

Wer kennt es nicht: Man wacht morgens auf, weiß noch ganz genau, dass man gerade eben etwas geträumt hat, schließt für einen Moment die Augen, will die Szene zurückholen und doch ist alles weg, versinkt im endenden Schlaf auf Nimmerwiedersehen. Aber: es gibt da eine Art Training, um sich wieder an seine Träume zu erinnern. **BARBARA WEGMANN** verrät das Rezept.



Dies ist kein wissenschaftliches Buch über Träumen, Träume und Deutungen, kein Buch, das den Schlaf-Experten ersetzen soll und kann, oder gar ein medizinischer Ratgeber ist. Es ist dennoch ein wunderschönes kleines Buch zum Verschenken oder: Vielleicht sollte man es sich sogar selbst schenken, vorausgesetzt, man ist neugierig auf das, was nachts so alles in unserem Kopf vor sich geht. Was erzählen und sagen die Dinge, die wir träumen über uns? Hollywood ist dagegen oft nichts!

»Während wir schlafen, wechselt unsere Hirnchemie von der Ebene der rationalen Funktionen in Bereiche, aus denen unsere Urinstinkte, die visuelle Verarbeitung, Empathie und Intuition stammen. Das Ergebnis ist eine Collage aus Gefühlen und Bildern, die unsere Träume formen.«

Circa 40 Seiten sind es, die etwas über das Träumen erzählen, das Symbol-Lexikon, das von Affe, All und Alligator bis hin zu Zombie, Zoo und Zoo uns die Symbolik erklärt. Dabei liegt Vieles nahe und hat ja auch im Alltag seine Symbolik: träume ich von einem Käfig, fühle ich mich eingeschränkt, träume ich von einer Menschenmenge, fühle ich mich anonym, sehe ich mich als Riese im Traum fühle ich mich besonders wichtig, Mäuse umgekehrt bedeuten Ängste und Sorgen, das Gefühl von Belanglosigkeit. Dass aber eine Motte im Traum die Suche nach einer größeren Erkenntnis bedeutet, das allerdings sähe ich etwas anders. Auch, dass Kühe Großzügigkeit symbolisieren und eine Bäckerin im Traum Planung, Timing und gute Chemie verspricht, da kommt man nicht unbedingt von alleine drauf.

Eine spannende Reise also, dieses Traumsymbolik-Alphabet. Schnell wird man auf Suche nach weiterführender Schlaf-Lektüre gehen, aber das ist keine Kritik an dem wirklich ausgesprochen hübsch verpackten Büchlein, im Gegenteil, eher ein Kompliment, denn es regt an, noch viel mehr über dieses so unbekanntes Terrain zu erfahren.

Die restlichen Seiten des Büchleins sind blank, leer und laden ein, beschrieben zu werden.

»Regelmäßig ein Traum-Tagebuch zu führen kann dir dabei helfen, deine Intuition zu stärken und nicht nur tiefgründige Wahrheiten über deine Beziehung zur Welt und den Menschen darin aufzudecken, sondern auch

über deine Beziehung zu dir selbst.«

Eine Anleitung, wie man dieses Traum Tagebuch führen sollte, gibt es. Und diese Anleitung enthält Dinge, die nicht nur für gesunde Träume bedeutend sind: »Vor dem Schlafengehen solltest du dich mindestens eine Stunde lang von allen elektronischen Geräten fernhalten... Meditiere mindestens drei Minuten, um deinen Geist zu entspannen.«

| [BARBARA WEGMANN](#)

Titelangaben

[Caitlin Keegan: Mein Traum Tagebuch](#)

München: Knesebeck Verlag 2020

160 Seiten, 16 Euro

| [Erwerben Sie dieses Buch portofrei bei Osiander](#)