

Checkliste Wovon träume ich?

Herzenswünsche klarer sehen

von Heike Thormann – www.heikethormann.de

Menschen träumen. Sie träumen davon, ihr Leben zu verbessern, sich Wünsche zu erfüllen, das zu tun, was ihnen Freude bereitet und sie strahlen lässt. Doch nicht immer können Menschen ihre Träume deutlich sehen und verstehen. Das führt dann vielleicht zu einer latenten Unzufriedenheit und vagen Sehnsucht. Schlimmer noch: Manchmal folgt man den falschen Träumen. Die Freude bleibt aus, Leere stellt sich ein. Hier stelle ich Ihnen Methoden vor, wie Sie Ihre Träume klarer sehen und die richtigen von den falschen unterscheiden.

Eines gleich vorweg: Viele Menschen haben keine (Lebens-)Träume. Manche müssen vielleicht zu sehr um ihre Existenz ringen, um träumen zu können; oder ihre Träume haben einen sehr handfesten Charakter wie genug zu essen und ein Dach über dem Kopf zu haben, einen Tag ohne körperliche Schmerzen zu erfahren oder in Frieden leben zu können. Andere neigen vielleicht zu Vernunftzielen und starkem Sicherheitsdenken, oder sie haben ein ausgeprägtes Pflichtgefühl und ordnen die eigenen Wünsche denen anderer unter. Wieder andere sind einfach zufrieden mit dem, was ist.

Noch eines gleich vorweg: Wenn jemand von einem Traum oder Lebenstraum redet, kann er oder sie damit Verschiedenes meinen. Zum Beispiel:

Definitionen und Beispiele für Träume

- Dinge, die man haben, bekommen oder erleben möchte, wie etwa ein Urlaub in Afrika, ein eigenes Haus, eine berufliche Auszeit (Traum = Wunsch, ggf. nicht ganz einfach zu erfüllen)
- Dinge, die man unbedingt im Leben getan oder erlebt haben möchte, wie etwa ein Buch geschrieben oder New York gesehen zu haben (Traum = Herzenswunsch, gewisse Dringlichkeit)
- Dinge, die man im Leben braucht, damit man sich wohlfühlt, glücklich, zufrieden ist, wie etwa auf dem Land zu leben, Partner, Familie, Kinder zu haben (Traum = Bedürfnis, Lebensqualität)
- Dinge, für die man begabt oder berufen ist, für die man sich im Leben einsetzen möchte, wie etwa Engagement im Umweltschutz, berufliche Leidenschaft (Traum = Begabung, Berufung)
- Dinge, die auf zukünftige Entwicklungen, die Veränderung des eigenen Selbst hinweisen, wie etwa neue berufliche Herausforderungen (Traum = Botschaft für persönliche Veränderung)

Menschen können auch einmal von einem bestimmten Urlaub träumen und einmal ihre Leidenschaft für den Umweltschutz leben wollen. Ihre Träume sind immer Ausdruck dessen, was ihr Herz hüpfen lässt, was ihnen persönlich wichtig ist, was sie für ihr Leben brauchen.

Entsprechend verschieden können die Wege sein, seine Träume klarer zu sehen. Ich stelle Ihnen hier Ansätze und Methoden vor, die die ganze Bandbreite der erwähnten Träume abdecken.

Bringen Sie mehr Farbe, Freude und Erfüllung in Ihr Leben, hören Sie auf Ihr Herz – mit Träumen. Ich wünsche Ihnen dabei alles Gute.

Teil 1: Träume finden und sammeln

Achten Sie sorgsam auf sich und Impulse Ihres "Herzens". (Oder Unbewussten, nur halb Bewussten.) Was spricht Sie an? Wo zieht es Sie an? Was schenkt Ihnen Freude und Erfüllung? Was brauchen Sie für sich und Ihr Leben? Ihre Träume sind Ausdruck und Botschaft dafür. Finden und sammeln Sie sie.

A) Auf Gegenständliches, Bilder, Symbole achten

"Ich weiß, was ich will, wenn ich es sehe"

Manche Träume springen einen buchstäblich an: Die Afrika-Reportage, die in Ihnen etwas zum Klängen bringt. Der Familienurlaub am Meer, der in Ihnen eine tiefe Liebe zum Wasser weckt. Ich habe das auch mal genannt "nicht suchen, finden". Achten Sie auf solche Hinweise des Lebens.

Eine Traumkiste oder ein Traumbuch führen

Manche Kinder haben eine Zigarrenkiste oder Ähnliches, in der sie die Schätze ihres Lebens sammeln. Eine Muschel für das Meer, ein Stein der besuchten Ausgrabungsstätte (natürlich verboten :-)). Auch für Ihre Träume und alles, was Sie so "anspringt", können Sie eine solche Schatzkiste anlegen. Alternativ geht das zum Beispiel auch schriftlich mit einem Büchlein oder Hefter.

B) Mich selbst und andere beobachten

Was mache ich gern? Was begeistert mich?

Das, was Sie gern tun, was Ihnen Freude bereitet, ist in der Regel auch etwas, was Sie ausmacht, wofür Sie begabt sind, was Ihnen Glück und Erfüllung schenkt. Überlegen Sie:

Was mache ich gern?	Was genau mache ich daran gern?	Warum mache ich das gern?
Beispiel: Schreiben	Wissen erarbeiten, aufbereiten und vermitteln. Werke schaffen.	Persönlichen Wissensdurst befriedigen, dazulernen. Anderen helfen, ihnen neues Wissen geben. Freude am Erschaffen.

Das ist ein persönliches Beispiel von mir, das zeigt, dass ich beispielsweise nicht sonderlich zur Bellettristikerin geboren bin. Es ist das Wissen, das mich treibt, nicht die Erschaffung fiktiver Welten.

Auf Gefühlsblitze und Körpergefühl achten

Wo(-bei) denken Sie "oh, wie schön"? Wo(-bei) atmet alles in Ihnen auf? Was lässt Sie sich leicht, beschwingt fühlen? Was lässt Sie innerlich oder tatsächlich strahlen? Achten Sie auch hier wieder auf sich. Je besser Sie diese unwillkürlichen Reaktionen wahrnehmen, desto eher werden Sie auf Dinge aufmerksam, die Ihnen etwas bedeuten. Eine gute Quelle für Ihre Träume.

Auf "mentale Schwingungen" achten

Auch Ihr Geist kann auf äußere Auslöser reagieren. Was lässt Sie innerlich aufhorchen? Was lässt Sie innehalten, stutzen? Was zieht Ihre Gedanken an oder löst bestimmte Assoziationen in Ihnen aus?

Noch ein persönliches Beispiel: In den Jahren, bevor ich meine Präsenzkurse entwickelte, habe ich immer wieder Räume "gesehen", bei denen ich unwillkürlich dachte "hier könnte man gut Seminare halten". Genauer: Ich fing an, solche Räume und Orte wahrzunehmen, als mein Bedürfnis nach Präsenzseminaren unbewusst immer größer wurde. Als ich merkte, was los war, fing ich an, bewusst zu träumen: Von Räumen, Seminaren ... Die Basis für mein späteres Handeln.

Auslöser	Gedanken, Assoziationen	Interpretation
Beispiel: Bestimmte Orte	"Hier könnte man gut Seminare halten."	Möchte ich solche Seminare halten? Ja.

Auf das Vorbild oder Beispiel anderer achten

Manchmal können auch andere Menschen inspirieren oder zu Träumen motivieren.

Gibt es zum Beispiel Menschen, die Sie bewundern, bei denen Sie denken "das möchte ich ebenfalls (haben/tun/sein)"? Auch Neid kann auf unerfüllte eigene Bedürfnisse und ungelebte eigene Träume hinweisen. Achten Sie nur darauf, ihn nicht zerstörerisch werden zu lassen.

Oder fragen Sie andere nach deren Träumen. Wovon träumen die Menschen Ihres sozialen Umfelds, oder wovon haben sie geträumt? Warum taten sie das? Spricht Sie das ebenfalls an?

C) Mein Bewusstsein und Unterbewusstsein fragen

Die Bedeutung von etwas erkennen

Finden Sie heraus, was Ihnen wirklich wichtig ist. Fragen Sie sich im Kopf oder schriftlich zum Beispiel:

<ul style="list-style-type: none"> * Wofür wäre ich bereit, Verzicht zu üben? * Wofür wäre ich bereit, einen bestimmten Preis zu bezahlen? * Worauf würde ich unter keinen Umständen verzichten wollen? * Was würde ich um seiner selbst willen tun oder behalten wollen, selbst wenn man mir etwas ganz anderes bieten würde? <p>Sie können die Fragen gern nach Belieben abwandeln oder ergänzen.</p>

Die eigene Biografie durchforsten

Gehen Sie Ihre Lebensgeschichte durch. In welchem Alter hatten Sie welche Träume? Beispiel:

<ul style="list-style-type: none"> * Mit 5 Jahren: Ein Puppenhaus haben * Mit 10 Jahren: Feuerwehrmann werden * Mit 12 Jahren: Familie und Kinder haben 	<ul style="list-style-type: none"> * Mit 14 Jahren: Ein Buch schreiben * Mit 15 Jahren: In einem Blockhaus wohnen <p>Und so weiter, und so fort.</p>
--	--

Überprüfen Sie diese Träume mit den Methoden, die ich Ihnen im zweiten Teil vorstelle.

Das Unbewusste kitzeln

Sie können mit verschiedenen Kreativ- und Schreibtechniken versuchen, Ihr Unterbewusstsein zu erreichen. Ich stelle Ihnen hier die Satzergänzungsmethode vor. Ergänzen Sie dazu die folgenden Satzanfänge so spontan und unzensiert wie möglich:

- * "Ich wäre stolz auf mich, wenn ich ..."
- * "So richtig gut fühle ich mich, wenn ich ..."
- * "Wenn ich könnte, wie ich wollte, dann würde ich ..."
- * "Es macht mir Freude und gibt meinem Leben Sinn, wenn ich ..."
- * "Es würde mich bekümmern, wenn ich nie ..."

Auch hier können Sie die Fragen gern wieder nach Belieben abwandeln oder ergänzen.

D) Mein Vorstellungsvermögen aktivieren

Die Biografie neu schreiben

Stellen Sie sich vor, die gute Fee aus dem Märchen lässt Sie Ihr Leben noch einmal leben – mit dem Wissen von heute! Würden Sie dann etwas ändern? Wenn ja, was? Auch in solchen Betrachtungen können Hinweise auf noch nicht erfüllte Träume und Bedürfnisse stecken. Beispiel:

- * "Wenn ich noch einmal zur Schule ginge, dann würde ich ..."
(Jugendfreizeiten nutzen, ins Ausland gehen, mich ehrenamtlich engagieren ... Was?)
 - * "Wenn ich noch einmal Student wäre, dann würde ich ..."
(Ein anderes Fach wählen, in verschiedene Berufe hineinschnuppern ... Was?)
- Sie können auch mit den folgenden Satzergänzungen arbeiten:
- * "Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte, dann würde ich ..."
 - * "In meinem nächsten Leben möchte ich wiedergeboren werden als ..." :-)

Auf das Leben zurückblicken

Diese Methode funktioniert so ähnlich, Sie ändern nur ein wenig die Blickrichtung. Diesmal stellen Sie sich vor, von Ihrem Lebensende auf Ihr Leben zurückzublicken. Würden Sie bedauern, etwas nicht getan, gesehen oder erlebt zu haben? Wenn ja, was?

Widerstände beseitigen

Viele Träume bleiben Träume, weil sie an Widerständen scheitern. Andere Träume wagen wir nicht einmal zu träumen, weil wir vor tatsächlichen oder vermeintlichen Widerständen klein beigeben. Bauen Sie in Ihrer Vorstellung die Widerstände ab und schauen Sie, was sich dann bei Ihnen meldet. Fragen Sie sich zum Beispiel, auch wieder mit Hilfe von Satzergänzungen:

- * "Wenn ich beliebig viel Geld hätte/es mir leisten könnte, dann würde ich ..."
- * "Wenn es nicht so mühsam wäre/es nicht schiefgehen könnte, dann würde ich ..."
- * "Wenn ich absolut frei wäre/für niemanden Verantwortung tragen müsste, dann würde ich ..."

Auch hier können Sie die Fragen gern wieder nach Belieben abwandeln oder ergänzen.

In eine andere Haut schlüpfen

Schreiben Sie Ihre Biografie um und beseitigen Sie gleichzeitig Widerstände, indem Sie sich vorstellen, jemand ganz anderer zu sein. Was würden Sie tun, wenn Sie Ihre Freundin x wären, der berühmte Schauspieler y, die Aktivistin und Menschenrechtlerin z? Auf diese Weise erweitern Sie die Grenzen Ihres Denkens, sehen vielleicht neue Träume und/oder neue Möglichkeiten für begrabene alte.

Teil 2: Träume prüfen und sortieren

Haben Sie eine mehr oder weniger reichhaltige Ernte an Träumen und Ideen eingefahren? Dann ist es jetzt Zeit, diese zu überprüfen und weiter zu bearbeiten. Manche Träume haben Sie sich vielleicht schon erfüllt. Manche wollen Sie sich vielleicht gar nicht (mehr) erfüllen. Wieder andere haben vielleicht nur wenig mit Ihnen selbst zu tun. Finden Sie es heraus. Sie können dazu Ihre Träume zum Beispiel auf Karteikarten, Post-It's schreiben, eine Liste oder eine Tabelle anlegen. Schauen Sie, wie Sie selbst am besten arbeiten.

A) Träume prüfen

Schon erfüllte Träume

Wenn Sie sehr intensiv gesammelt haben, haben Sie vermutlich Träume an Bord, die Sie sich schon auf die eine oder andere Weise erfüllt haben. Wenn Sie damit zufrieden sind, können diese aus Ihrer Liste wieder heraus. Ausnahme: Die erfüllten Träume sagen etwas über Sie selbst aus und können für weitere Träume relevant sein. Schreiben Sie in dem Fall auf, welche Einzelheiten aus diesen Träumen für Sie wichtig waren oder sind.

Nicht mehr relevante Träume

Etliche Träume werden Sie sich vielleicht gar nicht mehr erfüllen wollen. Sie waren Ihrem jüngeren Ich wichtig oder haben sich als für Sie unpassend herausgestellt. Sortieren Sie alles aus, was Sie nicht weiter verfolgen wollen. Ausnahme: Die uninteressanten Träume sagen wieder etwas über Sie selbst aus und können noch für andere Träume aufschlussreich sein. Schreiben Sie in dem Fall wieder auf, welche Einzelheiten aus diesen Träumen für Sie wichtig waren oder sind. Beispiel:

Ehemaliger Traum: Feuerwehrmann werden	Noch immer interessant: Eine gewisse Action, Gemeinschaft mit anderen
---	--

B) Träume hinterfragen

Die Herkunft der Träume

Manche Träume stammen vielleicht gar nicht von Ihnen selbst, sondern von anderen. Sie haben sie nur unbewusst übernommen. Vielleicht haben zum Beispiel Ihre Eltern sich eine bestimmte Zukunft für Sie gewünscht, vielleicht haben sie eigene Träume auf Sie übertragen. Hinterfragen Sie also etwa:

Traum	Mögliche Herkunft für Traum	Eigenes Verhältnis dazu
Beispiel: Unikarriere	Die Verwandtschaft, die einen immer in die Fußstapfen des früh verstorbenen Großvaters treten sah.	Möchte ich eine solche Unikarriere aus eigenem Antrieb, von ganzem Herzen? Wenn nein, dann raus mit dem Traum.

Die Herkunft von Träumen festzustellen ist nicht ganz einfach. Sie werden dazu manchmal mehr oder weniger intensiv in Ihrer Biografie graben müssen. Verwandte und Freunde können helfen.

Die Motivation für die Träume

Es gibt noch mehr "falsche Träume", nämlich Träume, die Sie um einer falschen Motivation willen verfolgen. Das können zum Beispiel Träume sein, die eher Ihr Ego befriedigen, einem Bedürfnis nach Anerkennung oder Sicherheit geschuldet sind oder die sich einfach "aus der Sachlage", Ihren Fähigkeiten und mehr ergeben. Hinterfragen Sie und sortieren Sie wieder aus:

Traum	Mögliche Motivation für Traum	Eigenes Verhältnis dazu
Beispiel: Eigenes Haus	Die Freunde, die Verwandten, die Nachbarn haben auch eigene Häuser. Man will nicht zurückstehen und womöglich als "armes schwarzes Schaf" wahrgenommen werden.	Würde ich ein solches Haus wollen, wenn die anderen keine eigenen Häuser hätten? Möchte ich es aus eigenem Antrieb, von ganzem Herzen? Wenn nein, dann raus mit dem Traum.

Fragen Sie sich auch gern immer:

- * Möchte ich das wirklich von ganzem Herzen?
- * Würde ich das auch wollen, wenn es Alternativen gäbe?

C) Träume priorisieren

"Die Liste vor der Kiste"

Eine Teilnehmerin nannte es "die Liste vor der Kiste": Unser aller Leben ist begrenzt. (Unsere Ressourcen sind es übrigens auch.) Finden Sie deshalb heraus, welche Träume Ihnen wie wichtig sind. Welche würden Sie unbedingt noch zu erfüllen versuchen wollen? Welche wären eher ein "wäre ganz nett"? Vergeben Sie Prioritäten und Reihenfolgen, zum Beispiel so:

* Wenn ich noch zehn Jahre zu leben hätte ...	* Das ist mir wichtig ...
* Wenn ich noch fünf Jahre zu leben hätte ...	* Das wäre vielleicht ganz schön ...
* Wenn ich noch ein Jahr zu leben hätte ...	* Darauf kann ich ggf. auch verzichten ...

D) Träume aufgeben

Ein Tipp noch aus eigener Erfahrung: Träume sind richtig und wichtig. Aber achten Sie darauf, sich nicht selbst zu belügen und Dinge zu verfolgen, die mit der Realität – und gegebenenfalls Ihnen selbst – nur wenig zu tun haben. Und hüten Sie sich vor Träumen, die einen zu hohen Preis erfordern oder gar Schaden zufügen. Träume sollte man gegebenenfalls auch wieder aufgeben können – um sich neuen, besser passenden zuzuwenden.

Ihnen dabei alles Gute.