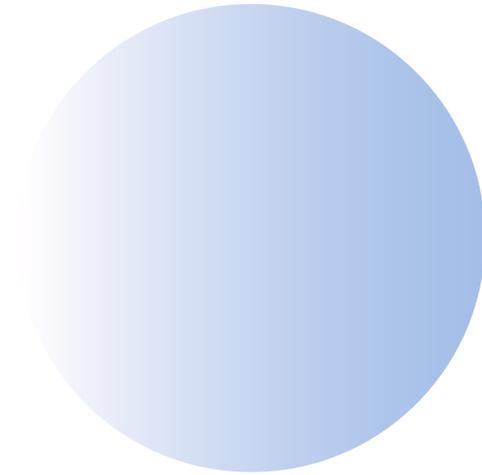


SCORPIO

DER KLEINE SELBSTCOACH



UTE LAUTERBACH

**TRAUMDEUTUNG
AUF DEN PUNKT
GEBRACHT**

SCORPIO

TRAUMDEUTUNG AUF DEN PUNKT GEBRACHT

Unsere Träume kennen keine Grenzen. Indem wir sie als Botschaften des eigenen Unterbewusstseins annehmen, können wir viel über uns erfahren: unsere vergessenen Wünsche neu entdecken, unseren tiefsten Ängsten mutig begegnen und immer freier werden.

Der kleine Selbstcoach

In unserer modernen Welt verändern sich die Lebensbedingungen immer rascher, und wir geraten häufig in Situationen, in denen wir die Weichen neu stellen müssen. Hierbei ist »Der kleine Selbstcoach« ein wichtiger Begleiter.

Welche Bedeutung unsere Träume für uns haben können, zeigt Ute Lauterbach auf drei Ebenen: als Selbst- oder Eigencoach, als Traum- oder Begleitcoach und als Hauptcoach, indem wir den Traum selbst sprechen lassen.

Inhalt

Kennen Sie das?	8
Traumland → unbekanntes Land?	10
Wo kommen Träume her?	12
Unterschiedliche Traumqualitäten	15
Träume auf der Bewusstseinskala	21
Funktion der Träume	23
Gedichte verstehen	26
Nichts hineindeuten, alles rausholen	31
Träume erinnern und verstehen	33
Traumarten	39
Träume schauen nach innen und außen – ein Wiederholungstraum	46
Beim Umgang mit Träumen bedenken	53
Traum(be)deutungsstrategien	56
Kniff bei der Traumdeutung	61
Traumsymbole und Passepartout-Fragen	64
Alpträume	67
Zusammenfassung der zu kultivierenden Traumcoach-Tools	70
Corona-Träume	76
Entscheidende Fragen	89
Die Autorin	111

ÜBERSICHT ÜBER DIE TRÄUME

Aufwühlender Traum	8
Superpotente Haushaltsgeräte (Jörg)	19
Vom Monster verfolgt (Herbert)	23
Abgebranntes Haus (Charlie)	28
Defekte Küchenmaschine (Isolde)	41
Unter einer Decke sitzen (Vivian)	45
Nach oben müssen (Natascha)	47
Koffer packen (Vera)	50
Gartenschere suchen (Uwe)	53
Haus ohne Fenster	58
Drei Abgrenzungen (Hanni)	61
Sich drehende Scheibe (Hans)	67
Sich nicht öffnende Rose (Heike)	76
Keinen Platz finden (Xaver)	78
Vater Staat, Verkäuferin, Freundin weg (Friederike)	80
Der Raum wird kleiner (Alex)	85
Frisch verliebt ins Leben (Norbert)	87

Kennen Sie das?

*Vergessen wir nie,
dass träumen ein Sich-Suchen ist.*

FERNANDO PESSOA

Sie hatten einen aufwühlenden Traum und erzählen ihn einem Freund.

»Es war ein komisches Licht in der Luft, und ich saß im Gartenstuhl. Ich habe Gas gegeben und bin mit 100 Sachen durch die Landschaft gefahren bis über den Horizont. Dort sah ich einen Teich, aus dem eine Uhrenfabrik ragte. Plötzlich wurde mein Stuhl zu einem Pendel. Ich war eine Wanduhr.«

Ihr Freund unterbricht Sie: »Aber der Stuhl war doch ein Gartenstuhl!« Sie bekräftigen noch einmal, dass er jetzt aber zum Pendel geworden war. Ihr Freund sagt nur: »Ach, Träume sind Schäume.« Sie sind frustriert. Kennen Sie das?

Bewegende Träume sind unmittelbar nah. Wir wissen es so genau: Der Gartenstuhl ist zum Pendel geworden!

Deshalb, liebe LeserInnen, der Traum gehört dem Träumenden. Und er hat recht. Er führt wie bei einem Tanz – auch wenn wir zunächst nicht wissen, was für ein Tanz es ist.

Mit diesem Selbstcoach lernen Sie richtig gut, die eigenen Träume und die anderer zu begreifen. Um frustrierende Reaktionen auf Ihre spannenden Träume zu vermeiden, werden Sie einfach selbst Ihr Traumcoach. Und wie jede eingeübte Fähigkeit steht sie natürlich für beide Richtungen zur Verfügung:

Sie coachen sich selbst darin, die Bedeutung Ihrer Träume zu verstehen, und Sie können auch mit anderen den Deutungsraum betreten.

**BEIDES GELINGT NUR,
WENN WIR UNS UNBEIRRT VOM GROSSEN
HAUPTCOACH, DEM TRAUM SELBST,
AN DIE HAND NEHMEN LASSEN.**

Traumland ⇨ unbekanntes Land?

Der Mensch ist mehr, als er von sich weiß.

KARL JASPERS

Fakten: Wir träumen jede Nacht und, wie die Wissenschaft weiß, bis zu sieben Mal. Manche erinnern ihre Träume nie oder nur selten. Wer sich erinnert, kann bestätigen, dass Träume

- › sehr fantasievoll,
- › sehr geheimnisvoll,
- › atemberaubend,
- › auf- und erregend,
- › viel intensiver als das Tagerleben,
- › kreativ und geistreich,
- › sehr erhebend
- › und sehr erschreckend sein können.

Träume erweitern und vertiefen also das Erlebnisspektrum ganz gewaltig.

Selbsterforschung

Fragen Sie sich!

Sind Träume schlauer als wir?

Sind sie unsere un- oder teilbewusste Klugheit und Weisheit?

Was entgeht uns, wenn wir nicht mit unseren Träumen verbunden sind?

Entgeht uns überhaupt etwas?

Was ist das Traumland für eine unbekannte, höchst lebendige Parallelwelt?

Wo kommen Träume her?

*Ich bin der Raum zwischen dem, was ich bin,
und dem, was ich nicht bin, zwischen dem, was ich träume,
und dem, was das Leben aus mir gemacht hat,
der abstrakte und körperliche Mittelwert zwischen Dingen,
die nichts sind, da ich ebenfalls nichts bin.*

FERNANDO PESSOA

Friedlich Schlafenden sehen wir nicht an, dass ihr Geist auf Hochtouren läuft. Wir wissen inzwischen – Dank an Freud –, dass weder Dämonen noch Engel irgendwelche Daten auf unseren Hirn-Account spielen. Die Träume kommen weitgehend nicht von außen in uns herein, sondern tauchen von innen her auf. Aber aus welchem Innen kommen sie genau? Für Freud war das klar: aus dem Unbewussten. Das Unbewusste ist – salopp formuliert – ein Mülleimer, in dem alle Unerträglichkeiten, alle Schmerzen, alle Ohnmacht, alle traumatischen Erfahrungen ziemlich gut verschlossen sind. Trotzdem, so Freud, wagt sich dieses gefährliche Material aus der Tiefe heraus – allerdings setzt es sich vorher zwei Tarnkappen auf. Die erste in der Kindheit! Der Weg zur ersten Kappe ist in Kürze: Du merkst, dass du dein Paradies – die

lückenlose Befriedigung deiner Bedürfnisse im Mutterleib und die etwas weniger lückenlose Befriedigung deiner Wünsche außerhalb desselben – aufgeben musst. Dein Ich wird gekränkt. Es muss mit anderen teilen. Die Wunschbefriedigung stößt auf Einschränkungen, Grenzen, Aufschub. Ein »eleganter« Ausweg ist die Verdrängung der Wünsche und Bedürfnisse. Ab ins Unbewusste mit euch!

Die zweite Kappe tarnt ihren Ursprung, indem sie die Müllgespenster nicht unbedingt im ursprünglichen Gesicht kindlicher Versagungen und Frustrationen auf die Traumbühne lässt, sondern sie mit Gewändern tarnt, die der Gegenwart des Träumenden entnommen sind. So träumst du vom Ärger mit dem Kollegen, was die veränderte Ausgabe der ewigen Streitereien mit deinem Bruder ist. Sogar die eigene Streitbereitschaft, der eigene Zorn werden schön weggetarnt und dem Kollegen angehängt. Also projiziert.

Nach den diversen Tarn-, Zensur- und Verschiebungsmänoern bleibt vom Gestank des eigenen Mülleimers nicht mehr viel übrig. Ich bin ja ein guter Mensch. Der andere ist der Bösewicht. Kein Wunder, dass uns Träume so geheimnisvoll und rätselhaft vorkommen. Die Träume sind im Grunde Zerrbilder, die an alte, unerfüllte Wünsche erinnern.

Haben alle Träume ihren Ursprung im Unbewussten? Meine Forschung gliedert das Nicht-Bewusste so:

- › **Erstens das Unbewusste (= Mülleimer),**
- › **zweitens das Unterbewusste (= das nicht bewusst Wahrgenommene),**
- › **drittens das Überbewusste (= das Sein).**

Die Kunst der Traumdeutung besteht darin, dieses Nicht-Bewusste in eine bewusste, für den Träumenden verständliche Erkenntnis und Sprache zu überführen.

Hier bist du als Selbst- und Traumcoach gefragt. Oft stehen wir ratlos vor unseren Träumen – sei es den eigenen oder den Träumen anderer. Die Frage ist jetzt, wie helfe ich mir und anderen, Träume zu begreifen? Entscheidend ist nämlich, dass die Träumenden *selbst* die Bedeutung ihres Traums klar erkennen.

Unterschiedliche Traumqualitäten



Ich träume und finde, ich finde, weil ich träume.

FERNANDO PESSOA

Träume sind entweder **Schlaf- oder Tagträume**. Das ist der Hauptunterschied. Wer beim Träumen nicht bewusst ist, schläft. Wer bewusst ist, fantasiert oder visioniert.

- › **Tagträume** sind entweder **Fantasien vom Traumprinzen, der Traumfrau von der Trauminsel ... Träume, die bewusste Visionen oder das Neue einladende Utopien sind, entspringen einer bewussten und kreativen Geistesverfassung. Sie unterstützen die Lebensplanung und die sinnliche Verankerung von Zielvorstellungen wirkungsvoll.**

Alle Träume liefern Seelen-Samen, die aufgehen wollen.

Selbsterforschung

Und Sie?

Wie sehen Ihre Tagträume aus?

Haben Sie nach der Erfüllung aufgehört? Sitzen Sie neben Ihrem Traumpartner mitten in der Erfüllung?

Was sagen Ihre Tagträume über Ihre Wünsche?

Was sagen sie über Ihre Bedürfnisse?

Und was sagen sie über die Defizite in Ihrem Leben aus?
