Weisheit, die sich der Mensch zunutze machen kann, um sein Leben zu lenken.

Durch meine persönliche künstlerische Tätigkeit und die jahrelange Traumarbeit gelang es mir zu verstehen, wie man durch das Überführen von Träumen in greifbare Kunst einen Zugang zu vielen Aspekten des Selbst finden und eine psychische Veränderung herbeiführen kann. Das Selbst ist, wie später noch im Detail erläutert wird, ein angeborenes, archetypisches System der Psyche, das unser Bewusstsein steuert und die numinosen Kräfte antreibt, die unserem persönlichen, einzigartigen Individuationsprozess dienen. Ich persönlich habe mit der Traumarbeit sehr intensive Erfahrungen gemacht, was sich in meiner kreativen Traumroutine auch weiterhin fortsetzt. Je mehr ich mich in Gedanken mit meiner Reise als Künstlerin, Träumende und Psychotherapeutin befasste, desto fester wurde meine Bindung zu diesen Ansätzen. Mir wurde bewusst, welchen großen Stellenwert sie in der modernen Psychotherapie und in der persönlichen Genesung von Menschen einnehmen. Ich werde für den Rest meines Lebens mit Begeisterung beobachten, wie diese Konzepte sich weiter entfalten. Und ich hoffe sehr, zur Entfaltung dieser Kraft, die im kreativen Bewusstsein des Menschen liegt, auch persönlich einen Beitrag leisten zu können. Ich glaube, dann steht uns eine große Zukunft bevor. Viel Spaß mit diesem Buch!

## Von der Übermacht des Wachzustandes

Anfangs entwickelte sich meine Leidenschaft für Traumarbeit und Traumpsychologie aus einzelnen, allgemeingültigen Feststellungen heraus. Zum Beispiel, dass Menschen dem Phänomen Traum immer schon Wert beimaßen, quer durch alle spirituellen, indigenen, religiösen oder modernen Kulturen. Jene Gesellschaften, die ihre Bräuche im Zusammenhang mit Träumen ernsthaft pflegten, verstanden es, über den wachen, bewussten, ich-bezogenen Zustand der Psyche hinauszublicken, und wussten, dass solche Bräuche sich überaus positiv auf das tägliche Leben auswirkten. Historiker, Theologinnen und Psychologen bestätigen heute übereinstimmend, dass Traumbrauchtum über Tausende von Jahren Teil der Kultur von Völkern auf der ganzen Welt war. In unseren modernen westlichen Gesellschaften werden Träumen die positiven Eigenschaften, die ihnen innewohnen, jedoch oft nicht mehr zuerkannt. Und das, obwohl ein Mensch mit einer durchschnittlichen Lebensdauer mindestens 50 000 Stunden mit Träumen verbringt. Das entspricht fast sechs ganzen Jahren! Wenn wir also unser Bewusstsein analysieren wollen, sollte dieser erhebliche Teil des menschlichen Erfahrungsschatzes nicht außen vor gelassen werden, auch wenn wir darauf konditioniert sind, das zu tun. Neurowissenschaft und Psychologie räumen ein, dass menschliche Aktivitäten, die dem Bewusstseinsbereich des Träumens zuzurechnen sind, in den meisten Fällen als ebenso bedeutungsvoll anzusehen sind wie Essen, Schlafen, Darmentleeren oder Kopulieren: grundlegende, instinktgesteuerte Prozesse, die in der Natur des Menschen liegen. Dasselbe gilt auch für das Träumen.

Einst galten Träume als wichtige Übermittler von Wissen und Weisheit, im Amerika des 21. Jahrhunderts werden sie jedoch als weitgehend unwichtig verworfen. Die moderne amerikanische Gesellschaft scheint sich darüber einig zu sein, dass das Wachbewusstsein die einzige geltende Form von Wirklichkeit und Erleben darstellt. So heißt es in unserem Kulturkreis oft: *Ach, das war doch nur ein Traum!* – ein Satz, der sich Jahrzehnte durch Songtexte, Filme und die modernen Medien zieht. Der Psychologe Rubin Naiman bezeichnet die amerikanische Kultur in diesem Zusammenhang als tendenziell »wach-zentristisch« und stellt fest, dass man das Träumen darin dem Wachzustand unterordnet. Unsere egozentrische, auf Produktivität, ein reifiziertes Ich und ein Dasein im Wachzustand konzentrierte Kultur schließt Traumzustände oft aus, da das Wachbewusstsein mit seiner Ich-Perspektive nicht die Fähigkeit besitzt, sie vollumfänglich zu begreifen.

Dieses fehlende Verständnis hat zum Teil auch damit zu tun, dass Träume den unbewussten Zustand in symbolischer Form darstellen – in Bildern, die in ihrer Bedeutung über das Offensichtliche hinausgehen und auf etwas hindeuten, das wir (noch) nicht wissen oder nicht wissen können. Der Begründer der Analytischen Psychologie, Carl Gustav Jung, schrieb dazu: »Es scheint nun dem gemeinen Menschenverstande nichts so Unerhörtes zu sein, dass der Traum etwas Sinnvolles und daher Deutbares sei; damit wird ja nur eine seit Jahrtausenden geläufige, darum soviel wie banale Wahrheit ausgesprochen.« Kulturen in aller Welt schreiben der Beschäftigung mit Träumen großen Wert und eine immanente Heilwirkung zu; dennoch ist es in den modernen westlichen Gesellschaften nicht gelungen, die

Menschen dazu zu bewegen, sich mit ihren Träumen auseinanderzusetzen. Der Wach-Zentrismus in den Kulturen der westlichen Welt zieht weiterhin eine Trennlinie durch unser Bewusstsein und entwertet die Kraft des Traumbewusstseins, was dazu führt, dass wir uns von einem großen Teil unserer Psyche abwenden und auf eine Beziehung zu unserem Inneren verzichten.

Dieses Buch ist ein Angebot, den Kontakt zum eigenen Selbst wiederherzustellen und in diesen Raum in unserem Inneren zurückzukehren. Dieser Ort wertschätzt Träume in ihrer Vielzahl von Wahrheiten und komplexen Mustern, für ihre meisterlichen Imagines und ihren multidimensionalen Aufschlussreichtum. Und noch ein Punkt an der Beschäftigung mit deinen Träumen ist unvergleichlich wertvoll: Der Raum, den du dir erschließt, gehört dir ganz allein. Es ist ein Ort, den weder Rassismus oder Homophobie noch Diskriminierung, Kapitalismus oder Patriarchat erreichen können.





## EINLEITUNG

Unser Leben ist ekstatisch, zeitlos und multidimensional. Jede Nacht überqueren wir die Schwelle in die wundersame Welt des Schlafes. Während wir schlafen, werden wir von unserer Psyche reich beschenkt: mit einem bunten, bewegten Traumgemälde.



»Das wichtigste Buch  
über Träume,  
das du je lesen wirst,  
ist dein eigenes  
Traumtagebuch.«

**ROBERT MOSS**

Träume zählen zu den größten Schätzen unseres schöpferischen Geistes. Sie spornen uns an, unser Inneres zu erkunden, zu wachsen und das Irrationale anzunehmen. Sie können Tore sein, die tief in die personalen und transpersonalen Aspekte des Bewusstseins führen. Träume werden im Allgemeinen als Ideen, Emotionen, Gefühle und Visualisierungen definiert, die während des Schlafes, meist nicht willentlich, in unseren Köpfen stattfinden. Das Träumen gilt als »besonderer Bewusstseinszustand«, bei dem ein wacher Verstand unmittelbar auf den unbewussten Verstand trifft. Für uns Menschen ist der Traum der häufigste, unmittelbarste und kreativste unter den besonderen Bewusstseinszuständen. Der Mensch *muss* sogar träumen, denn wenn man uns den Schlaf entzieht, werden wir früher oder später anfangen zu halluzinieren, ein Zustand, der die Träume direkt in unser Wachbewusstsein hineinführt. Träume gewähren uns Zugang zu immenser Weisheit, sowohl innerhalb unserer eigenen psychischen Strukturen als auch darüber hinaus, bis hinein in die Astralwelt und das Feinstoffliche. Träume sind Bilder und Symbole in üppiger Aufmachung, die voller psychischer Energie stecken und jene Aspekte unserer komplexen Persönlichkeiten und Erfahrungen ausdrücken, die unter der Oberfläche liegen. Wer lernt, diese lebhaften, bildlichen Geschenke als fantasievolle, mit relevanten Informationen gefüllte Metaphern anzunehmen, erschließt sich den unbewussten Geist und kann beginnen, dieses Wissen gezielt zu nutzen.

Wusstest du, dass jeder Mensch träumt? Es gibt, wie so oft, ein paar wenige Ausnahmen, etwa Personen, die psychotrope Substanzen oder Medikamente einnehmen, die im Gehirn die Ausschüttung der erforderlichen Stoffe unterdrücken und die

Fähigkeit, in die REM (Rapid Eye Movement)-Phase des Schlafes einzutreten, hemmen. Aber normalerweise träumen Menschen jede Nacht. Der REM-Schlaf ist jene Phase des Schlafzyklus, in der die lebhaftesten und am ehesten erinnerten Träume stattfinden. Unser Gehirn ist während des Träumens sogar aktiver als im Wachzustand! Laut William Dement, einem Pionier der Schlafforschung, durchlaufen Menschen typischerweise vier oder fünf Traumphasen pro Nacht. Die meisten träumenden Menschen erleben dabei zwischen vier und sechs Träume, was schwer zu glauben ist, weil man sich ja meist nicht daran erinnern kann. Dennoch sind sie da, diese wunderbaren, großformatigen Traumerlebnisse, auch wenn manchmal rein gar nichts davon hängengeblieben ist.



Bist du  
bereit,  
an das Tor  
zur  
Traumwelt  
zu klopfen?

**T**räume sind Tore – Portale, die zur Erinnerung an das Selbst führen. Denke an einen Traum, egal welchen, der kraftvoll war und in deiner Erinnerung eine emotionale Spur hinterlassen hat. Dieser Traum kann dein Tor sein.

Sobald du die Tür zu diesem Traum öffnest, kannst du über die Schwelle in deinen inneren Raum treten. Dieser Traumort liegt jenseits unseres limitierten Zeitempfindens und bietet dir ein weites Feld der Möglichkeiten, die sich dem bewussten Verstehen entziehen.

**Welcher Traum ist dein Tor? Öffne es!**

Tritt ein in die Grenzräume, in denen das Ich nach und nach seine Macht verliert. Plötzlich kannst du viel klarer erkennen, welcher energetische Unterbau deinem wachen Verstand zugrunde liegt und seit Urzeiten das Verbindungsglied zwischen Kraft und Bildewelt darstellt.

**Wer die Wahl hat, hält ein starkes Werkzeug in Händen. Unser Dasein spielt sich in einem Quantenfeld aus unendlichen Möglichkeiten ab. Mit unseren Entscheidungen, mit Konzentration und Willenskraft können wir Geist in Materie verwandeln.**

**Jede Entscheidung, die wir treffen, schließt eine unendliche Anzahl an Türen, öffnet aber gleichzeitig ebenso viele. Wir können jederzeit beschließen, durch eine neue Tür zu gehen und unserem Weg damit eine neue Richtung zu geben.**

In meiner persönlichen Kosmologie hatten Türen immer schon eine metaphorische Bedeutung. Als kleines Kind schrieb ich mit meiner besten Freundin eine Geschichte über ein Mädchen, das durch die Dimensionen reist und dabei immer wieder in eine Art kosmisches Vorzimmer gelangt. Das Vorzimmer liegt zwischen den Welten und hat unendlich viele Türen. Alle Lektionen, Erfahrungen und Abenteuer des Mädchens lagen hinter diesen einzigartigen, aufwändig gestalteten Türen verborgen. Welche Türen gibt es in deinem Leben? Bist du bereit, sie zu öffnen? Oder zu schließen? Hindurchzutreten auf die andere Seite?



Mit dem ich-zentrierten wachen Geist, auf den wir später noch genauer eingehen werden, bist du vermutlich gut vertraut. Allgemein gesprochen ist der ich-zentrierte Teil unserer Psyche nur dann voll da und einsatzbereit, wenn wir wach sind – das bedeutet, sobald wir einschlafen, verliert er seine Grundlage. Träume sind Meisterwerke unseres geistigen Auges, natürliche Kunstobjekte, die nur darauf warten, sich im Reich des Materiellen entfalten zu können. Durch kreative Tätigkeiten können wir die Grenzen des Ich auflösen. Die Kunst ermöglicht es uns, auch im Wachzustand mit dem unbewussten Geist in Kontakt zu treten und ihm freien Lauf zu lassen. Wir machen unseren Körper zum verbindenden Element zwischen künstlerischem Ausdruck und unseren Träumen, wodurch mehr Raum für die Entfaltung des Irrationalen entsteht. Das Traumbewusstsein ist ein essenzieller Bestandteil unseres Menschseins und eine Quelle des psychischen Wachstums, der Veränderung und der Ganzheit. Daraum geht es in diesem Traumtagebuch.

Eines muss ich jedoch vorausschicken, bevor ich dieses Buch beginnen kann: Das Erlernen von Traumerinnerung und Traumarbeit erfordert viel Zeit und Übung. Entsprechend fest entschlossen musst du sein, dich damit auseinanderzusetzen. Meine persönliche Erfahrung hat jedoch gezeigt, dass schon die Absicht, eine Beziehung zu den eigenen Träumen herzustellen – und die Bemühung, die Absicht in die Tat umzusetzen –, eine Reaktion hervorruft. Wie in allen wechselseitigen Beziehungen werden auch die Träume, sobald du beginnst, ihnen Beachtung zu schenken, dir Aufmerksamkeit zurückgeben. Ich habe festgestellt, dass Träume sich stets zeigen, wenn man sie braucht, doch wer nicht hinschaut, kann allerhand wertvolle Informationen verpassen.

Ein Traum ist wie eine vergessene Botschaft, die hinaus aufs offene Meer treibt, eine Flaschenpost des Geistes, die irgendwann auf den Meeresgrund – unser Unbewusstes – hinabsinkt, wenn sie keine Aufmerksamkeit bekommt. Dort gerät sie in Vergessenheit, bleibt jedoch im Sand der Zeit verwahrt. Um diese wichtigen Botschaften zurückzuholen, sie vom Meeresgrund zu bergen wie einen wertvollen Schatz, müssen wir tief in die Traumwelt abtauchen und in unserem Unbewussten graben, neugierig, aber behutsam. Auf diese Weise stoßen wir irgendwann auf die Wahrheit und Weisheit unseres Traums. Er ist ein Geschenk, ein heilendes Elixier, das unsere Psyche eigens für uns zusammengebraut hat und das das Potenzial hat, große Veränderungen herbeizuführen.







## TRÄUME FESTHALTEN UND AUFZEICHNEN

Nachdem du nun begonnen hast, über die Magie der Träume nachzudenken und ihr Potenzial zu erkennen, bist du vielleicht neugierig geworden, wie du eine Beziehung zu ihnen aufbauen kannst? Wie funktioniert das, mit Träumen zu arbeiten?

In vielen Kulturen ist Trauminkubation ein traditionelles Ritual. Der Begriff leitet sich aus dem griechischen *enkoimesis* für einen herbeigeführten, traumähnlichen Schlaf ab, beziehungsweise vom lateinischen *incubare* »liegen, brüten«. Inkubationsrituale werden oft vor dem Zubettgehen abgehalten, um sich im Schlaf mit den Göttern zu verbinden, um Botschaften zu empfangen oder geistig-spirituelle Heilung zu erfahren. Dafür unterziehen sich die Menschen zuvor einer Reinigung, fasten, beten, tragen spezielle Kleidung oder rufen die Gottheiten an, damit sie ihnen durch den Traum Heilung und Schutz zuteilwerden lassen. Die Wissenschaftler Hans Dieter Betz und Christopher Faraone haben eine englische Übersetzung der griechischen Zauberpapyri (*Papyri Graecae Magicae*) vorgelegt (ins Deutsche wurden die Papyri in den 1930er-Jahren von Karl Preisendanz übersetzt [Anm. d. Ü.]). Daher wissen wir heute um den Inhalt des Papyrus Nr. 122 aus dem 4. Jahrhundert n. Chr, wo es heißt: »Erstelle auf deiner linken Hand ein Abbild von Besa und wickle die Hand in einen Streifen aus schwarzem Stoff, der Isis geweiht wurde, lege dich schlafen ohne ein Wort, auch nicht der Antwort. Lege den Rest des Stoffes um deinen Hals. Die Tinte, mit der du schreibst, bestehe aus dem Blut einer Kuh, dem Blut einer weißen Taube, frischem Weihrauch, Myrrhe, Schwarzer Tinte, Zinnober, Maulbeersaft, Regenwasser und dem Saft der Artemisia.«

Viele Traumzauber aus dem 4. oder 5. Jahrhundert folgten ähnlichen Mustern, indem etwa spezielle Tinte zum Einsatz kam, der Körper mit Stoffen umwickelt wurde, Götter um ihren Segen gebeten oder angerufen wurden, mit dem Träumen- den in Verbindung zu treten. »In manchen Kulturen begaben

sich die Träumenden in einen alten Tempel oder an eine heilige Stätte, brachten Opfer dar und legten sich dort zum Schlafen hin, in der Hoffnung, Träume geschickt zu bekommen, die Erkenntnisse, Antworten, Trost oder Heilung für sie bereithielten», schreibt die Wissenschaftlerin Vanessa L. Ochs.

Manche Träumende schreiben ihre Wünsche in Traumtagbücher oder auf kleine Zettelchen, die vor dem Einschlafen unter das Kopfkissen gelegt werden. Andere schwören auf den Einsatz von Traum-Öl, um den Kontakt mit ihren verbündeten Pflanzengeistern herzustellen, oder benutzen zur Verstärkung der Trauminkubation und der Kommunikation ein Traumkissen. Traum-Öl besteht aus speziellen Kräutern und wird unter Segenssprüchen und gewissen Zeitvorgaben hergestellt, damit die Energien, die unsere natürliche Fähigkeit zu träumen erhöhen, verstärkt und gewisse Arten von Träumen gefördert werden. Traumkissen sind nicht selten handgenäht, mit buntem Stoff bezogen und mit Kräutern gefüllt, verziert mit Kristallen, Bildern, Symbolen und Siegeln, die mit unseren Träumen korrelierende Elemente verstärken. Solche rituellen Gegenstände helfen uns dabei, Abläufe zu etablieren, die uns etwas bedeuten, und die Beziehung zu unserer tiefen, träumenden Psyche zu pflegen.

Wenn du dich an deine Träume nicht erinnern kannst, bist du damit nicht allein. Viele Menschen haben Schwierigkeiten, sich ihre Träume zu merken. Meiner Meinung nach hat das damit zu tun, dass unsere Kultur (die weiße, westliche Welt) uns antrainiert hat, dass Träume in unserem Leben keine Rolle spielen. Würden wir stattdessen anerkennen, dass unsere Traumlandschaften wichtig sind und uns Zugang zu lebenswichtigen

geistigen Ressourcen ermöglichen, hätten wir wohl alle schon in jungen Jahren gelernt, wie man mit Träumen umgeht. Doch unabhängig davon, was dein Hintergrund und dein Vorwissen in Bezug auf Träume ist: Du hast jetzt die Chance, diesen Umgang zu erlernen. Beginne mit kleinen Schritten. Ein beliebter Einstieg in die Traumarbeit ist das Führen eines Traumtagebuchs, wie das Buch, das du in Händen hältst. Du kannst einen Stift und ein Blatt Papier (oder gleich ein Notizbuch) an dein Bett legen, zum Beispiel neben die Nachttischlampe. Sorge dafür, dass deine Hilfsmittel leicht erreichbar sind. Je einfacher das ist, desto eher wirst du dich daran erinnern und dich aufraffen, deine Träume festzuhalten!

Am Morgen oder auch mitten in der Nacht, wenn du aufwachst, bleibst du einfach sitzen und entspannst dich einen Moment in deinem Körper. Halte deine Augen noch für eine kurze Weile geschlossen. Dann schreib oder kritzle, so schnell du kannst. Bewege einfach deine Hand, lass sie über das Papier oder deine Buchseite gleiten – dein Körper erinnert sich an deine Träume. Nimm ganz einfach den Stift zur Hand und beginne zu schreiben. Das Ergebnis muss noch nicht einmal Wörter oder Buchstaben ähneln. Der Akt des Sublimierens – des Umwandelns von unbewusster Information in die Bewegung deines Körpers – wird deinen Geist an das Einprägen deiner Träume gewöhnen. Wiederhole diese Übung so oft es geht.

Zeichne, schreibe oder kritzle hier:

Zeichne, schreibe oder kritzle hier:

Wenn du aufwachst und feststellst, dass deine Träume zu verschwimmen beginnen, unscharf werden oder sich wie eine Dampfwolke in Luft auflösen, bedenke, dass sich unser Ich nur ungern damit abfindet, in unserer Traumwelt keine Macht zu besitzen. Fordere es auf, kurz zur Seite zu treten, und frage dich: »Wo bin ich eben noch gewesen?«, um den Traum näher heranzulocken. Auf diese Weise aktivierst du dein kontextabhängiges Gedächtnis und versetzt dich zurück in den Geisteszustand beziehungsweise in die Situation, in der du im Traum vor wenigen Augenblicken noch warst. (Dieser Teil unseres Gedächtnisses hilft uns zum Beispiel auch dabei, uns daran zu erinnern, wo wir einen Schlüssel hingelegt oder das Auto geparkt haben.)

Schließe die Augen, verfolge deine Schritte zurück und nimm alles wahr, was dir dabei begegnet – Gefühle, Bilder, Formen, Farben; alles, was du wahrnimmst – und dann beginne behutsam, dich darauf zu konzentrieren. Sobald eine Erinnerung auftaucht, ziehe sie sachte heran. So kann es dir gelingen, mehr und mehr von deinem Traum zurückzuholen. Wenn du dich an gar nichts erinnern kannst, bleib einfach mit geschlossenen Augen liegen, bewege dich nicht und atme. Ein winziger Eindruck oder Gedanke kann schon ausreichen, um dich zurück in den Traum zu führen; wichtig ist nur, dass du dich entspannst und deinem irrationalen Geist das Ruder überlässt.

Wenn ich mich an nichts erinnern konnte, lautete der Rat meiner Psychotherapeutin, mich an die Schweizer Psychologin Marie-Louise von Franz zu halten und auch das niederzuschreiben. Schreib einfach: »Ich erinnere mich nicht an meinen Traum.« Schon diese kleine Geste kann dein Bewusstsein auffordern, sich zu erinnern und die Träume mithilfe der schrei-