

## Träume wecken und Träume haben ...

### Träume haben

#### Eine kleine Gesprächsübung für Herzensträume.

Nimm dir mit einem Menschen, mit dem du gerne in deinen Themen forschen magst, eine Stunde Zeit, um euch folgende fünf Fragen über das Wesen eures Träumens (Euren Umgang mit Träumen) zu stellen. Die erste Person (Person A) stellt zuerst der zweiten (Person B) alle fünf Fragen. Dabei hört sie deren Antworten bewusst und wertfrei zu, ohne Zwischenbemerkungen zu machen. Nach jeder Antwort ihres Gegenübers bedankt sie sich mit einem „Danke“ und geht weiter zur nächsten Frage. Hat sie alle fünf Fragen gestellt und Person B sie beantwortet, wechselt ihr: Nun stellt Person B an Person A die fünf Fragen. Wenn Ihr antwortet, steht nicht das Nachdenken im Vordergrund, nicht möglichst weise, umfassende Antworten und auch nicht deren Vollständigkeit – sondern das spielerische Selbsterforschen. Sprecht einfach das aus, was gerade in dem Moment in euch auftaucht. Damit wird ein eher intuitiver Zugang zu dem Thema eingeladen, in dem es kein Falsch und kein Richtig gibt. Lass dich selbst von deinen Antworten überraschen. Gleich, ob nur ein Satz, ein ganzer Roman oder auch ein Schweigen für dich stimmig sind.

Wenn beide einmal dran waren, könnt ihr den Durchgang noch zwei Mal wiederholen – oder auch öfter und über die Vielfalt und die Fülle an euch möglichen Antworten staunen.

Und hier sind die Fragen ...

**Sag mir,** ... (Name), was bedeutet es dir, eigene Träume zu haben?

**Sag mir,** ..., wie erlebst du dich /wie geht's dir beim Träumen deiner Herzensträumen?

**Sag mir,** ..., was macht dir das Träumen schwer?

**Sag mir,** ..., wie kannst du deinem Träumen neuen Schwung verleihen?

**Sag mir,** ..., was wirst du als nächstes dafür tun?

### Träume festhalten

Ich bin in einem Bad direkt an der Donau, wo sich das Donauwasser zwar braun, doch glasklar bis auf seinen geheimnisvollen Grund blicken lässt. Direkt an den Fluss grenzt ein Becken, an dem viele Menschen in sommerlicher Gelassenheit plaudern, schwimmen und sich treiben lassen. Ich selber springe gerade vom Beckenrand in die große Donau und tauche tiefer und tiefer durch das klare gelbbraune Licht bis zum steinigen Grund. Das Wasser schmiegt sich warm an meine Haut, und ich fühl wildes Leben in mir ... dann wach ich auf, das eben Erlebte noch im ganzen Körper verteilt und über das geniale Erleben staunend, bis ich schnell, dass das grad ein Traum war ... **Ich taps nach meinem Traumtagebuch, klein mit blauem Filzeinband**, gleich neben meinem Bett, der Bleistift wartet schon an der Stelle, wo ich Platz zum Schreiben hab: und fang an zu schreiben.

Die nächtlichen Träume überraschen oft mit ihrer Bildersprache. Sie spiegeln mir meine Erfahrungen und Lebensthemen und bergen dabei eine bunte Landkarte mit Kompass zum wachsamen Wachsen. Um mit der Bildersprache der eigenen Träume vertraut zu werden, hilft ein bewusster Umgang mit diesem Schatz. Dabei verflüchtigen sie sich so rasch wie eine Sternschnuppe, wenn unser Tagbewusstsein auftaucht. Beim Aufwachen, am Übergang vom Traum- zum Wachbewusstsein, kann daher eine kleine Erinnerungshilfe gute Dienste leisten. Bei mir ist das ein Traumtagebuch gleich neben dem Bett, mit dem Stift schon am richtigen Ort zum Aufschlagen und Schreiben darin. Je näher ich noch dem weichen Traumbewusstsein bin, desto leichter und unverfälschter kann ich die Traumbilder niederschreiben. Zum Traum dazu schreibe ich, was mich in den Tagen davor bewegt hat, besonders die emotional starken Erlebnisse. **Und ich freu mich**, wenn's mir gelungen ist, noch bevor das Tagbewusstsein mit seinen Planungsgedanken meine Erinnerungen weggewischt hat, **meinen Traum wie einen Schatz gehoben zu haben ...** und den erzähl ich dann einem guten alten Freund. IrP



Irma Pelikan

Innen- und Außenweltforscherin. Tapst langsam vorwärts im weiten Feld der Lebenskunst. Findet dabei laufend Wege sich auszudrücken – tanzt mit Menschen, mit Farben, mit Sprache und mit ihren Träumen. Stolpert manchmal. Begleitet Menschen im persönlichen und gesellschaftlichen Wandel, auch sich selbst. Stellt dabei Einiges an. Wofür sie ihre Zeit einsetzt:

[www.pioneersofchange.at](http://www.pioneersofchange.at)

[www.gewaltfrei.at](http://www.gewaltfrei.at)

[werkzeitraum.wordpress.com](http://werkzeitraum.wordpress.com)