

Packungsbeilage zum Träumen

Was sind Träume und wann werden sie angewendet?

1.) Traumarbeit ist ein künstlerischer Akt

A. Mindell 2003

2.) Träume sind einfach da

Schmetterlingstraum von Tschuang-tse, Taoismus ca 350 v.Chr, Reden und Gleichnisse Manesse 1951

3.) Ameisen haben keine ... Lebe deinen Traum

Grafitti, Autobahn Bern Neufeld, 2007

4.) Träume sind Symbole

Der Liebesakt ist ein Symbol für die Vereinigung, hier für die Intensive Beschäftigung mit der Lehre.

Myôe, Japanischer buddhist. Mönch 1173-1232, Myôes Traumchronik, Hayao Kawai, Daimon 199

5.) Träume sind Botschaften der Götter

Traum von Belsazar, Bibel: Daniel 4, 6./5. Jahrh. v. Chr., aufgeschrieben vermutl. 2. Jahrh. v. Chr.

Die Gute Nachricht, Deutsche Bibelgesellschaft Stuttgart 1983

Traum des Agamemnon vor Troja

Ilias 730 v. Chr. Gustav Schwab, Sagen des Klassischen Altertums, Überreuter Verlag 1966

6.) Träume sind übertriebene Reaktionen auf Umweltreize

Aristoteles, 4. Jahrh. v. Chr.

Ullmann/Zimmermann, Mit Träumen arbeiten, dtv 1994

S. Freud, Bd. II, Die Traumdeutung, Fischer 1972

Little Nemo aus der Comicreihe Little Nemo in Slumberland, die von Winsor McCay erfunden und von 1905 bis 1911 wöchentlich gezeichnet wurde. Häufiges Motiv ist „das-aus-dem-Bett-fallen.“

Traum von Maury 1878

S. Freud, Bd. II, Die Traumdeutung, Fischer 1972

7.) Träume sind deutbare Zeichen einer Geheimschrift

Traum von Alexander d. Gr. vor Thyros 323 v. Chr., Artemidoros von Daldis 2. Jahrh. n. Chr.

Artemidoros von Daldis, Symbolik der Träume, übersetzt von Friedrich S. Krauss, Hartleben 1881

8.) Traumdeutung berücksichtigt die Umstände des Träumers

Wenn eine junge Frau träumt, dass sie Milch in ihren Brüsten hat, ...

Artemidoros von Daldis, Symbolik der Träume (siehe oben)

9.) Träume heilen

... träumte, er wäre von Asklepios mit einem Schwerte am Bauche verwundet worden ...

Asklepioskult, 2. Jahrh.n. Chr. Artemidoros von Daldis, Symbolik der Träume (siehe oben)

10.) Träume geben Rezepte für die Heilung

... der Gott strecke ihm die rechte Hand entgegen und reiche ihm die Finger zum essen ...

Asklepioskult, 2. Jahrh.n. Chr. Artemidoros von Daldis, Symbolik der Träume (siehe oben)

11.) Träume sind Erinnerung an erlebte Wirklichkeit

Traum von Delboeuf: S. Freud, Bd. II, Die Traumdeutung, Fischer 1972

12.) Träumen - eine Kreativitätstechnik

Traum von Kekule: Über Träume, Trance und Kreativität, Gerhard Schütz, Jungfermann 1999

13-) Träume sind der Bildschirmschoner

Manfred Spitzer, Lernen, Spektrum 2002 Seite 135f

14.) Träume sind prophetisch

Parapsychologie in der Bibel, Traum von Joseph, Bibel, Genesis 37,5-8, Bibel, Genesis 42, 6-9

<http://www.freud-biographik.de/traumbinh.htm>

15.) Träume sind Metaphern der Kraft

Carlo Zumstein, Der schamanische Weg des Träumens, Ariston 2003

16.) Träume sind Reisen

Traum von Kada Kile füe Bulgakova 1993, Schamanismus und Traum, Susanne Elsensohn

Diederichs Gelbe Reihe, Hugendubel 2000

17.) Kunst - Wahrheit - Traum - ein Spiel mit dem Publikum

Shakespeare, ein Sommernachtstraum, 1600

18.) Kollektive Träume sind Märchen

Die Geschichte von der Großmutter: Untersuchungen des französischen Märchenforschers Paul Delarue 1951/1953. Grundlage sind Delarues Aufzeichnungen um 1885 im französischen Alpengebiet. Der Erzählkern kann bis ins 16. Jahrhundert zurückgehen.

„Rotkäppchens Lust und Leid“, Biographie eines europäischen Märchen, Ullstein TB 1985

19.) Träume sind Schöpfungspläne des ungeborenen Menschen

Traum von Maya, der Mutter Buddhas, vom weissen Elefanten. (Abt, Bosch, MacKrell, Traum und Schwangerschaft“ Daimon 1996, Seite 511).

Wann dürfen Träume nicht angewendet werden?

Bei einer mangelnden Unterscheidungsfähigkeit zwischen Traumzustand und Wachzustand wird vom exzessiven Träumen abgeraten. Begleitende Massnahmen wie das Kneifen in den Oberschenkel beim Stehen auf dem Balkongeländer vor dem Abfliegen können unterstützend wirken.

Darf in der Schwangerschaft geträumt werden?

In der Schwangerschaft können ganz spezielle Träume auftreten, die auf das noch ungeborene Leben Bezug nehmen. (Vergleiche 19.)

Wie verwenden Sie Träume?

Sie können mit oder ohne Absicht träumen.

Wenn eine Absicht da war, betrachten Sie den Traum immer als vollkommene Erfüllung der Traumabsicht.

Wenn keine Absicht da war, können Sie über eine Ursache nachforschen oder es auch bleiben lassen.

Sie können Träume aufschreiben, ganz in speziellen Rastern, stichwortartig, anders oder es auch bleiben lassen.

Beim gemeinsamen Träumen mit andern Personen sollte man sich auf folgendes beschränken: Mitteilen des Traumes, der Traumabsicht und der möglichen Ursache. Auf weitere Mitteilungen ist möglichst zu verzichten.

Welche Nebenwirkungen hat Träumen?

Seit dem Altertum ist ein schwerwiegender Deutungsreflex beobachtet worden. Dieser wiederum führt u. U. zu einer erhöhten Schreibtätigkeit, zu ausufernden Diskussionen, zu Missverständnissen und zu Streit. Der Deutungsreflex ist deshalb mindestens bei Menschen, die den Traum nicht geträumt haben, sofort zu behandeln.

Beim gemeinsamen Träumen kann es zu unwillkommener Nähe der TraumpartnerInnen kommen, die dann im Wechseln von bestehenden Partnerschaften enden kann. Ist dieser Wechsel unerwünscht, sind frühzeitig geeignete Massnahmen zu planen.

Was ist ferner zu beachten?

Nehmen Sie Träume immer ernst, aber nie zu ernst.

Ausser Reichweite von Personen mit einem krankhaften Deutungsreflex aufbewahren.

Wo erhalten sie Träume?

In der Pubertät und in der Midlifestkrise wurde schon ein erhöhtes Vorkommen von Träumen festgestellt.

Die intensive Beschäftigung mit, das bewusste Wahrnehmen von Träumen, das Formulieren einer Traumabsicht und das gemeinsame Träumen erhöhen die Öffnungszeiten für Traumerinnerung.

Werden im Schlaf Spezielle Kleider oder Schmuckstücke wie Traumhemd und Traumring getragen, können mehr Träume erhalten werden..

Wenn Sie Freude am Träumen haben, sorgen sie für genügend Schlaf, der in unserer Leistungsgesellschaft allerdings kaum zu haben ist.