

*„Träume sind
Schäume“, heißt es.
Doch das nächtliche
Traumkino hilft,
unverdaute Emotionen
aufzuarbeiten,
Situationen zu klären
und Stress abzubauen.
Es warnt und führt
den Menschen. Träume
und Intuition sind
bedeutsame und sinn-
volle Kommunikation
mit dem Unbewussten.*

Traum und Intuition vertrauen

auf CD in unserem Shop erhältlich



DI Dr. August Höglinger

Der königliche Weg zum Unbewussten

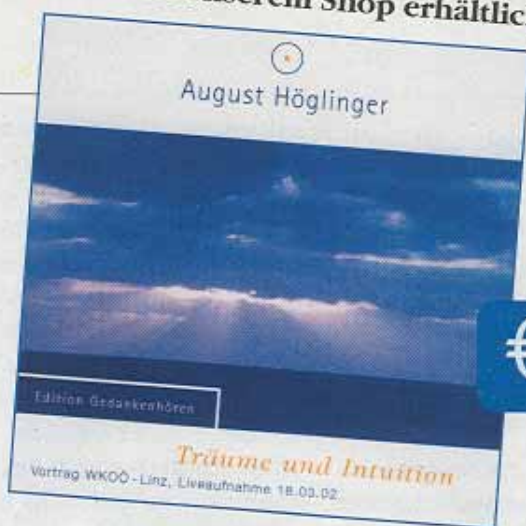
Ich bin eigentlich gelernter Techniker und auf abstraktes Denken trainiert. Für Intuition schien es, sei da wenig Raum. Unsere Zeit ist so schnelllebig und technisiert, so viele Eindrücke strömen täglich auf uns ein, dass diese Fülle an Information kaum mehr bewusst bewältigt werden kann. Gestaute Emotionen zum Beispiel werden im Traum symbol- oder bildhaft frei und somit bewältigt.

„Aber ich träum' doch gar nichts“, sagen manche. Das stimmt nicht, so ein Mensch kann sich nur an die nächtlichen Bilder nicht erinnern. Jeder hat 4 bis 6 Träume pro Nacht. Schon wer sich mit zwei, drei Träumen wöchentlich beschäftigt wird von ihren Inhalten profitieren.

Anfangs mögen die Träume total verwirrt und sinnlos erscheinen. Frauen haben meist einen besseren Zugang zu den Botschaften der Seele. Träume sind laut Sigmund Freud der königliche Weg zum Unbewussten, welches unvorstellbare Dimension hat. Wenn man das Bewusstsein messen könnte, würde es rund 15 mm lang sein, das Unbewusste hingegen 11 bis 15 km.

Welchen Sinn haben nun Träume?

- Ersatzweises Erleben: Eine Frau erzählte mir, sie träumte in einer großen Kirche zur Bischöfin geweiht worden zu sein. In der Realität ist das in der katholischen Kirche aber nicht möglich.
- Wunscherfüllung: Was ich schwer erleben kann im Alltag lässt sich im Traum spielend erfüllen. Von einem Rendezvous mit Richard Gere können die meisten Frauen im wahrsten Sinn nur träumen.
- Unverdautes wird aufgearbeitet: Wie oft legen wir uns mit belastenden Gedanken schlafen oder nehmen wir Sorgen mit ins Bett. In der Gestalttherapie heißt es, dass alle Eindrücke und Gefühle nach einem Ausdruck verlangen. Geschichte dieser nicht, stauen sich Emotionen an und machen Druck.
- Verdrängtes kommt an die Oberfläche: Zum Beispiel kann sich ungelebte Aggression im Traum Luft verschaffen. Wenn sich Partner gegenseitig verherrlichen und immer alles total harmonisch reden und jede negative Regung unterdrücken, mag es im Traum schon vorkommen, dass man gegen den Partner/die Partnerin einmal handgreiflich wird.
- Träume halten den Menschen im Schlaf: Sie schützen ihn vor dem Aufwachen.



€ 20,-

Im Traum kommen verschüttete Talente, innere Kraftquellen, verdrängte Ängste und schlummernde Kreativität zum Vorschein. Untersuchungen zeigen, dass Menschen verstärkt träumen, wenn sie intellektuell stark beansprucht, oder emotional belastet sind. Wer Seelenmüll erst gar nicht mit ins Bett nehmen will, der soll am Abend seinen Tag Revue passieren lassen, mittels Tagebuch oder dadurch, dass er seine Erlebnisse jemandem mitteilt. Auch die Meditation ist ein wunderbarer Weg, um sich von Belastendem zu befreien.

Der Spielplan des Traumkinos ist abwechslungsreich

Auch wenn man ihn nicht auf Anhieb deuten kann, so ist jeder Traum sinnvoll und hat mit einem selber zu tun. Das Traumkino spielt Verschiedenes ein, wie Wunsch-, Warn-, Lösungs-, Lehr-, Vorherseh- und Verfolgungsträume. Jeder kennt wahrscheinlich Traumsequenzen, in denen er von irgendetwas oder irgendjemand verfolgt wurde. Diese Verfolger sind persönliche Anteile, die man nicht angenommen hat. Auch Fallträume zählen zu den häufigsten Albträumen. Oft sind sie so angstbesetzt, dass man gar nicht drauf achtet wie sie ausgehen. Den meisten ist ein happy end beschert.

Schlüssel zur Deutung

Wer künftig mehr Wert und Achtung auf die Botschaften der Nacht legen will, der soll hier und jetzt den Entschluss fassen: „Ich will meine Träume wichtig nehmen und mich an sie erinnern“.

Zettel und Kuli auf das Nachtkasterl legen und beim Aufwachen sofort den Traum in der Gegenwartsform niederschreiben. Ein Traumtagebuch anlegen. Auch wenn man die Botschaft nicht gleich entschlüsseln kann, irgendwann wird es soweit sein.

Wenn ich eine konkrete Frage habe, bitte ich sogar manchmal vor dem Einschlafen um einen Traum, der mir die Lösung oder die Antwort andeutet. Das funktioniert wirklich. Wenn Menschen, Situationen oder Orte nicht auf den ersten Deutungsversuch mit der eigenen Wirklichkeit in Verbindung zu bringen sind, dann muss man sich bei der Interpretation auf die Symbolebene begeben. (Siehe Info-Kasten). Dabei gibt es nur Richtlinien, denn die Interpretation ist immer eine persönliche. Auf die Gefühle achten. Stimmt der Traum traurig, mag dies ein Zeichen dafür sein, dass ein Lebensabschnitt zu Ende geht

Kraft der Intuition

Genauso wie Träume birgt die Intuition eine geheimnisvolle Kraft und ist Kommunikation mit dem Unbewussten. Frauen haben einen besseren Draht zur inneren Stimme. Entscheidungen aus dem Bauch heraus sind immer richtig, denn Intuition kennt den Sinn des Lebens und versteht sich als innerer Coach, sich diesem Sinn immer mehr anzunähern. Man kann Intuition auch als zündende Idee, Einfall, sechsten Sinn, Ahnung, Instinkt oder innere Gewissheit bezeichnen. Ein unerklärliches Beispiel ist, wenn Mütter

spüren, dass genau in jenem Moment ihr Kind einen Unfall hatte. Warum fällt das Vertrauen auf die innere Stimme heute so schwer und warum hören manche diese Stimme gar nicht mehr? Viele verlernen schon in früher Kindheit, sich auf ihre eigene Wahrnehmung zu verlassen und auf das innere Gefühl zu vertrauen. Kinder wollen es eben Eltern, Lehrern, sprich ihrer Umwelt recht machen und dabei geht ihnen der Draht zu ihren eigenen Bedürfnissen und Wünschen verloren.

Dem sechsten Sinn folgen

Jeder hat diesen sechsten Sinn, er muss nur wieder Kontakt zu ihm aufnehmen. Intuition anfangs in Situationen üben, wo es kaum stört, wenn man sich täuscht. Wer ruft jetzt an? Welchen Weg fahre ich? Welcher Brief liegt im Postkasterl?

Bestimmte Aspekte helfen, seine Intuition zu schulen:

- *Innere Stille:* In Meditation zum Beispiel, lässt sich die innere Stimme gut hören.
- *Dem ersten Impuls vertrauen:* Oft ist eben der erste Eindruck der beste. Dem ersten Impuls und Gefühl bei Entscheidungen vertrauen.

Bei Dominanz- oder Balzverhalten, sowie Revierverteidigung zeigt sich der tierische Instinkt des Menschen, auch eine Form der Intuition. Diesen Instinkt kann man auch für andere Bereiche nutzen. Zum Beispiel spürt man nach dem Fasten wieder genau, was der Körper wirklich braucht.

Intuition und Traum führen den Menschen zu Glück, Erfolg und seinem Lebenssinn. Beides sind Geschenke, die man nur annehmen und zum eigenen Wohl nutzen braucht.

Symbole der träumenden Seele

Die Deutung eines Traumes ist immer eine individuelle. Dennoch geben Traumanalytiker Richtlinien mit. Hier nur ein paar Beispiele, auf meiner CD finden sich weitere:

Auto: Bild für das Ich. Großes Auto, großes Ego.

Weg: Symbol für das menschliche Leben.

Fliegen: Etwas von oben her anschauen; Abstand bekommen zu etwas; den Boden unter den Füßen verlieren; Freiheit. Ein Sturzflug mag die Angst vor der Zukunft anzeigen.

Hund: positive Beziehung zur Triebwelt; Instinkt, Natur; Vitalität; Sexualität; helfender Aspekt der Natur; Angriff; Verletzung.

Löwe: klare Aggressionskraft.

Pferd: beherrschter Trieb.

Wald: Symbol für das Unbewusste.

Schlange: Sex und Urweisheit der Natur.

Mäuse, Ratten: Was nagt an mir?

Katzen: weibliche Kraft, Zähigkeit, Lebendigkeit.

Krieg: Krieg ist in mir (zwischen verschiedenen Trieben).

Einbrecher: sich zuwenig abgrenzen; etwas bricht in mir ein.

Feuer: Liebe, Sexualität.

Prüfung: Verarbeitung traumatischer Prüfungen; Vorhersehtraum für eine Prüfung des Lebens.

Tod: Was ist gestorben in mir? Was geht zu Ende?

Träume von Toten nach deren Tod: Hilfe mit der Trauer umzugehen.