

Träume deuten und verstehen !

Albrecht-Bodomar Nelle

Träume deuten und verstehen!

[Titelseite](#)

[Einführung](#)

[Haben wir schon immer geträumt?](#)

[Sigmund Freud über Träume](#)

[Carl Jung über Träume](#)

[Edgar Cayce über Träume](#)

[Arten von Träumen](#)

[Warum träumen wir?](#)

[Warum sollst Du Dich an Deine Träume erinnern?](#)

[Wie man sich besser an Träume erinnern kann](#)

[Träume deuten](#)

[Häufige Traum inhalte](#)

[Traum symbole](#)

[Farben](#)

[Fazit bezüglich Traumsymbolen](#)

[Fazit](#)

[Impressum](#)

1.Auflage © Copyright 2020

Albrecht-Bodomar Nelle

Alle Rechte vorbehalten .

Einführung

"Letzte Nacht hatte ich einen sehr seltsamen Traum!" Wie viele Gespräche hast Du in Deinem Leben mit diesem Satz bereits begonnen? Menschen sind seit jeher von den Filmen, die während des Schlafes in ihren Köpfen ablaufen, fasziniert. Viele glauben daran, dass Träume die Zukunft voraussagen, andere daran, dass sie das eigene Leben wiederspiegeln oder das versinnbildlichen, was wir uns wünschen. Auf jeden Fall hat sich Traumdeutung über Jahrhunderte zu einer Kunstform entwickelt.

Ungefähr einen Drittel unseres Lebens verbringen wir schlafend. Pro Nacht träumen wir dabei wähen ein bis zwei Stunden und haben dabei vier bis sieben verschiedene Träume. Bei Erreichen der durchschnittlichen Lebenserwartung verbringen wir also ca. sechs Jahre in einer anderen Welt.

Hier einige interessante Fakten über Träume und das Träumen:

- Jeder träumt, wirklich JEDER! Wenn wir uns nicht an unsere Träume erinnern, heißt dies nicht, dass wir nichts geträumt haben.
- Träume sind unerlässlich. Das Fehlen von Träumen kann auf Proteinmangel oder eine Persönlichkeitsstörung hindeuten.
- Männer träumen häufiger von anderen Männern, wobei Frauen gleich oft von Männern und Frauen träumen.
- Menschen, welche mit dem Rauchen aufhören, haben längere und intensivere Träume.

- Kleinkinder träumen nicht von sich selbst. Sie kommen bis zu einem Alter von 3 bis 4 Jahren nicht selbst in ihren Träumen vor.
- Man kann nicht gleichzeitig schnarchen und träumen.
- Auch blinde Menschen träumen. Ob diese Träume visuelle Elemente enthalten, hängt davon ab, ob sie bereits bei Geburt blind waren oder später erblindet sind. Also davon, ob sie jemals visuelle Erfahrungen gemacht haben. Ein Traum beinhaltet jedoch auch Töne, Empfinden, Gerüche. Blinde sind dafür sensitiver und diese Elemente sind in ihren Träumen zentraler.

Die Traumwelt ist sehr spannend. Voller Hoffnung, Erwartung und oftmals auch Angst. Wir können aus einem schönen Traum aufwachen und uns erfrischt und glücklich fühlen. Auf der anderen Seite können wir schweißgebadet aus einem Albtraum erwachen und uns angespannt, verängstigt oder panisch fühlen und froh sein, dass der Traum zu Ende ist.

Seit Freuds *Interpretation der Träume* publiziert wurde, wird die Wichtigkeit von Träumen anerkannt. Traumdeutung gab es jedoch bereits lange zuvor. Die Menschen hatten früher - und teils noch heute - sehr abergläubische Ansichten bezüglich des Träumens und hielten sie oftmals für Prophezeiungen.

Dies ist ein weitverbreitetes Missverständnis. Es ist klar, dass Du nicht stirbst, wenn Du in einem Traum von einem Turm fällst und nicht aufwachst, bevor Du auf dem Boden aufschlägst. Wenn Du träumst, dass jemand stirbt der Dir

nahesteht, ist dies auch keine Warnung. Denn Träume sagen die Zukunft nicht voraus.

Jedoch können Sie uns zur Selbsterkenntnis verhelfen. Sie unterstützen uns im Umgang mit Situationen, in denen wir ratlos oder unentschlossen sind. Wenn wir unsicher sind, können sie uns bewusst oder unbewusst in eine bestimmte Richtung führen. Oder sie können uns schlicht und ergreifend auch ein gutes Gefühl vermitteln, wenn wir etwas Schönes träumen.

Der Zustand des Träumens entspricht einem Spielplatz, der unbeschränktes Experimentieren zulässt. Du hast die Chance, Gefühle auszudrücken und auszuleben, ohne dass diese Konsequenzen haben wie im Wachzustand. So bieten Träume Ausdrucksmöglichkeit für alle Deine Facetten, Deine Sehnsüchte und Dein Potential als spirituelles Wesen.

Über Träume bietet das Universum Führung in allen Bereichen des Lebens an. In Beziehungen, gesundheitlichen Fragestellungen, Karriere und materiellen Dingen. Auch in spirituellen Fragen kannst Du Antworten finden, während Du schläfst, oder Ansporn erhalten, eine besondere Herausforderung anzunehmen. Neben den spirituellen und psychologischen Erkenntnissen, welche Träume bieten, haben sie jedoch auch die wichtige Funktion, uns bei der Verarbeitung von Emotionen und Erlebnissen aus dem Alltag zu helfen.

Deshalb ist die Fähigkeit, unsere Träume interpretieren zu können ein kraftvolles Werkzeug. So kannst Du durch gezielte Analyse viel über Deine verborgenen Gefühle und Geheimnisse lernen. Niemand kann dies in Bezug auf Dich selbst besser als Du.

In diesem Buch werden wir auf die Bedeutungen eingehen, die verschiedene Inhalte von Träumen haben können und auch deren wissenschaftliche Seite ausleuchten. Es handelt sich dabei jedoch nicht um eine definitive Anleitung, eher um eine Starthilfe, wie Du Deine nächtlichen Ausflüge für Dein Leben nützen kannst.

Denke daran, dass ein Traum Körper, Geist und Seele mit einbezieht. Er bietet Dir einen ganzheitlichen Einblick in Dein Wesen und Unterbewusstsein. Sei wachsam gegenüber Deinen Träumen und Du wirst Dich selbst viel besser kennen und verstehen lernen. Erforsche, entdecke und hab Spaß herauszufinden was es mit deinen Träumen auf sich hat!

Haben wir schon immer geträumt?

Dies mag nach einer dummen Frage aussehen, aber denke einmal über die ganz frühe Menschheit nach. Hat diese auch schon geträumt, als die Welt um sie herum im Vergleich zu heute noch sehr einfach war? Die Antwort ist: Ja. Während wir über die Steinzeit keine Aufzeichnungen haben, wissen wir, dass in der römischen Zeit dem Senat wichtige Träume zur Analyse und Interpretation vorgelegt wurden.

Die Menschen damals taten also nicht anderes mit den eigenartigen Bildern die sie im Schlaf sahen, als wir heute: Sie versuchten, sie zu deuten.

Es wurden Tontafeln gefunden, welche Traumdeutung bis 3000 - 4000 Jahre v. Chr. zurück dokumentieren. Dies zeigt, dass die Menschheit, seit sie ihre Träume kommunizieren kann, diese auch zu verstehen versucht.

Der frühe Mensch war noch nicht fähig, zwischen der Realität und der Traumwelt zu unterscheiden. Er sah die Traumwelt als eine Erweiterung der Realität, die er jedoch als intensiver und farbiger erlebte.

In der Griechisch-römischen Zeit im alten Ägypten wurden Träume oft in einem religiösen Kontext gesehen und als Nachrichten der Götter verstanden. Tempel, genannt Asklepieion, wurden um die Macht der Träume gebaut. Man glaubte, dass Kranke, welche in diesen Tempeln schliefen, durch heilende Träume gesund wurden.