

Träumen ist lebensnotwendig, aktives Träumen gesundend

Die Traumforschung der jüngeren Zeit brachte vielfach die Erkenntnis, dass Traumphasen während des Nachtschlafes unserem Gesundsein dienen (physisch und psychisch) und stabilisierend auf das Immunsystem wirken, und dass Menschen, welche am Träumen gehindert werden, erkranken.

Ein vielleicht mittlerweile im Untergang befindliches Volk, die Senoi aus Malaysia, lebte ohne Kriminalität und ohne psychische Krankheiten, und das erstaunlicherweise, einfach weil die Menschen des Volkes ihre Träume ernst nehmen, und vor allem, weil sie ihre Träume im wachen Zustand am Morgen im familiären Kreis zu einem positiven Ende führen. Dazu eine Übersetzung von der Webseite www.malaysiasite.nl/senoieng.htm:

Träume waren von großer Bedeutung im Leben der Senoi. Sie hatten eine Gesellschaft frei von Kriminalität und psychische Erkrankung. In der Frühe sprach die ganze Familie über ihre Träume der vergangenen Nacht. Folgende Regeln galten für die Traumarbeit: Gab es Gefahr in Ihrem Traum, sollten Sie sich konfrontieren und sie bestehen. Wenn zum Beispiel ein Kind davon geträumt hatte, dass es von einem Tiger attackiert wird, würden seine Eltern ihm sagen, dass dieser Traum-Tiger ihm nicht schaden kann. Sie ermutigten es zum Angriff auf den Tiger das nächste Mal. Und wenn sich das Kind dazu nicht stark genug fühlt, so könnte ein „Traum-Freund“ ihm helfen. Wenn die Gefahr Feuer ist, sollte es dies mit Wasser löschen. Wenn das Kind von einem Berg fällt, wäre es in der Lage sanft zu landen oder zu fliegen usw. Neben diesem wurde das Kind ermutigt, so viel Freude wie möglich in seinen Träumen zu haben: „Versuche zu fliegen und entdecke alle möglichen Dinge, und lass immer deinen Traum positiv enden.“ Selbst wenn der Träumer starb, konnte er wiedergeboren werden in einem besseren und stärkeren Körper...(ausführlicher Bericht: www.synergetik-therapie.de/Referate/Traumkultur.html)

Dieser Umgang mit Träumen ähnelt meiner Arbeit als Synergetik-Therapeut, bei der ich Menschen in ihrer Innenwelt begleite und Ihnen helfe dort "aufzuräumen", Lebensmuster wahrzunehmen und diese an deren Wurzeln zu verändern. Dabei erlebe ich, dass dies Klarheit, Kraft und inneren Frieden bringt. Ich möchte Sie deshalb ermuntern,



mit Ihren Träumen und Ihrer Innenwelt in aktive und bewusst handelnde Kommunikation zu treten.

herzliche Grüße, **Jörg Hampel**,

www.synergetiktherapie-in-sachsen.de

PS und vielleicht möchten Sie anderen helfen, "ihren eigenen Traum zu leben". Die können Sie mit einer Spende für das Projekt THAL Therapie-Humor-Arbeit-Lebenssinn www.thal.de.ms. Das Projekt ist gemeinnützig und wird vom erlebnispädagogischen Verein SARJA e.V. aus Dresden, www.sarja.org, getragen. Unterstützer sind bisher u.a. der Liedermacher Gerhard Schöne aus Meißen und das Unternehmerforum, www.das-ufo.de.

