

# Elektronisches **Tage-** und **Traumtagebuch**

**Software:** Der Urlaubsplaner eignet sich auch als Terminplaner sowie als **Tage-** oder auch als **Traumtagebuch**. Die vollfunktionsfähige 2-Kontenversion ist kostenlos downloadbar.

## **Warum träumen wir?**

Träume dienen der Erweiterung des Bewusstseins. Sie ermöglichen den Zugang zum UNBEWUßTEN, dem kollektivem Überbewusstsein und zu vermutlich noch ganz anderen Dimensionen. Botschaften an uns werden in Bildern und Filmen auf unserem inneren Bildschirm abgespielt.

Der große Schweizer Seelenarzt, Carl Gustav Jung, stellte nach langer Forschungsarbeit vor rund 80 Jahren fest, dass die Seele eine größtmögliche Bewußtheit und Vervollständigung der eigenen Persönlichkeit - der Selbstverwirklichung nach den innersten Mustern - anstrebt. Wir befinden uns, so C.G. Jung, in einem ständigen seelischem Entwicklungs- und Reifeprozess.

In der 1. Lebenshälfte ist der Mensch stark "**Ich-konzentriert**". Er strebt nach materieller Sicherung und starker äußerer Stellung in seiner Umwelt.

In der 2. Lebenshälfte sind ihm **geistige, religiöse, ethische und kulturelle Werte** wichtiger. Das Streben nach ewiger Jugend und die Überbewertung des Materiellen, d.h. die Beibehaltung der Muster aus der 1. Lebenshälfte, widersprechen daher seiner innersten Natur, seinem ureigenstem Lebensmuster - der Psyche.

Viele leiden beim Älterwerden - "Midlife Crisis" - an den Zwängen, denen man sich selbst aussetzt, um an alten Mustern festzuhalten.

## **Träume informieren**

Oft sich wiederholende und bedrohliche Traum inhalte weisen auf Fehlorientierungen hin. Das **Unterbewusstsein** versucht zu warnen - besonders der letzte Traumabschnitt enthält in der Regel die Lösung. -> Träume können daher Wege aus Lebenskrisen zur Neuorientierung aufzeigen.

Wird permanent gegen diese innerste Bestimmung gelebt, führt das zu seelischen Belastungen, was sich in psychosomatischen Störungen, Depressionen und oft in schweren Krankheiten auswirken kann.

## **Denken wir einfach ein bisschen mehr an uns selbst, an das, was uns wirklich gut tut**

-> Hören auf: Die **INNERE STIMME**, das **Bauchgefühl** und unsere **Träume**.

Bei aller Selbstverwirklichung sind wir gut beraten, wenn andere Menschen dabei nicht geschädigt werden. Auch sollte verantwortungsvoll und tolerant mit allem Leben umgegangen werden.

**Denn, wie wir säen, werden wir auch ernten – Träume sind auch Botschafter unseres Lebens.**

## **Volksmund**

- Vor einer wichtigen Entscheidung lieber noch mal eine Nacht drüber schlafen.
- Der Morgen ist klüger als der Abend

## **Traumgeschichte** - kurzer Einblick

• rund 2600 v. Chr. - mit dem Gilgamesch-Epos in Babylon besteht der vermutlich erste Nachweis für die Traum-Wissenschaft, König Gilgamesch empfängt die Traumbotschaft der Götter (Suche das Ewige Leben!...), folgt dieser und kann sich nach vielen schweren Prüfungen zum fürsorglichen Herrscher des Volkes von Ur (Sumer) entwickeln ...

• 2.052-1.778 v.Chr. - Entstehung des HIERATISCHEN TRAUMBUCHES, z.Zt. des mittleren Reiches der Ägypter, am Ende der 5. Dynastie. Im HIERATISCHEM PAPYRUS ist das Gespräch eines gebildeten, lebensmüden Ägypters mit seinem UNBEWUßTEN festgehalten – eine der ersten exakten Verbindungen zum heute verstandenen Begriff der SEELE, oder dem Über-Ich im Sinne Freuds.

- rund 1270 v. Chr. - im Alten Ägypten deutet Joseph den Traum des Pharaos von den 7 fetten und den 7 dünnen Kühen und verhindert so eine Hungersnot, siehe 1. Buch Mose, Kap. 41.17-24.  
<http://www.bibel-online.net/buch/01.1-mose/41.html>
- 605-562 v. Chr. - Traum von NEBUKADNEZAR II, der größte babylonische Herrscher ließ einen Angsttraum durch Daniel (Belsazar) deuten... Der König befolgt die Deutung und lebte für längere Zeit in größter Einfachheit fern vom Hofe in der Wildnis ... bis er dann von gesteigerter Selbstüberschätzung geheilt seinen Thron wiederbestieg.
- 460 bis 377 v. Chr. - HIPPOKRATES gründete in Epidaurus die erste Traumklinik - benannt nach dem griechischen Heilgott Asklepios. Sehr erfolgreich wurden psychosomatische Leiden geheilt - Patienten mussten ihre Träume aufschreiben bzw. notieren lassen.
- 1180-1226 - Franz von Assisi, Wanderprediger, ist mit 12 Gefährten auf dem Weg nach Rom zu Papst Innocenz III. Diesem ist kurz vor seiner Ankunft in einem bedrohlichen Traum der Einsturz der christlichen Kirche erschienen, nur ein Mann, einfach wie ein Bauer gekleidet, kann dies verhindern – unmittelbar darauf erscheint Assisi... Der Papst lässt sich vom humanen und friedlichen Gedankengut des Gottesdieners überzeugen und wird ein Förderer des Franziskaner Ordens.

### Träume – Botschaften, Entdeckungen:

Bekannt ist, dass viele Naturwissenschaftler und Nobelpreisträger sich intensiv mit Ihren Träumen befasst haben und nützliche Informationen und schöpferische Eingebungen gewinnen konnten.

- Niels Bohr, der Entdecker des **Atommodells** – im Traum Atom und Elektronen gesehen
- Kekulé – erschien im Traum die für die Chemie wichtige **Benzolring**verbindung
- Einsteins **Relativitätstheorie** – „... die Lösung kam über Nacht ...“
- Giuseppe Tartini (Violinist und Komponist) - sein berühmtestes Werk die **Teufelssonate**. Im Traum spielte der Teufel auf der Violine eine wunderschöne Melodie. Tartini versuchte sofort nach dem Erwachen diese Musik nachzuspielen.
- Paul McCartney von den Beatles - träumte den Erfolgssong **YESTERDAY**
- *u.v.a.m.*

### Träume - Ursprung:

H. Hesse spricht in seinem "Narziss und Goldmund" über einen begnadeten Bildschnitzer von Urbildern, die in der Seele des Künstlers wohnen - im schöpferischen Geist.  
Was sicher für viele kreativ tätigen Menschen gilt.

### Tagebuch führen

Träume sollten deshalb so oft wie möglich notiert werden - einfach Papier und Bleistift neben das Bett legen und gleich nach dem Erwachen stichpunktartig das Wichtigste aufschreiben, um es anschließend noch zu ergänzen.

In der Aufwachphase besteht oft noch eine Verbindung vom Traumbewusstsein zum Bewusstsein, welche sich jedoch schnell wieder verflüchtigt. Am Besten mit geschlossenen Augen und mit wenigen Körperbewegungen das Wesentliche stichpunktartig aufschreiben und später ins Traumtagebuch übernehmen.

Je nach Traumkategorie wird der Traum farblich als Termineintrag markiert. Die Farben sollten Sie zur besseren Übersicht entsprechend nach positivem oder negativem Trauminhalt wählen.

*Weitere Anregungen finden Sie auch unter:* <http://www.philognosie.net/index.php/course/courseview/7/>