

Inhalt

Vorwort	11
Danksagung	13
Einleitung	15
Die geistigen Paten	23

Know it yourself – Traumwissen

Was ist der Traum?	27
Das Traumsymbol	28
Ich und Selbst	29
Bewusstsein und Unbewusstes	34
Sind Träume Botschaften?	37
Die wichtigsten Funktionen des Träumens	42
Was macht der Traum?	44
Die komplexe Psyche	46
Wie erkennen wir Komplexe im Traum?	49
Wozu dienen Träume?	50
Traum und körperliche Gesundheit: Psychoneuroimmunologie	50
Schlafforschung im Schlaflabor	52
Auch Tiere träumen	53
Mein Gehirn und ich	54
Traumvoraussetzungen	55
Neurophysiologisches Glossar	58
Bedeutung der Träume in der internen Informationsverarbeitung	58
Schlafen, Träumen, Lernen	60
Traumeigenschaften	62
Warum wir träumen	63
Träumen ohne Sinneserfahrung	65
Träume, Geschlecht und Lebensalter	66
Wie träumen Frauen? Wie träumen Männer?	67
Träumende Kinder	68
Traumthemen Jugendlicher	70

Träume von Erwachsenen	70
Träumen im Alter	71
Traum und Kreativität	72
Traum(er)findungen	73
Traum und Literatur	74
Traum und Musik	75
Traum und Malerei	78
Traum und Film	80
Psychische Belastungen und seelische Krisen im Spiegel der Träume	81
Trauminhalte bei psychischen Störungen	81
Träume reagieren auf seelische Krisen	82
Der lebensverändernde Traum	83
Albträume	88
Selbsttherapie bei Albträumen	96
Klarträume – luzides Träumen	99
Traum und außersinnliche Wahrnehmung, Psi-Wachsamkeit, Synchronizität	102

Menschen sind Traumdeuter

Sumer	106
Ägypten	110
Träume in der griechischen und römischen Antike	112
Traumkultur als Medizin	119
Die Träume der hebräischen Bibel in der jüdischen Tradition	126
Die Funktion prophetischer Traumerzählungen in der Bibel	129
Die Träume des griechischen Neuen Testaments	132
Träume und Visionen aus den vier Evangelien und der Apostelgeschichte	132
Träume in der Kirchengeschichte	135
Träume in der russisch-orthodoxen Kirchenlehre	139
Träume im Islam	139
Buddhistische Traumlehre	144
Träume in indigenen Kulturen	146

Do it yourself – Handwerkszeug für die Traumpraxis

Der nächtliche Traum: Ihr anderes Ich	151
Die Traumwerkstatt	152
Anwendung	152
Wir sind unser Traum	153
Dem Traum entgegen	154
Vortag: mentale Vorbereitung	155
Vortag: technische Vorbereitung, Schreibzeug, Smartphone	155
Träumen und Traumerinnern brauchen Zeit	155
Aufwachphase: dem Traum Zeit geben	155
Schritt 1: den Traum »behalten«	156
Schritt 2: der »Traumschnappschuss«	156
Schritt 3: den Traum für später festhalten	157
Dem Traum begegnen	157
Erster Beispieltraum: <i>Neustart</i>	158
Der »Nimbus« des aktuellen Traums	158
Der erste Beispieltraum im Einzelnen	158
Zweiter Beispieltraum: <i>Alles kann wieder gut werden</i>	160
Träume sind Lebenshilfen	160
Das Traum-Ich	161
Traumanreger entdecken	164
Ereignisse an den Vortagen	164
Gedanken oder Sorgen an den Vortagen	165
Ist es ein Wiederholungstraum?	165
Traumgefühle	165
Was tun mit dem Traum?	165
Den Traum aufschreiben: Schema	166
Einen Traum vor das innere Auge bringen	167
Fragen an die Traumregie	167
Einen Traum zeichnen oder malen	168
Mit einem Traum spielen	168
Ein Traum möchte erzählt werden	170
Mein traumvertrauter Mensch	170

Der Begleitertraum	171
Träume einer Gruppe anvertrauen	172
Träume geteilt in Lebensgefahr	172
Ihr Traum – ein Menschheitsthema	173
Traummetaphern – Traumsymbole	174
Sind Träume die Sprache der Seele?	175
Die Bildersprache der Träume	178
Mythologische Motive	179
Mythologische Traumerfahrungen	181
Die Traumsymbole vertiefen – Amplifikation	185
Traumimpulse aus dem Selbst	186
Träume in Krisen	186
Die Traumbühne	188
Der Plot – das dramatische Traumdrehbuch	188
Erster Fokus der Traumbetrachtung: das Traum-Ich	191
Zweiter Fokus der Traumbetrachtung: die Traum-Anderen	191
Traumstruktur und Traumtypen	193
Traumserien und Wiederholungsträume	194
Zielorientierte Traumserien	195
Die Traumserie als aktuelle Landkarte der Seele	195
Träume spiegeln Weltgeschehen	196
Kleine und große Träume	197
Archetypische Träume	197
Was will dieser Traum?	199
Das innere Traumpublikum	201
Die eigene Traumsprache entdecken	201
Körperbilder	204
Sexualität im Traum	205

Follow your dreams – Träume als Wegweiser der Selbstentwicklung

Literatur	213
Abbildungsverzeichnis	219
Anhang: Traumtagebuch	222
Verzeichnis der zitierten Träume	226
Stichwortverzeichnis	229