

Richard Webster



# Traum-Tiere

Was sie bedeuten  
was sie uns sagen  
wie sie uns heilen

*Aquamarin Verlag*

Richard Webster

**Traum-Tiere**

Was sie bedeuten, was sie uns sagen, wie sie uns heilen

Richard Webster

# Traum-Tiere

**Was sie bedeuten  
was sie uns sagen  
wie sie uns heilen**

Aus dem Englischen von Astrid Ogbeiwi



*Aquamarin Verlag*

## Über Richard Webster

Als Verfasser von über fünfzig Büchern zählt Richard Webster zu den erfolgreichsten neuseeländischen Autoren. Zu seinen zahlreichen Bestsellern gehören *Geistführer und Schutzengel* sowie *365 Wege um das Glück anzuziehen* und die vierbändige Reihe über die Erzengel Michael, Gabriel, Raphael und Uriel. Richard Webster ist ein bekanntes Medium sowie Mitglied der National Guild of Hypnotherapists (USA), der Association of Professional Hypnotherapists (UK), der International Registry of Hypnotherapists (Kanada) und des Psychotherapy and Hypnotherapy Institute of New Zealand. Wenn er nicht gerade auf Vortragsreise ist, lebt er mit seiner Frau und seiner Familie in Neuseeland.

ISBN 978-3-96861-208-9

1. eBook-Auflage 2020  
© 2011 Aquamarin Verlag GmbH  
Vogelherd 1 • D-85567 Grafing  
[www.aquamarin-verlag.de](http://www.aquamarin-verlag.de)

Titel der Originalausgabe:  
*Spirit & Dream Animals*  
*Decipher Their Messages, Discover Your Totem*  
© 2011 Richard Webster  
Llewellyn Publications, Woodbury, MN55125-2989, USA

Übersetzung: Astrid Ogbeiw

Umschlaggestaltung: Annette Wagner  
unter Verwendung von © artshock 235419553 - [shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)

# Inhalt

Einführung

Wang Fus System der Einstufung von Träumen

TEIL 1

Warum Träume wichtig sind

Wie man Träume erinnert

Tiersymbolik

Deine Tiertotems

Gestaltwandel

Die heilende Kraft der Tiere

TEIL 2

Lexikon der Traum-Tiere

Tierlexikon

Schluss

Anmerkungen

Literatur-Empfehlungen

Für meinen guten Freund Jim Hainey

# Einführung

Es war in einem Sommer vor etwa zehn Jahren. Ich schlenderte die Connaught Road in Hongkong entlang, und weil es heiß und schwül war, betrat ich ein Café, um in den angenehm klimatisierten Räumen etwas zu trinken. Ich trank meinen Kaffee in kleinen Schlucken, und dabei fiel mir ein Paar am Nebentisch auf. Eine attraktive Chinesin sprach mit ihrer amerikanischen Freundin über Tierträume. Anscheinend glaubte man, wenn eine Chinesin kurz vor der Schwangerschaft von einem Tier träumte, dann wies das Kind später die Eigenschaften dieses Tieres auf.<sup>1</sup>

Ich war fasziniert, entschuldigte mich dafür, dass ich ihrem Gespräch gelauscht hatte und beteiligte mich dann daran. Für Träume interessierte ich mich schon seit vielen Jahren, doch an die Tiere, die in unseren Träumen auftauchen, hatte ich bislang noch gar nicht gedacht. Die beiden Frauen hatten gemeinsam das College besucht, einander dann aber etliche Jahre nicht gesehen. Die Amerikanerin war auf Urlaubsreise, und ihre Freundin Lee Tang zeigte ihr mit Begeisterung Hongkong. Über alles, was sich in ihrem Leben seit ihrer letzten Begegnung ereignet hatte, hatten sie sich bereits ausgetauscht. Zufällig hatte ich also genau im richtigen Moment ein paar Worte aus ihrem Gespräch aufgeschnappt.

Ich erfuhr, dass die chinesische Traumdeutung als *Zhan Meng Shu* bezeichnet wird und ein kleines Teilgebiet des *Fangshu*, der Kunst der Weissagung, ist. Man glaubt, dass Träume durch einen Energiemangel ausgelöst werden. Dieser tritt ein, wenn eines der fünf Elemente, aus denen wir zusammengesetzt sind, aus dem Gleichgewicht geraten ist. Die Farben, die im Traum auftauchen, geben Hinweise darauf, welches Organ nicht ganz so arbeitet, wie es sollte. Ist der Traum zum Beispiel in Rottöne getaucht, so ist das Herz aus dem Gleichgewicht geraten. (Grün bezieht sich auf die Leber, Gelb auf die Milz, Weiß auf die Lunge und Schwarz auf die Nieren).

Allerdings werden die Träume einer Frau kurz vor oder unmittelbar nach Eintritt einer Schwangerschaft nicht durch einen Energiemangel ausgelöst, sondern sie erzeugen sogar Energie. Es sind prophetische Träume, die wertvolle Hinweise auf das Schicksal des ungeborenen Kindes geben.

Lee Tang neigte sich zu mir herüber: „Wussten Sie, dass die Mutter des Buddha von einem wunderschönen weißen Elefanten mit sechs Rüsseln geträumt hat, der dreimal ihr Bett umkreiste? Das ist ein klassisches Beispiel für einen prophetischen Tiertraum.“

„Haben alle schwangeren Frauen Tierträume?“, fragte ich.

Lee Tang schüttelte den Kopf. „Nur bei einem vielversprechenden Kind. Es ist ein Anzeichen für großes Potenzial. Ich glaube allerdings, dass alle Frauen von ihren ungeborenen Kindern träumen. Es gilt als Unglückszeichen, wenn eine Mutter keine derartigen Träume hat.“ Sie lächelte und hob mahndend den Zeigefinger: „Die Mutter muss den Traum für sich behalten. Meine Mutter hat mir nichts über ihre Träume von mir erzählt. Sie sagte mir, sie habe welche gehabt und sie seien gut gewesen, aber mehr weiß ich nicht.“

Sobald ich wieder in meinem Hotel war, schrieb ich so viel von dem Gespräch auf, wie ich nur erinnern konnte. Ich

unterhielt mich auch mit etlichen weiteren Menschen über das Thema, konnte aber nicht mehr in Erfahrung bringen. Im Laufe der Jahre las ich meine Notizen über Tierträume immer wieder einmal durch, fügte ihnen aber kaum etwas hinzu.

Bei einem Aufenthalt in Singapur wurde ich dann vor Kurzem einer Dame vorgestellt, die sich auf die Deutung von *T'aimeng*, also Traumvorhersagen über ungeborene Kinder, spezialisiert hatte. Ihre faszinierenden Geschichten entfachten mein Interesse wieder neu und boten mir die notwendige Inspiration, um dieses Buch zu schreiben.

Ein ungewöhnlicher Traum gab schließlich den entscheidenden Anstoß. Kurz nach meiner Rückkehr nach Hause träumte ich, ich führe mit dem Auto in die Stadt. Der Wagen vor mir hatte ein personalisiertes Nummernschild mit der Buchstabenkombination *ANIMAL* (Tier). Eine Woche später befuhr ich ebendiese Strecke tatsächlich und stellte fest, dass der Wagen vor mir ebenfalls ein personalisiertes Nummernschild hatte: *ANAMAL*. Die Schreibweise war etwas anders, aber mir erschien dies als ein gutes Omen. Gleich am nächsten Tag begann ich mit diesem Buch.

Tierträume sind zwar besonders im Osten weit verbreitet, vor allem in China, Korea, Taiwan und Japan, doch sie kommen überall auf der Welt und in allen historischen Epochen vor. So träumte zum Beispiel die Mutter Alexanders des Großen, sie habe mit dem gehörnten Gott Amun Ra geschlafen.

Auch Männer können Geburtsträume haben. In einem Traum sah Philipp II. von Makedonien auf dem Leib seiner Frau einen Löwen auf einem kaiserlichen Siegel. Dies war kurz vor der Geburt seines Sohnes, der Alexander der Große werden sollte.

Auch den wohl berühmtesten aller Geburtsträume hatte ein Mann. Es ist Josephs Traum, nachdem er erfahren hatte, dass seine Verlobte Maria schwanger war: „Als er das noch bedachte, siehe, da erschien ihm der Engel des Herrn im

Traum und sprach: Josef, du Sohn Davids, fürchte dich nicht, Maria, deine Frau, zu dir zu nehmen; denn was sie empfangen hat, das ist von dem Heiligen Geist. Und sie wird einen Sohn gebären, dem sollst du den Namen Jesus geben, denn er wird sein Volk retten von ihren Sünden.“ (Matthäus 1, 20-21)

Träume faszinieren die Menschen seit Jahrtausenden. In allen Teilen der Welt glaubten die Menschen, ihr Traum müsse eine Bedeutung haben. Wie in den meisten alten Kulturen dachte man auch in China, Träume könnten die Zukunft vorhersagen. Der Kaiser stellte Deuter an, die ihm helfen sollten, die Bedeutung seiner Träume zu verstehen. Vor dreitausend Jahren schrieb ein unbekannter Dichter das *Shijing* oder *Buch der Lieder*, das viele Angaben zu Träumen und insbesondere zu Tierträumen enthält. Er notierte, der Traum von einem Bär sei ein Anzeichen dafür, dass das Kind im Mutterleib ein Junge würde. Der Traum von einer Schlange zeige die Geburt eines Mädchens an. Beides galt als gleich gutes Omen.

Im Osten setzte die wissenschaftliche Traumanalyse zur Zeit der Streitenden Reiche (475-221 v.u.Z.) ein. Damals schrieb der berühmte Philosoph Xunzi sein Buch *Jie Bi*. Darin behauptet er, Träume seien eine geistige Aktivität, die der Verstand im Zustand der Ruhe und Entspannung erzeuge. Bis dahin war man der Auffassung gewesen, Träume sagten stets künftige Ereignisse vorher.

Wang Fu, Traumdeuter zur Zeit der Östlichen Han-Dynastie, verfasste ein Buch mit dem Titel *Ch'ien fu-lun* (Über die Potenziale des Menschen). Darin beschreibt er zehn verschiedene Traumarten. Zwar war er nicht der Erste, der Träume klassifizierte, doch sein System war das umfassendste und wird bis heute verwendet. Wang Fu glaubte, jeder Traum enthalte eine Botschaft, die gedeutet werden könne.

## Wang Fus System der Einstufung von Träumen

1. *Direkte Träume*: Jemand träumt von etwas, das später tatsächlich eintritt.
2. *Symbolische Träume*: Die Symbole in diesen Träumen müssen gedeutet werden. Der Traum von einem Fisch zum Beispiel symbolisiert Fülle, der Traum von Ratten hingegen negative Einflüsse.
3. *Fokussierte Träume*: Wenn jemand ausgiebig über etwas nachdenkt, wird er oder sie wahrscheinlich auch zu diesem Thema träumen. Demzufolge ist es besser, positive statt negative Gedanken zu hegen, weil wir damit für glückliche Träume sorgen.
4. *Absichtsträume*: Wenn jemand intensiv an einem Projekt arbeitet, tut er dies wahrscheinlich auch in seinen Träumen. Setzt ein Handelsvertreter zum Beispiel alles daran, einen wichtigen Abschluss zu machen, wird er wohl auch Träume darüber haben.
5. *Statusträume*: Wang Fu war der Meinung, die Bedeutung von Träumen schwanke auch mit der gesellschaftlichen Position des Träumers. Ein Akademiker, der von einem Drachen träumt, profitiert demnach davon, weil der Drache auf einen Aufstieg hindeutet. Allerdings ist ein Drache mächtig. Daher kann ein Drachentraum für einen einfachen Bauern negativ sein, weil ihm von jemandem in einer Machtposition Schaden zugefügt werden könnte.
6. *Wetterbedingte Träume*: Wang Fu glaubte, dass äußere Reize sich auf unsere Träume auswirken können. Schläft man in einer kalten Nacht ein, in der draußen der Sturm tobt, so kann man sich demnach wohl auf düstere Träume gefasst machen.

7. *Jahreszeitlich beeinflusste Träume*: Es ist zu erwarten, dass unsere Träume in Bezug zu den Jahreszeiten stehen. Im Frühling träumen die Menschen eher von saftig grünen Landschaften und fröhlichem Treiben in freier Natur. Im Winter hingegen sind Träume wahrscheinlicher, in denen man ums Feuer sitzt, um sich warm zu halten.
8. *Krankheitsträume*: Wenn Menschen krank sind, haben sie eher unangenehme Träume von befremdlichen Tieren und den unterschiedlichsten Katastrophen.
9. *Gegensätzliche Träume*: Manchmal stehen Träume in völligem Gegensatz zur realen Situation. So kann etwa ein junger Mann vom Verlust seiner Geliebten träumen, wenn die Beziehung in Wirklichkeit immer enger wird.
10. *Persönlichkeitsträume*: Die Träume eines Menschen stehen mit hoher Wahrscheinlichkeit im Einklang mit seinem Naturell. Ein freundlicher Mensch träumt davon, gute Taten zu vollbringen, ein Verbrecher hingegen träumt womöglich davon, dass er andere beraubt.

Als der Buddhismus China erreichte, brachte er sehr viel Material über Träume mit. Dazu gehört auch die buddhistische Auffassung, dass das Leben selbst ein Traum ist. Für die pragmatischen, bodenständigen Chinesen waren solche Vorstellungen sehr außergewöhnlich. Für sie war es leichter, die Erklärung des Buddha anzunehmen, dass Träume in Zusammenhang mit unserer Ernährung stehen und auch von unserer Körperhaltung im Schlaf beeinflusst werden können. Auch der Taoismus trifft viele Aussagen über Träume, und Taoisten haben Traumbücher verfasst, mit denen sie die Prinzipien des Buddhismus untergraben wollten. So hieß es in diesen Büchern zum Beispiel, es sei ein schlechtes Vorzeichen, wenn man von einem buddhistischen Mönch träume.<sup>2</sup>

Um jene Zeit wurde *Weissagungen der Träume* verfasst. Zhou Xuans Buch machte ihn berühmt, denn es war das

Erste, in dem die Bedeutung von Traumsymbolen beschrieben wurde. Dieses Buch enthielt zwar nur fünfzig Symbole, doch es markiert die Entstehung einer riesigen Welle von Traumdeutungsbüchern.

Im Westen und Nahen Osten war das Interesse an Träumen nicht minder ausgeprägt. Viertausend Jahre alte Papyri, die sich heute im Britischen Museum befinden, enthalten Traumdeutungen, die deutlich machen, dass Träume nach altägyptischer Auffassung die Zukunft vorhersagen. In den Ruinen der Stadt Ninive fanden Archäologen in der Bibliothek des Königs Assurbanipal einen Traumführer.<sup>3</sup>

Das Gilgamesch-Epos, aus dem ersten Jahrtausend vor unserer Zeitrechnung, erzählt die Geschichte von Gilgamesch, dem berühmtesten aller mesopotamischen Helden. Es enthält zahlreiche Berichte über Träume, die oft göttliche Botschaften über Gefahren und potenzielle Siege beinhalten.

Der Bibel zufolge deutete Josef die Träume des Pharaos zutreffend als Vorhersagen für sieben fette und sieben magere Jahre (1. Mose 41, 17-38). Auch der Prophet Daniel legte die Träume von König Nebukadnezar korrekt als Vorhersage aus, wonach der Stolz des Königs zu dessen siebenjährigem Wahnsinn führen würde (Daniel 4, 5-35).

Einige biblische Träume sind Offenbarungen Gottes. Als Jakob von Engeln träumte, die eine bis zum Himmel reichende Leiter hinauf- und hinabstiegen, erschien ihm Gott und sprach zu ihm, Jakob und seinen Nachfahren würde das Land gegeben, auf dem er schlief (1. Mose 28, 12-16). Das Buch Hiob berichtet davon, wie Gott durch die Träume der Menschen direkt zu ihnen sprechen konnte: „Im Traum, im Nachtgesicht, wenn der Schlaf auf die Menschen fällt, wenn sie schlafen auf dem Bett, da öffnet er das Ohr der Menschen und schreckt sie auf und warnt sie, damit er den

Menschen von seinem Vorhaben abwende und von ihm die Hoffart tilge“ (Hiob 33, 154-17).“<sup>4</sup>

Bis zum Ende des Mittelalters glaubten Christen, dass Träume göttlich inspiriert sein können. Dann entschied die Kirche, göttliche Offenbarung könne nur durch sie, die Kirche, kommen.

Das Christentum glaubte nicht als einzige Religion, dass Träume spirituelle Bedeutung haben. Einer buddhistischen Legende zufolge träumte Königin Maya, ein weißer Elefant sei in ihren Leib hinabgestiegen, und wusste daraufhin, dass sie einen Sohn empfangen hatte. Dieser Sohn wuchs zum Buddha heran.

Der griechische Philosoph Platon (ca. 428-347 v.u.Z.) glaubte, der Sitz der Träume befände sich in der Leber. Seiner Auffassung nach kamen manche Träume direkt von den Göttern, andere hingegen wurden von dem „tierische[n] und wilde[n] Teil der Seele“ erschaffen, der „während des Schlafes zu erwachen“ pflegt.<sup>5</sup>

Im 2. Jahrhundert u.Z. schrieb der griechische Geograph Artemidor von Ephesus fünf einflussreiche Bücher über Traumdeutung, die sogenannten *Oneirocritica* (*oneiros* bedeutet „Traum“ auf Griechisch). Eine griechische Sekte, die glaubte, Träume könnten Krankheiten heilen, gewann so sehr an Einfluss, dass in mindestens sechshundert Tempeln Riten und Opfer abgehalten wurden, um die richtigen, zur Heilung führenden Träume zu träumen. Außerdem befragten die alten Griechen regelmäßig Orakel nach der Bedeutung ihrer Träume.

Natürlich glaubte selbst damals nicht jeder an die weissagende oder heilende Kraft der Träume. Aristoteles (384-322 v.u.Z.) nahm in seinem Buch *Über Träume* Sigmund Freuds Arbeit vorweg, indem er schrieb, Träume seien die Folge emotionaler Verzerrungen. Der römische Staatsmann Marcus Tullius Cicero (106-43 v.u.Z.) schrieb ein

Buch mit dem Titel *De Divinatione*, in dem er die Traumdeutung angriff und verhöhnte.

Der römische Philosoph Lukrez (1. Jahrhundert v.u.Z.) kam zu dem Schluss, Träume handelten von den Dingen, die uns tagsüber interessiert hätten, oder dienten der Befriedigung körperlicher Bedürfnisse.

Mehr als tausend Jahre später vertrat Moses Maimonides (1135-1204) die Auffassung, Träume seien Handlungen einer „imaginären Fähigkeit“, die ins Spiel käme, wenn wir schliefen.

Der französische rationalistische Philosoph René Descartes (1596-1650) behauptete, Körper und Geist seien voneinander getrennt, und dieser Dualismus spreche für Unsterblichkeit. Am bekanntesten ist er für seinen Ausspruch *Cogito ergo sum* (Ich denke, also bin ich). Descartes glaubte, der Geist sei ständig aktiv, auch im Schlaf.

Eine neue Ära der Traumforschung begann 1899 mit dem Abschluss von Sigmund Freuds (1856-1939) Monumentalwerk *Die Traumdeutung*. Das Buch beginnt mit den Worten: „Auf den folgenden Blättern werde ich den Nachweis erbringen, dass es eine psychologische Technik gibt, welche es gestattet, Träume zu deuten.“ Drei Jahre hatte Freud gebraucht, um dieses Buch zu schreiben, und er betrachtete es als eines seiner besten Werke. 1931 schrieb er: „Erkenntnis wie diese fällt einem schicksalhaft nur einmal im Leben zu.“

Freud meinte, unsere Träume seien eine Verkleidung für verborgene, latente Bedeutungen, die uns tagsüber verschlossen blieben, aber nachts in Gestalt von Träumen sichtbar würden. Normalerweise handele es sich dabei um unbewusste, infantile Wünsche.

Freuds berühmtester Schüler, Carl Gustav Jung (1875-1961), widersprach ihm in einigen Aspekten seiner Traumtheorien. Jung hielt Träume für ein natürliches Geschehen, das nicht unbedingt eine verborgene

Bedeutung haben müsse. Doch selbst wenn, so gebe es für die auftretenden Symbole keine feststehende Bedeutung, weil diese sowohl vom Traum als auch vom Träumer abhänge. Jung fiel außerdem auf, dass Menschen häufig von hilfreichen Tieren oder tierköpfigen Menschen träumen, wenn sie krank sind. In gewisser Weise symbolisieren diese Tiere den Heilungsprozess.

Alfred Adler (1870-1937), der zunächst ebenfalls ein Anhänger Freuds war, betrachtete Träume als einen bestimmten Gedankentypus, der die aktuelle Situation des Träumers, seine Ziele und seine Lebenseinstellung widerspiegelt.

Der amerikanische Psychiater Fritz Perls (1893-1970) war der Begründer der Gestalttherapie. Er glaubte, alles im Traum sei eine Projektion des Selbst des Träumenden. Träume werden daher von Gefühlen erzeugt, und jeglicher Symbolgehalt darin rührt von den Tageserlebnissen des Betroffenen her.

Die Verbindung zwischen Augenbewegungen und Träumen ist zwar seit 1892 bekannt<sup>6</sup>, wird jedoch erst seit den 1950er Jahren ernsthaft wissenschaftlich untersucht. Experimente in Schlaflaboren zeigen, dass die geistige Aktivität die ganze Nacht über anhält, Träume hingegen in Phasen schneller Augenbewegungen (den sogenannten REM-Phasen für *Rapid Eye Movement*) auftreten. Menschen, die in den REM-Phasen ihres Schlafes geweckt werden, erinnern ihre Träume in etwa achtzig Prozent der Fälle.<sup>7</sup> So konnten die Forscher zwar Unmengen an Informationen sammeln, doch bis heute ist es nicht gelungen zu erklären, wie oder warum alle Menschen träumen. Träume sind allerdings wesentlicher Bestandteil des Lebens. Menschen, bei denen man die REM-Schlafphasen unterbindet, leiden unter Ängsten, Müdigkeit, Gedächtnisverlust und Konzentrationsschwäche.

Die Verbindung zwischen Tieren und Menschen gehört zu den Grundüberzeugungen des Schamanismus. Der Schamane nutzt sein Krafttier, oder seinen Schutzgeist, um sich mit der Tierwelt zu verbinden und seine Aufgabe zu erfüllen. Häufig geschieht dies in Träumen. So erscheinen zum Beispiel in den Träumen der Cocopa aus dem Tal des Colorado River Tiere in Menschengestalt.<sup>8</sup> Das südamerikanische indigene Volk der Jívaro glaubt, dass ein Schutzgeist normalerweise zunächst als Tier und dann in einem Traum in Menschengestalt erscheint.<sup>9</sup> Wenn ein Tier zu dir spricht, so glauben die Jívaro, ist dies ein schlüssiger Beweis dafür, dass es sich um dein Krafttier handelt. Dass Tiere in unseren Träumen in Menschengestalt erscheinen können, ist nicht weiter verwunderlich, weil beide, Mensch und Tier, gemeinsam auf diesem Planeten leben und auf vielfältigste Weise miteinander verbunden sind.

Für die australischen Aborigines war die „Traumzeit“ jene Epoche, in der die Welt noch unberührt und neu war und die Ahnengeister dem Land Form und Gestalt gaben. Einige dieser Fabelwesen waren Menschen, andere hingegen Totemtiere. Die Ahnengeister verfügten über die Fähigkeit, sich vom Menschen zum Tier zu verwandeln, und wenn sie sowohl in Menschen- als auch in Tiergestalt gelebt hatten, konnten sie wählen, was sie sein wollten.

Auf einer tiefen Ebene erinnern sich die Tiere immer noch an ihre Entscheidung. Die großen Fruchtbarkeitsmütter und männlichen Erzeuger erschufen die ersten Menschen. Diese Sagengestalten sind ewig, und obwohl in den Mythen der Aborigines einige getötet werden, verschwinden oder ihre Gestalt wandeln, bleiben ihre wesentlichen Eigenschaften erhalten. Spirituell sind sie heute so lebendig wie eh und je, und die Orte ihrer Metamorphose wurden zu heiligen Stätten. In der Traumzeit ist der Mensch nur *ein* Teil der Natur und nicht grundsätzlich anders als die Sagengestalten und Tiere, die darin leben. Das Land hat seine Erinnerungen

an die Traumzeit bewahrt, ebenso wie das Volk der Aborigines. Jedem wird bei seiner Geburt ein Tiergeist zur Seite gestellt, der ihm Führung, Weisheit und Schutz schenkt.

Krafttiere sind immer wohlmeinend. Sie sind da, um dir auf deinem Lebensweg zu helfen, wo sie nur können. Achte auf deine Tierträume. Sei dir auch im Wachzustand deiner Schutztiere bewusst. Rufe sie, wann immer es dir notwendig erscheint, und mache sie zu einem festen Bestandteil deines Lebens. Es wird dadurch in jeder Hinsicht besser und schöner.

# Teil 1

## Kapitel Eins



# Warum Träume wichtig sind

Alle Menschen träumen jede Nacht. Ja, wir haben sogar allnächtlich mehrere längere Träume.<sup>1</sup> Manche Menschen behaupten, sie träumten nie, aber dem ist nicht so. Träume verblassen lediglich schnell in unserer Erinnerung. Zum Nachweis haben Wissenschaftler an der Universität Chicago mit zehn Probanden ein Experiment durchgeführt. Über einen Zeitraum von einundfünfzig Nächten wurden die Teilnehmer zu unterschiedlichen Zeitpunkten geweckt. Wurden sie während REM-Schlafphasen geweckt, konnten sie in sechsundvierzig von vierundfünfzig Fällen eine detaillierte Beschreibung ihrer Träume abgeben. Weckte man sie jedoch fünf Minuten nach der REM-Phase, gab es keine detaillierten Berichte mehr; in neun von elf Fällen wurden jedoch „Fragmente“ erinnert. Bei einem Wecken zehn oder mehr Minuten nach der REM-Phase, wurde nur in einem von sechsundzwanzig Fällen ein Traumfragment erinnert.<sup>2</sup>

Wissenschaftler haben außerdem nachgewiesen, dass Menschen, die man vom Träumen abhält - indem man sie jedes Mal weckt, wenn sie in eine REM-Phase eintreten -

krank werden. Dies zeigt, dass Träume für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden notwendig sind. Aufgrund dessen gibt es die Theorie, dass wir nur schlafen, um zu träumen. Wenn dem tatsächlich so ist, dann zeigt dies, dass unsere Träume mindestens so wichtig sind wie unsere Gedanken im Wachzustand.

Für uns selbst sind unsere Träume wichtig, für andere sind sie jedoch meist weniger interessant. Wenn du einmal beobachtet hast, wie jemandem fast die Augen zugefallen sind, während du ihm deinen Traum erzählt hast, dann weißt du, was ich meine.

Das Geheimnisvolle, beinahe Surreale der Träume macht sie zu einem Quell unendlicher Faszination, und es verwundert nicht, dass der Mensch seit prähistorischer Zeit versucht, Träume zu analysieren und zu verstehen.

Auch Tagträume sind wichtig und spielen in unserem Leben eine wertvolle Rolle. Ihre Auswirkungen auf unseren Alltag sind allerdings nicht ganz so tiefgreifend wie bei den Träumen, die wir im Schlaf erleben. Wenn wir schlafen und unseren Alltag vorübergehend losgelassen haben, zeigen unsere Träume uns Aspekte unserer selbst, die wir entweder verbergen oder von denen wir womöglich noch nicht einmal wissen, dass es sie überhaupt gibt. Unsere Träume können erstaunliche Erkenntnisse offenbaren. Sie helfen uns, mit den Belastungen und dem Druck des Alltags umzugehen. Durch sie können wir unsere Enttäuschungen, unsere Ängste und unsere Wut so ausdrücken, dass andere nicht verletzt werden. Sie können uns beschützen, indem sie Einblicke in die Zukunft vermitteln. Mit anderen Worten: Unsere Träume ermöglichen es uns, mit dem Leben zurechtzukommen.

Leider sind unsere Träume oft schwer verständlich. Häufig enthalten sie Symbole, die gedeutet werden müssen. Diese Symbole können in vielerlei Gestalt auftreten, doch Tiere kommen anscheinend häufiger vor als alles andere.

Deshalb wird Tierträumen seit jeher große Aufmerksamkeit gewidmet.

Eine Dame konsultierte Carl Gustav Jung, weil sie einen Traum gehabt hatte, der sie beunruhigte. Es ging darin um ein kleines mechanisches Tier, das ganz aus Diamanten bestand. In ihrem Traum war es lebendig und bewegte sich. Jung sagte ihr: „Dies soll Ihnen beweisen, dass das Unmögliche möglich ist. ... Sie sind nicht offen für Wunder, und hier sind Wunder. In der Welt der Psyche können Wunder geschehen.“<sup>3</sup>

Ein weiteres Beispiel dafür, dass Tiere in einem Traum als Symbol für etwas anderes auftreten, ereignete sich bei einem Geschäftsmann und Klienten des Jungianischen Analytikers Fraser Boa. Der Mann träumte, er sei in ein großes Haus gegangen und habe dort eine Ausstellung mit Gemälden und Zeichnungen verschiedener Tiere gesehen. Dann betrat er einen anderen Raum, wo ein Mann ihn fragte, welches Kostüm er anlegen werde, und ihm einen Malerkittel reichen wollte. Der Geschäftsmann konnte die Gemälde als Symbole der Romane und anderen Werke deuten, die er hätte schreiben sollen. Der Kittel zeigte, was er tragen sollte, wenn er mit dem Schreiben ernst machen wollte.<sup>4</sup>

Auch wiederkehrende Träume kommen häufig vor. Sie sind ein Anzeichen dafür, dass eine wichtige Botschaft nicht bis in unser Bewusstsein vordringt. Es lohnt sich, ernsthaft über wiederkehrende Träume nachzudenken, weil die versteckte Botschaft normalerweise für unsere weitere Entwicklung ausschlaggebend ist. Ein Bekannter, heute ein erfolgreicher Künstler, träumte immer wieder von einer Schar Gänse, die aufgestört wurde und deshalb aufflog. Nach etwa drei Monaten erkannte er schließlich, dass die Gänse versuchten, ihn dazu zu motivieren, die Kunst zu seinem Hauptberuf zu machen.

Mit Ende zwanzig hatte ich einen wiederkehrenden Traum, den ich noch so deutlich erinnere, als hätte ich ihn erst gestern geträumt. In meinem Traum ging ich auf der Suche nach einem fehlenden Kätzchen durch einen Wald. Ich konnte sein klägliches Miauen hören, doch mir war, als verbrächte ich Stunden mit der Suche nach ihm. Als ich es endlich gefunden hatte, nahm ich es in den Arm und spürte, wie mein Herz sich auf ein Mehrfaches seiner normalen Größe ausdehnte. Ich deutete diesen Traum als ein Zeichen, dass ich den Weg einschlagen sollte, den ich wirklich liebte, und nicht die Berufslaufbahn, die ich damals anstrebte.

Wiederkehrende Träume treten manchmal in Form von Albträumen auf, und diese können einen in Angst und Schrecken versetzen. Wiederkehrende Albträume sind ein Anzeichen dafür, dass der Träumer oder die Träumerin wesentliche Aspekte seines oder ihres Wesens ablehnt. Es ist wichtig, dass du beim Aufwachen so viel aufschreibst, wie du nur erinnern kannst. Lies das Geschriebene etwas später noch einmal durch und schaue, ob du die Symbolik deines wiederkehrenden Albtraums deuten kannst.

Ich habe eine ganze Reihe von Menschen kennengelernt, die ihre Träume gut erinnern können, jedoch nicht wissen, ob je Tiere darin vorgekommen sind. Ich glaube, jeder Mensch träumt hin und wieder von Tieren, wer jedoch Tiere liebt, tut dies anscheinend häufiger. Ich mochte Tiere immer schon und hatte im Laufe meines Lebens viele verschiedene tierische Freunde. Daher sehe ich in meinen Träumen häufig Tiere, selbst wenn sie lediglich im Hintergrund bleiben.

Erst neulich habe ich von einem kleinen Ferienhaus am Meer geträumt, in dem wir in meiner Kindheit einen Sommer verbracht haben. Seit über fünfzig Jahren bin ich nicht mehr dort gewesen und kann mir nicht vorstellen, warum ich plötzlich davon geträumt habe. In meinem Traum ging ich auf die Eingangstür zu. Kaum stand ich davor, ging die Tür auf – und eine große schwarze Katze kam heraus. Sie strich mir um die Beine und trollte sich dann in den Garten.

Ich ging ins Haus, und dort nahm der Traum seinen Fortgang. Die Katze spielte darin keine Rolle mehr und ist vielleicht überhaupt nur aufgetaucht, weil ich Tiere liebe und erwarte, dass an schönen Orten Tiere leben. Ihr Auftreten könnte jedoch auch einen symbolischen Grund gehabt haben, weshalb ich ihrer Erscheinung in meinem Traum später besondere Aufmerksamkeit gewidmet habe.

Meist spielen Tiere in unseren Träumen eine positiv unterstützende Rolle. Sie lehren uns, natürlich und instinktiv im kostbaren Jetzt zu leben, statt uns über Dinge den Kopf zu zerbrechen, die womöglich niemals eintreten. Sie können uns beibringen, für uns selbst einzustehen, und zugleich können sie uns unser wahres Wesen ins Bewusstsein rufen.

Robyn, eine meiner Kursteilnehmerinnen, kam eines Abends völlig aufgelöst zum Seminar. In der vorangegangenen Nacht hatte sie von einem Adler geträumt, der an einem Geländer festgebunden war. Seine Federn waren zerzaust, er wirkte geschlagen und beinahe so, als habe er sich aufgegeben. Plötzlich sah er auf und erblickte einen anderen Adler, der hoch am Himmel flog. Der angebundene Adler wurde sichtlich größer und kräftiger, als er dem anderen Vogel zusah. Er schüttelte das Bein, das an dem Geländer festgebunden war, aber das nützte nichts. Die Fessel saß zu fest. Doch der Adler schaute erneut zum Himmel, breitete die Schwingen aus und erhob sich dieses Mal in die Lüfte. Sowie der Adler sich majestätisch aufschwang, um den anderen Vogel zu begrüßen, schien die Fessel sich aufzulösen.

„Das war ich!“, rief Robyn aus. „Der gefesselte Vogel war ich. Jahrelang war ich gefangen und saß in der Falle, aber jetzt weiß ich, dass ich mich daraus befreien kann. Ihr werdet schon sehen!“

Dieser Traum gab Robyns Leben wie von Zauberhand eine völlig neue Wendung. Sie befreite sich aus einer beruflichen Sackgasse und löste eine aussichtslose Beziehung auf. Sie holte ihren Studienabschluss nach, und