

Träume verstehen und nutzen - Innere Bilder als Sprache der Seele

Wir alle träumen regelmäßig, auch wenn wir uns nicht immer erinnern - und dennoch sind uns unsere Träume meist fremd und unverständlich. Sie führen uns in die bizarre Welt des tiefen Unbewussten. Träume können uns beängstigen oder lähmen, sie können aber auch motivieren und inspirieren. Was hat es auf sich mit den nächtlichen Erzählungen? Warum produziert unser Gehirn diese Fantasiegebilde als Parallelwelt zu unseren bewussten Wahrnehmungen?

Um Fragen wie diese zu beantworten, ist es notwendig, sich mit inneren Bildern zu beschäftigen. Innere Bilder, das sind neuronale Netzwerke aus Erinnerungen, Emotionen und deren Beziehungen zueinander. Oft reicht ein einzelnes Wort, damit sich ein inneres Bild in uns entfaltet mit allen Emotionen und Erinnerungen, die sich im Laufe des Lebens zusammengefügt haben. Manche Bilder sind individuell und vielleicht erst wenige Jahre alt, andere – wie z.B. „Baum“, „Abendrot“ oder „stiller Bergsee“ - haben sich im Laufe unserer Kulturgeschichte herausgebildet; diese sind uns allen gleichermaßen vertraut.

Innere Bilder entstehen in uns, lange bevor wir die gesprochene Sprache erlernen. Sie sind tiefer verankert als das Wort und bilden die universelle Sprache unseres Unbewussten und unseres Gedächtnisses. Folgen wir unserer Intuition, dann verlassen wir uns auf unsere inneren Bilder. Wollen wir unser Gedächtnis trainieren, verknüpfen wir am besten das, was wir uns merken wollen, mit vertrauten Bildern. Wollen wir uns mit unseren Träumen beschäftigen, sollten wir die Sprache der inneren Bilder lernen und Träume als Erzählungen unseres Unbewussten verstehen.

Wie kann sich das Unbewusste mitteilen? Dazu verwendet es Bilder, die symbolhaft für innere Zustände wie Schmerz oder Freude, Hoffnung oder Sehnsucht, aber auch Enttäuschungen und Konflikte stehen. Tanzende Menschen im Traum drücken Erleichterung, Glück, Freude aus, während ein dunkler nebliger Wald eher eine innere Bedrohung signalisiert und Unwohlsein mit sich bringt. Der Tod eines vertrauten Menschen erzählt möglicherweise von inneren Ansichten und Glaubenssätzen, die man buchstäblich zu Grabe trägt, während die Geburt eines Kindes auf etwas Neues, etwas Heranwachsendes hindeutet. Wollen wir die Symbolik von Personen oder Orten im Traum entschlüsseln, sollten wir das für uns Bedeutsame dieser Personen oder Orte und unsere Beziehungen zu ihnen bewusst machen. Dies geschieht am ehesten im Gespräch mit gleichgesinnten Menschen. Über etwas reden bedeutet, sich über etwas Klarheit verschaffen. Das gilt besonders für die Traumdeutung.

Die Frage bleibt, warum wir überhaupt träumen. Die Antwort darauf ist: Das Traumgeschehen dient unserer psychischen Gesundheit. So, wie wir uns tagsüber mit dem beschäftigen, was uns umtreibt, was uns bewegt, so setzen wir uns auch des Nachts im Traum mit diesen Dingen auseinander. Während wir jedoch tagsüber mit dem bewussten Verstand arbeiten und urteilen, spricht nachts unser Unbewusstes in der Sprache, die es versteht – in Bildern. Dort ist der kritische Verstand ruhig. Sehen wir also Träume als bildhafte Auseinandersetzung mit unseren inneren Wünschen und Sehnsüchten, aber auch mit Problemen und Konflikten. Und so, wie wir tagsüber mit dem bewussten Verstand Lösungen für unsere Probleme suchen, so sucht unser Unbewusstes nach Lösungen während des Schlafs. Sie kennen die Situation, wie Sie im Traum eine Toilette oder einen Platz suchen, an dem Sie sich erleichtern könnten – typisch, wenn Sie eine volle Blase haben. Erst wenn alle Möglichkeiten durchgespielt wurden und keine Lösung für das Problem gefunden werden konnte, bleibt Ihnen nur noch aufzuwachen. So versucht unser Unbewusstes, auch Lösungen für

innere Konflikte herbeizuführen. Können diese Konflikte im Traum nicht weiterentwickelt werden, kehren sie in Form von Alpträumen wieder.

Es lohnt sich also, sich mit seinen Träumen zu beschäftigen. Bietet der Traum Lösungsmöglichkeiten an, können wir diese aufgreifen und weiterverfolgen. Gibt es keine Lösung, sind wir erst recht gefordert, uns mit dem dahinterstehenden Problem auseinanderzusetzen. Träume sind ehrlich, sie gehören uns alleine und wir dürfen ihnen vertrauen. Unangenehmes wird gut verpackt, niemand macht uns Vorhaltungen. Wir können unsere Träume als unser eigen annehmen und akzeptieren. So sind wir eher bereit nachzudenken. Träume motivieren, sich selbst besser kennenzulernen und seine Möglichkeiten zu nutzen. Über Träume nachzudenken ist spannend und regt an.

Innere Bilder zeigen sich jedoch nicht nur in unseren Träumen. Trancezustände, wie sie im Alltag bei einer langen Zugfahrt, in Tagträumen oder auch im Fieber entstehen, bringen innere Bilder in unser Bewusstsein. Führt man Trancen gezielt durch Entspannungsmethoden herbei, spricht man von Hypnose. Auch hier entstehen innere Bilder, die zu therapeutischen Zwecken genutzt werden können. So wie Träume nach Lösungen für innere Konflikte suchen, so lassen sich unter Anleitung von ausgebildeten Fachkräften innere Bilder nutzen, um Kräfte zu aktivieren, Konflikte aufzulösen oder das Selbstbewusstsein zu stärken. Wie auch beim Träumen sind für diese heilenden Prozesse unsere Selbstheilungskräfte verantwortlich.

Das Buch „Bilder, Träume, Trancen – Der Zugang zur inneren Welt“ von Winfried Maria Scherrers führt Schritt für Schritt durch die Welt der inneren Bilder und der Träume. Es gibt Antworten auf die Frage nach deren Sinn und liefert detaillierte Anleitungen, Träume zu entschlüsseln. Zahlreiche Tipps zeigen, wie wir innere Bilder auch im Alltag nutzen und zu unserem Vorteil weiterentwickeln können.

Das Buch ist spannend, lehrreich und leicht zu lesen. Mit vielen praxisnahen Beispielen vermittelt es wertvolle Einsichten in unsere Psyche und gibt Material an die Hand, uns wieder auf die wesentlichen Dinge in uns selbst zu konzentrieren.

Bilder, Träume, Trancen – Der Zugang zur inneren Welt

Autor: Winfried Maria Scherrers, Physiker und Heilpraktiker für Psychotherapie, Traumatherapeut

978-3-347-15733-0 (Paperback); 12,80€

978-3-347-15734-7 (Hardcover); 16,80€

978-3-347-15735-4 (e-Book); 8,80€

Erschienen im Tredition-Verlag, Januar 2021

Auch als Hörbuch verfügbar