

PRAKTISCHE TRAUMARBEIT

ULLA KNOLL & SABINE KÜHN

//////////////////// SILBERSCHNUR  VERLAG



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

© Copyright Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-396-7

1. Auflage 2013

Gestaltung: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung verschiedener Motive von www.fotolia.com und www.iStockphoto.com

Fotografien: Jacqueline Scheler, »Fotogen«

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Göllesheim
www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

Inhalt

* Vorwort	7
* Was sind Träume?	19
* Träume – mehr Lebensqualität durch präzise Traumanalyse	31
* Was passiert, wenn wir träumen?	41
* Warum wir in diesem Buch auf die bekannten Traumdeutungssymbole verzichten	47
* Persönliche Traumsymbole	51
* Träume individuell deuten	55
* Luzide Träume	77
* Parallelträume	87
* Sind Sie bereit, Ihren Traum zu leben?	89
* Was tun, wenn Sie aufwachen?	95
* Traum und Heilung	97

* Sind Albträume negativ zu bewerten?	121
* Mit Träumen arbeiten	129
* Schlusswort	139
Haben Sie noch Fragen?	147
Über die Autorinnen	149



Vorwort

Wir alle haben alle unsere Antworten und Lösungen in uns - und viele davon begegnen uns im Traum. Im Alter von 70 Jahren haben wir durchschnittlich sechs Jahre geträumt, und während der Traumphasen sind besonders die Gehirnzentren aktiv, die für unsere Gefühle und Affekte verantwortlich sind.

Im Traum, wenn wir frei sind von allen Einflüssen, Beeinflussungen und Meinungen, wenn wir ganz alleine sind mit uns, wenn niemand da ist, nach dem wir uns richten müssen, niemand, dem wir es recht machen wollen, dann schöpfen wir aus unserer Quelle der Weisheit - unseren Träumen. In unseren Träumen sind wir frei und grenzenlos.

Je mehr wir uns mit unseren Träumen beschäftigen, sie in unseren Alltag integrieren, umso mehr merken wir, dass alle Begrenzungen und Limitierungen selbst erschaffen sind. Dies zu wissen macht uns mutiger und lässt uns immer mehr und deutlicher auf unsere Intuition hören; unsere Kreativität beginnt zu blühen. Mit der Sicherheit und dem Vertrauen, dass uns nichts passieren kann, beginnen wir, neue Wege zu erkunden. Was bisher unmöglich erschien, rückt in greifbare Nähe.

In diesem Buch zeigen wir Ihnen einige Traumbeispiele aus den Seminaren von Ulla Knoll beziehungsweise Träume von uns, die wir selbst erlebt haben. Alle Traumbeispiele sind real und nicht erfunden. Im Interesse der Betroffenen haben wir jedoch die Namen geändert.

Woher kommen Träume?

Bereits in der Antike nutzten Menschen die Traumdeutung für therapeutische Zwecke, wahrscheinlich lange bevor es Traumbücher gab. Träume zu deuten, ist auch heute noch eine gute Möglichkeit, um sich selbst besser kennenzulernen, und sie können außerdem eine Hilfe bei der Lösung von Problemen sein.

Neurophysiologen sagen, dass Träume ein Ergebnis der Hirntätigkeit sind. Man könnte daraus schlussfolgern, dass unsere Träume sich aus organischen und Hirnfunktionen ergeben, dass sie unsere bewussten oder verdrängten Gefühle zeigen und wir durch die Deutung unserer Träume beziehungsweise deren Entschlüsselung die Möglichkeit haben, Dinge, die wichtig für uns sind, zu erfahren. Das heißt: Im Alltag gehen wir schnell über Kleinigkeiten hinweg, die aber ausschlaggebend für die Problemlösung sein können. Deshalb wird uns im Traumzustand noch einmal deutlich gemacht, worauf wir achten müssen, wohin wir unsere Aufmerksamkeit lenken müssen. Dies passiert dann im Schlafmodus, wenn die Außenwelt

abgeschaltet ist und wir ganz bei uns selbst angekommen sind. Wir werden gleich noch genauer hierauf eingehen und noch deutlicher herausheben, wie die Schlafphasen aufgebaut sind und welche Funktionen sie haben.

In jeder Nacht träumen wir für eine Dauer von einhalb bis zwei Stunden – das heißt, etwa alle 90 Minuten träumen wir. Der Traumzeitraum wird länger, je weiter die Nacht voranschreitet, und variiert von etwa 10 Minuten bis etwa 45 Minuten, eventuell auch ein bisschen länger.

Was aber passiert, wenn wir träumen? Die Träume, die während der REM-Phase auftauchen, sind die Träume, an die wir uns erinnern. Wir können die REM-Phase auch unser »Traumzentrum« nennen.

Wir unterteilen generell in fünf Schlaf-Abschnitte: Vier davon werden NREM-Schlaf (Nicht-REM-Schlaf) oder auch SWS (Slow-wave sleep) genannt; daneben gibt es eine REM-Schlaf-Phase (Rapid Eye Movement). Die lebendigsten und klarsten Träume haben wir in der REM-Phase. Dies sind die Träume, an die wir uns am besten er-

innern. Aber auch in den anderen Phasen träumen wir.

Phase 1 (NREM): Die erste Phase ist ein Übergangsstadium zwischen Wachsein und Schlaf. In dieser Phase erscheinen hypnagoge (einschläfernde, kurz vor dem Einschlafen erscheinende) Bilder oder Darstellungen. Normalerweise geht diese Phase innerhalb von zwei Minuten oder weniger in Phase 2 über.

Phase 2 (NREM): In Phase 2 beruhigt sich der Körper nach und nach, und die Gehirnwellen werden länger.

Phase 3 (NREM): Phase 3 tritt normalerweise etwa 30 bis 45 Minuten nach dem Einschlafen ein. Es werden große, langsame Delta-Gehirnwellen gebildet.

Phase 4 (NREM): Phase 4 ist auch bekannt als »Tiefschlaf« oder »Delta-Schlaf«. Es ist die Phase, in der unser Herz am langsamsten schlägt; hier gibt es die geringste Gehirnaktivität. Es ist auch die Phase, in der am häufigsten das Schlafwandeln auftritt.

Nach Phase 4 gehen die NREM-Phasen in die entgegengesetzte Richtung, und wir bewegen uns zurück durch Phase 3 zu Phase 2 und gehen dann in den REM-Schlaf – in unser Traumzentrum.

REM-Phase: Während dieser Phase sind einige unserer Gehirnbereiche genauso aktiv wie im Wachzustand. In diesem Zustand bewegen sich unsere Augen sehr schnell (deswegen auch die Bezeichnung: Rapid Eye Movement, schnelle Augenbewegungen). Unser Körper ist starr, was uns möglicherweise daran hindern soll, unsere Träume »auszuleben«.

Sehr lebendige, klare Träume und einige gering bewusste Erkenntnisse des Traums sind bekannt als luzides Träumen. Luzide Träume leben wir in unserem luziden Traumzentrum aus. Kurz nach der REM-Phase wachen wir manchmal kurz auf. Am Morgen haben wir diese kurzzeitigen Wachphasen allerdings wieder vergessen. Wenn wir nicht wach werden, gleiten wir wieder in Phase 2.

Zusammengefasst bedeutet dies für uns, dass wir durch die Traumarbeit mit uns selbst in Ver-



bindung treten und mit uns selbst kommunizieren können. Nicht vernachlässigt werden darf in diesem Zusammenhang der Traum als Guidance (Führung), zum Beispiel zur Heilung.

Die Traumwelt hat für uns etwas Mystisches, Geheimnisvolles, wir ordnen ihr Dinge, Geschehnisse und Menschen zu, die wir (so glauben wir) im »normalen Leben« nicht erreichen können. So sprechen wir von unserem Traumhaus, unserem Traumurlaub, unserem Traumpartner. All das, was wir so gerne hätten, aber nie werden erreichen können, das gehört in unsere Traumwelt.

Vorsicht, liebe Leser: Hier kommt die Stelle, an der Sie sehr gut überlegen sollten, ob Sie dieses

Buch weiterlesen möchten oder nicht. Wir werden nämlich Ihren »Traum« zerstören. Wir werden Ihnen zeigen, wie einfach es ist, sich seine Träume zu erfüllen und sie zu leben. Sie werden die Einstellung »Das ist ja nur ein Traum; das ist sowieso unerreichbar für mich« revidieren müssen. Und Sie werden 100 Prozent Verantwortung für Ihr Leben übernehmen.

Sie werden, wenn Sie das Buch lesen und die Übungen anwenden, bemerken, dass Sie bereits Ihren Traum leben, denn nur Sie, ja Sie selbst gestalten Ihr Leben. Sie werden jetzt sagen: Was aber, wenn ich zum Beispiel eine Grillparty plane, alle Gäste sind da und es beginnt ein Gewitter mit heftigem Regen? Habe ich das so geplant? Nein, das haben Sie nicht. Dennoch liegt es an Ihnen, wie Sie damit umgehen.

Sie können die Party buchstäblich »ins Wasser fallen lassen«. Das ist die Lösung, in der Sie den Kopf in den Sand stecken und die Verantwortung abgeben (»Da kann ich ja nichts dafür!«). Sie können die Party aber auch ins Haus verlegen oder in die Garage. Es wird viel Geschrei und Gelächter geben, wenn die Gäste mit anpacken und das

Umräumen beginnt. Alle werden mithelfen, und somit wird die Freundschaft noch vertieft werden. Diese Party wird so schnell niemand vergessen. Sie werden für Jahre Gesprächsstoff und der Anlass dafür sein, gemeinsam zu lachen. Das ist die Lösung, in der Sie Verantwortung übernehmen und sagen: »Ich habe diese Party geplant, ich will diese Party und diese Party wird stattfinden.«

Jon Kabat sagte einmal: *You can't stop the waves, but you can learn to surf.* (»Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber du kannst lernen, wie man surft.«) Das nennen wir Verantwortungsbe-
wusstsein. Wir übernehmen die Verantwortung für die Dinge, die uns passieren und die wir nicht beeinflussen können. 100 Prozent Verantwortung für das eigene Leben übernehmen heißt, Verantwortung und Verantwortungsbewusstsein leben.

Oder denken wir an Walt Disney, der sagte: «Wenn du es träumen kannst, kannst du es auch tun. Denke immer daran, alles begann mit einem Traum und einer Maus.» Es begann mit einem Traum ... denken Sie einen Moment lang über diese Aussage nach - und dann überlegen Sie,

wovon Sie schon alles geträumt haben. Das ist alles möglich. Es ist dann möglich, wenn wir bereit sind, Neues zu lernen und Altes loszulassen. Alte Glaubenssätze haben ausgedient, wenn wir unseren Träumen mehr Beachtung schenken. Nämlich genau die Beachtung, die ihnen gebührt.

Wenn Sie jetzt »Ja, aber ...« denken, dann wollen wir Ihnen noch einen zweiten Satz von Walt Disney ans Herz legen: *All our dreams can come true - if we have the courage to pursue them.* (»Alle unsere Träume können wahr werden, wenn wir den Mut haben, sie zu verfolgen.«)

Einer, der das getan hat, war Martin Luther King. Seine Rede anlässlich des Marsches auf Washington für Arbeit und Freiheit im Jahre 1963 ging in die Geschichte ein. Sie war der Grundstein für viele Veränderungen in Bezug auf die Menschenrechte und auf Gleichstellung. Die Rede trug den Titel: *I Have a Dream. - Ich habe einen Traum.* Wer könnte sich nicht daran erinnern ...

Viele Lieder, Songs und Schlager handeln vom Träumen. Denken Sie nur an die *Träumerei* von

Schumann, an Mama Cass mit ihrem Song *Dream a Little Dream of Me* – und sogar DSDS hatte den Song *We Have a Dream*. Auch nicht zu vergessen: ABBA mit *I Have a Dream*.

Sie alle, ob Walt Disney, Martin Luther King oder viele Songwriter, sagen uns: Achte auf deine Träume – sie sind deine Zukunft.

Sie fragen sich, wie Sie das machen sollen? Leben Sie Ihr Leben in vollen Zügen. Greifen Sie zu, wenn Ihnen eine Gelegenheit geboten wird. Nehmen Sie sich, was das Leben Ihnen bietet. Wäre dieser Erfolg, dieses Abenteuer, diese Reise, diese neue Liebe nicht für Sie gedacht, dann würde sie Ihnen nicht begegnen.

Sie haben das Buch bis jetzt nicht zur Seite gelegt? Dann seien Sie uns herzlich willkommen; wir freuen uns, wenn wir Ihr Interesse an der Traumarbeit wecken und Sie neugierig auf mehr machen konnten – und wir nehmen Sie gerne mit auf unsere Reise durch das Land der Träume.



Was sind Träume?

Was passiert, während wir schlafen? Ist es unerheblich, interessant oder gar wichtig? Sind Träume »Zufallserscheinungen«, die uns in der Schlafphase präsentiert werden, warum auch immer? Sind es Erinnerungen an Ereignisse, die in den letzten Tagen passiert sind? Oder Ermahnungen? Zeigen sie ein Unglück an, welches im Anzug ist? Werden wir im Traum auf zukünftige Geschehnisse aufmerksam gemacht?

Träume zeigen sich auf sehr unterschiedliche Art und Weise. Manche Menschen sehen Bilder, entweder schwarz-weiß oder bunt. Andere hören nur Stimmen. Wieder andere erleben ganze Geschichten in bunten Bildern, die sich bewegen.

Wir träumen nachts, kennen aber auch Tagträume. So berichtet Ulla, dass sie die interessantesten Träume hat, wenn sie sehr früh wach wird und dann nach einiger Zeit beschließt, noch einmal einzuschlafen. Generell ist die Zeit von 1.30 bis 2.00 Uhr und die von 3.30 bis 4.00 Uhr die Spanne, in der wir unsere Träume am besten erinnern. Ausschlaggebend ist hier die Traumphase, in der wir uns befinden (siehe weiter oben im Text); unabhängig davon, ob wir um 2.00 oder um 4.00 Uhr wach werden – oder auch überhaupt nicht.

Die vorgenannten Fragen haben wir uns oft gestellt, und Ulla unterhielt sich darüber mit Dr. Bill Guillory, einem Experten für Quantumdenken und Traumanalyse, der ihr sagte: »Ich arbeite bewusst mit meinen Träumen. Ich hole mir da die Lösungen für Probleme und Antworten auf meine Fragen. Das Traumstadium ist ein grenzenloses Areal, in dem du dein kreatives Unterbewusstsein nutzen und erweitern kannst.«

»Hoppla, wie soll das denn gehen?«, fragte sich Ulla, doch seinen Vorschlag, die Traumphasen zum Thema ihres nächsten gemeinsamen Seminars zu

machen, hörte sie sich mit Interesse an. Sie fand das Thema spannend, und sie fingen sofort mit der Arbeit an.

Ulla bekam die »Betriebsanleitung zum Träumen« und wurde immer besser darin, sich an ihre Träume zu erinnern und sie gleich nach dem Aufwachen aufzuschreiben. Auch wenn der Traum im ersten Moment überhaupt keinen Sinn zu machen schien, schrieb sie ihn auf. Als sie begann, ihre Träume aufzuschreiben, war ihr oft nicht bewusst, was sie ihr sagen wollten. Sie dachte auch daran, das Ganze aufzugeben, doch das Schreiben eines Traumtagebuches hilft uns beim späteren Lesen zu erkennen, wie wir uns weiterentwickelt haben und weiterentwickeln. Und wenn Ulla das Aufgeschriebene dann einige Tage oder Wochen später noch einmal las, ergab es plötzlich tatsächlich einen Sinn! Am tollsten fand sie die Träume, in denen sie sich bewusst war, dass sie träumte (luzide Träume).

Sie begann dann mit der Traumfrage und war enttäuscht, dass sie auf die Fragen, die sie stellte,

zwar eine Antwort bekam, mit dieser aber nichts anfangen konnte. Sie verstand die Antworten einfach nicht. Sie schienen mit ihren Fragen überhaupt nichts zu tun zu haben. Bill sagte ihr, sie solle Geduld haben. Nun ja, Geduld war das, was Ulla in diesem Fall nicht hatte ...

Doch endlich kam die nächste Phase, die Traumdeutung, auf Ulla zu. Ulla lernte, ihre Träume selbst zu deuten und zu interpretieren. Mit der richtigen Entschlüsselung ergeben die Träume einen Sinn, und es ist phantastisch, welche Lösungen man selbst träumt und wie sie sich uns im Schlaf zeigen.

Sie praktiziert dieses bewusste Träumen seit geraumer Zeit und kann im Rückblick sagen, dass sich ihr Verhalten in Bezug auf Kreativität und Bewusstseinsforschung erheblich verändert und erweitert hat und für sie nutzbar geworden ist. Doch bis es so weit war, hatte sie einiges durchgemacht. Ulla erinnert sich an so manche Stunde, in der sie über ihren »neuen Weg« nachgedacht hat. Sie hatte ihre Sicherheit (einen festen Job), einige ihrer Freunde (die nicht mehr klarkamen

mit ihr) und alte Denkweisen (Konkurrenz, Bewertung ...) verlassen und sich ins Unbekannte gewagt.

Die größte Herausforderung für sie war es, Vertrauen zu haben. Vertrauen in dieses Bewusstsein, dass nichts, aber auch gar nichts passieren kann. Nennen Sie es Selbstvertrauen, Urvertrauen oder wie auch immer ... Es fällt ihr bis heute schwer, in bedrohlichen Situationen ruhig zu bleiben und einfach nur zu »wissen«.

Für Sabine ist die Traumarbeit ebenfalls ein weiterer Schritt in dieses Urvertrauen, da sie neben ihrer bereits jahrelangen Arbeit mit Reiki jetzt noch eine Ergänzung dazu gefunden hat.

Je öfter Ulla und Sabine das aktive Träumen praktizierten, umso einfacher wurde es. Aber: Für sie war und ist es kein leichter Weg. Viele Fragen tauchten auf, und es war mehr als schön, einen Berater, Mentor oder Coach auf dem Weg zu haben. So wie Bill für Ulla die Quelle war, aus der sie ihre Antworten schöpfen konnte, so war Ulla für Sabine die Mentorin. Nun möchten wir Ihnen,