

# Traumdeutung

nach Edgar Cayce

Online-Basiskurs  
Einführung

***Der selbstbestimmte Weg  
zu mehr Selbsterkenntnis  
und Selbstbewusstsein***



## Herzlich willkommen!

Herzlich willkommen bei diesem Kurs zur Traumdeutung nach Edgar Cayce. Wie schön, dass du dabei bist! Ich bin Betina Graf, Herausgeberin dieses Traumdeutungskurses. Außerdem bin ich ein Fan von Edgar Cayce, des amerikanischen Sehers und Mystikers, dessen Werk uns in Form von Readings erhalten geblieben ist. Seine Readings zeigen ein besonderes spirituelles Verständnis, das der Mensch zu Gott oder dem Göttlichen haben kann. Jeder einzelne Mensch ist Teil eines göttlichen Ganzen und kann über diese schöpferischen Kräfte den eigenen Lebensweg besser erkennen.

Traumdeutung kann ein solcher Weg der aktiven Lebensgestaltung sein.

## Wer war Edgar Cayce?

Seher, Heiler, Mystiker – so lautet der Titel eines Buches über den wohl bestdokumentierten Seher des 20. Jahrhunderts. Edgar Cayce, geboren am 18. März 1877, gestorben am 3. Januar 1945, lebte in den USA. Er besaß die Gabe, sich in eine schlafähnliche Trance zu versetzen und aus diesem Zustand heraus Antworten auf Fragen zu den unterschiedlichsten Themen zu geben. Diese Vorträge in Trance wurden Readings genannt und von einer Stenografin sorgfältig aufgezeichnet.

Im Archiv der von Edgar Cayce 1931 gegründete Association for Research and Enlightenment (A.R.E.) in Virginia Beach, Virginia, USA, befinden sich über 14.300 dieser Niederschriften, die Menschen aus aller Welt Informationen über ganzheitliche Heilung, Spiritualität und vieles mehr bieten.



Sie lassen sich in folgende Kategorien unterteilen:

1. gesundheitliche Themen
2. spirituelles Wachstum, Meditation und Gebet
3. Träume und Traumdeutung
4. außersinnliche Wahrnehmung und Phänomene des Geistes
5. Einheit bzw. Einssein
6. Philosophie und Reinkarnation



## Edgar Cayces Verständnis von Träumen

In diesem Kurs interessiert uns nur Kategorie 3, die eine *spirituelle* Herangehensweise an die Traumdeutung offenbart. Fast 900 Traum-Readings hat Edgar Cayce im Laufe seines Lebens gegeben und dabei sehr klare Angaben gemacht, was Träume eigentlich sind und wie wir sie nutzen können, um ein erfülltes, aktives und freies Leben zu führen. Seine Traumsymbolik war eindeutig – doch immer wies er darauf hin, dass es letztlich *wir selbst sind*, die die Symbole individuell für uns selbst am besten deuten können.

Es stimmt zwar, dass viele von uns sich nicht bewusst an ihre Träume erinnern. Doch wie in wissenschaftlichen Studien festgestellt wurde, träumen wir alle. Edgar Cayce gab uns eine Richtschnur, die eine sehr praktische und praxisbezogene Herangehensweisen an die Traumdeutung darstellt. Wir nehmen – auf unbewussten Ebenen – sehr viel mehr über uns selbst, unseren physischen Körper, unser Umfeld, sogar unsere Lebensweise wahr, als wir uns klarmachen. Im Traum können wir unseres gesamten Wesens gewahr werden: physisch, mental und spirituell. Träume können

- ❖ körperliche Leiden diagnostizieren,
- ❖ auf Gedanken und Emotionen hinweisen, die wir nur zu gerne übersehen,
- ❖ häufig Hinweise zur Verbesserung unserer Beziehungen zu anderen Menschen geben,
- ❖ auf Zukünftiges hinweisen,
- ❖ warnen,
- ❖ Mut schenken.



## Über diesen Kurs - Aufbau und Ziele

Dieser Traumdeutungskurs soll dir eine einfache Herangehensweise an die Deutung deiner eigenen Träume zeigen.



### Modul 1 - Konzept hinter Träumen

In Modul 1 schauen wir uns an, was ein Traum ist und warum wir überhaupt träumen. Du bekommst Checklisten mit Strategien und Techniken, die dir dabei helfen können, dich besser an deine Träume zu erinnern. Außerdem lernst du, wie du ein Traumtagebuch so führen kannst, dass es dir wirklich nützt.

### Modul 2 - Anatomie eines Traums

In Modul 2 beschäftigen wir uns mit Traumstruktur und Traumsymbolik und versuchen, uns in einer anregenden Übung mit unserem Unterbewusstsein zu verbinden.

### Modul 3 - Deutung deiner eigenen Träume

In Modul 3 darf es dann richtig spannend werden: Beginne die Deutung deiner Träume mit einer Übung zur persönlichen Bestandsaufnahme. Du erkundest die sechs Richtlinien für das Auffinden des Handlungsfadens deiner Träume, damit du dich schließlich vollständig an sie erinnern kannst. Außerdem zeigen wir dir anhand von praktischen Übungen, wie du deine individuellen Traumsymbole erkennen kannst, um dein ganz persönliches Wörterbuch der Traumsymbole zu erstellen. Hierbei kann dir unsere Seite [Traumsymbole und ihre Bedeutung](#) zur Inspiration dienen.

Steige mit diesem Online-Kurs in die Welt der Traumdeutung ein, denn eins ist uns allen gemeinsam: Wir können die Antworten auf alle Fragen, Probleme und Lebenssituationen in unseren Träumen erhalten - wenn wir uns auf sie einlassen.

„In dieser Zeit, 1923, wird Träumen nicht ausreichend Glauben geschenkt; doch die beste Entwicklung der Menschensfamilie besteht darin, das Wissen um die unterbewusste, seelische beziehungsweise spirituelle Welt zu mehren. Daraus besteht ein Traum.“<sup>66</sup>

Edgar Cayce, Reading 3744-4

Jedes der so genannten „Readings“ hat eine zweiteilige Nummer. Der erste Teil steht für eine Person oder ein Thema, der zweite Teil zeigt an, um das wievielte Reading dieser Serie es sich handelt. Wenn ich in diesem Kurs Readings zitiere, nenne ich diese Nummer. So wird eine eventuelle spätere Recherche in den englischen Originalen einfacher.

Verglichen mit 1923 verfügen wir heute über viele neue wissenschaftliche Erkenntnisse über das Schlafen und Träumen, die es uns ermöglichen, uns unseren Träumen auch aus ganz anderer Perspektive zu nähern. Zugleich verleitet die wissenschaftliche Sichtweise dazu, die spirituelle Komponente des Träumens zu ignorieren - dabei können uns unsere Träume so viele wertvolle Informationen über uns selbst und die Welt um uns herum verschaffen. Viele von uns sind mehr denn je auf der Suche nach persönlicher Erfüllung. Unsere Träume können der Schlüssel dazu sein. Doch was ist der Schlüssel zu unseren Träumen?



## Schlüssel zu deinen Träumen

Was meinst du: Wieviel Prozent aller Informationen, die Tag für Tag auf uns einströmen, registrieren wir bewusst?

\_\_\_\_\_ Prozent

Die Wissenschaft weiß es längst: Wir nehmen nur etwa 5 % aller Informationen, die Tag für Tag auf uns einströmen, bewusst auf. 95 % werden unbewusst aufgenommen. Gleiches gilt für unsere Handlungen: 95 % laufen unbewusst und meist ganz automatisch ab. Einige Forscher schrauben die Zahl sogar auf 98 % hoch. Die wenigsten Entscheidungen werden bewusst getroffen.

Wenn du vor der Wahl stehst, dies oder jenes oder doch etwas anderes zu tun, dann hat dein Unterbewusstsein meist die Entscheidung längst getroffen und dein Verstand gaukelt dir eine bewusste Entscheidung nur vor.

Was wir in unserem Alltagsleben tun, denken, sagen, wird überwiegend von dem bestimmt, was wir von frühester Kindheit an erlebt und gelernt haben. Es wird von unseren Überzeugungen bestimmt, die im Unterbewusstsein verankert sind und zu denen wir kaum je Zugang haben - meist, weil wir sie gar nicht erst hinterfragen.

Nur: Wenn viele Entscheidungen unbewusst getroffen werden, wie sollen wir dann *selbstbestimmt* leben?

Genau hier können Träume eine echte Hilfe sein.



Edgar Cayce zufolge kommen Träume aus drei verschiedenen Quellen, die in Symbolen zu uns sprechen, die unser Unbewusstes aufgrund seiner Erfahrungen versteht. Da sind zunächst

- ❖ **die mentalen Kräfte**, die sich auf das Bewusstsein beziehen und auf das, womit sich unser Verstand am Tag und kurz vor dem Schlafengehen beschäftigt; dann
- ❖ **die unterbewussten Kräfte**, die sich auf das Unterbewusstsein beziehen und „Schöpfungen aus Gedankenenergie“ sind, die uns Sinn und Richtung geben, derer wir aber im Wachzustand normalerweise nicht gewahr werden; und schließlich
- ❖ **die spirituellen Kräfte**, die sich auf das Überbewusstsein beziehen, die nicht von uns geschaffen, sondern uns geschenkt wurden und im Geist jeder Seele vorhanden sind - jenes Bild der Vollkommenheit, nach dem wir geschaffen wurden. Meist existiert dieses Muster hauptsächlich als Potenzial in uns, und die spirituellen Kräfte können ein Impuls sein, dieses Potenzial zu verwirklichen. Sie zeigen sich in unseren Träumen hauptsächlich als direkte Führung oder Warnungen.



## Wie du diesen Kurs am besten für dich nutzen kannst

Die drei Module des Kurses führen dich Schritt für Schritt zu deinem Ziel, deine Träume selbst zu deuten und dadurch selbstbestimmt zu leben. Mache die Übungen in deiner eigenen Geschwindigkeit!

Sehr hilfreich ist es, wenn du dir jeden Tag eine bestimmte Zeit festlegst, in der du dich nur mit dem Kurs beschäftigst. Das gibt dir eine zuverlässige Kontinuität und du kannst dich jeden Tag neu darauf freuen, deinem Ziel ein Stück näher zu kommen.

Am besten legst du jetzt gleich eine Zeit sowie Zeitdauer fest, die für dich machbar ist und zu der du ungestört bist:

Ich nehme mir jeden Tag

\_\_\_\_\_ (zum Beispiel nach dem Aufstehen)

\_\_\_\_\_ Minuten/Stunden (streiche, was nicht zutrifft) Zeit für den Kurs.

## Tipps zur Durchführung

Daneben gibt es noch ein paar weitere Tipps für dich, damit du so viel wie möglich aus dem Kurs mitnehmen kannst:

1. Versuche, die Techniken gewissenhaft anzuwenden und mach die Übungen. Genieße das Rollenspiel und sei bei der Beantwortung der Fragen dir selbst gegenüber ehrlich. Die Übungen wurden sorgfältig und mit psychologischem Know-How konzipiert und du solltest versuchen, dich bei ihrer Durchführung an die Angaben dieses Kurses zu halten. Solltest du jedoch wider Erwarten feststellen, dass du dich bei einer der Übungen nicht wohlfühlst, nimm dir die Freiheit, sie so für dich abzuändern, dass du mit ihr zurechtkommst. Ziel dieses Kurses ist es, dass du deinem wirklichen Selbst immer näher kommst: dem Selbst, das im Alltag nur allzu oft untergeht.
2. Wenn du merkst, dass du einen Schritt nicht verstehst oder ein Thema gerne wiederholen möchtest, dann geh dorthin zurück und schau dir den Schritt oder das Thema genauer an.
3. Wenn du dir unser [Lexikon der Traumsymbole](#) näher anschaust, behalte Folgendes im Hinterkopf: Die Deutungen können eine anfängliche Hilfestellung sein, gelten aber für gewöhnlich nicht absolut. Auch wenn einige davon von Edgar Cayce in Trance empfangen wurden oder weitere von namhaften Autoren sind, sind sie nicht die höchste Autorität. Die höchste Autorität bist immer du. Du würdest viele Dinge bezüglich deiner Träume und ihres persönlichen Symbolgehaltes übersehen, wenn du das Wörterbuch als einzige Quelle für deine Traumdeutung verwenden würdest.

## Vorbereitung

Nachfolgend findest du einige Anweisungen zur Vorbereitung, sodass du mit Modul 1 loslegen kannst. Arbeite sie am besten der Reihe nach durch.

1. Besorge oder gestalte dir ein Traumtagebuch. Das kann eine ganz einfache Kladde oder auch ein aufwändig gestaltetes Tagebuch aus dem Buchhandel sein. Auch auf losen Blättern kannst du deine Träume notieren, die du dann in einem Ordner, deinem Traumtagebuch, sammeln kannst. Dieser Kurs bietet dir [Traumdeutungsvorlagen zum Download](#), die du hierfür ausdrucken und nutzen kannst. Nimm, was sich so richtig gut für dich anfühlt - ein Traumtagebuch, das du nur in die Hand nehmen brauchst, um dich wohl zu fühlen. Von einer App raten wir ab, da die Nutzung eines technischen Geräts direkt nach dem Aufwachen dazu führen kann, dass der Traum aus dem Gedächtnis verschwindet. Mit dem Smartphone stürmt sofort die Außenwelt auf uns ein und verleitet uns zur Beschäftigung mit ihr. Denke daran, dir zu deinem Traumtagebuch und für die Übungen einen Stift bereitzulegen.

erledigt



2. Überdenke deine Ziele und Absichten und schreibe sie auf. Hinweis: Wenn du sie in deinem Traumtagebuch aufschreibst, hast du alle deine Aufzeichnungen beieinander.

a. Warum will ich mich an meine Träume erinnern?

Ich will mich an meine Träume erinnern, weil

---

---

---

---

b. Warum will ich mit meinen Träumen arbeiten?

Ich will mit meinen Träumen arbeiten, weil

---

---

---

---

c. Was verspreche ich mir von diesem Kurs?

(Da könnte zum Beispiel stehen: ich möchte, dass die Träume mir helfen, mich selbst besser kennenzulernen, ich möchte mich mithilfe meiner Träume ändern, ich möchte Hilfe in meinem Alltag erhalten, ich brauche spirituellen Rat, ich suche Entscheidungshilfen, usw.)

Von diesem Kurs verspreche ich mir Folgendes:

---

---

---

---

Ganz gleich, was deine Motivation ist: Schreibe sie auf und schaue sie dir von Zeit zu Zeit erneut an.

3. Schließe jetzt eine Vereinbarung mit dir selbst und schreib sie auf eine besondere Seite in deinem Traumtagebuch. Dies könnte in etwa so aussehen (Vorschlag):

## Vereinbarung

Ich, \_\_\_\_\_, verspreche mir selbst, mich und meine Bedürfnisse anzuerkennen

und mir täglich \_\_\_\_\_ [die Zeit, die du diesem Kurs widmen willst]

Zeit für diesen Kurs zu nehmen.

Ich bin bereit:

- ❖ mir selbst gegenüber ehrlich zu sein
- ❖ mich und meine Träume ernst zu nehmen
- ❖ meine Träume gewissenhaft aufzuschreiben
- ❖ meine Träume voller Interesse anzuschauen
- ❖ mich für mein höheres Selbst und das, was es mir sagen will, zu öffnen.

\_\_\_\_\_

Datum und Unterschrift

4. Hast du alles erledigt? Dann lege dir das Traumtagebuch und deinen Lieblingsstift so ans Bett, dass du beides beim Aufwachen sofort parat hast. Wenn du nicht allein im Zimmer schläfst, kann auch ein Leuchtstift hilfreich sein - oder du benutzt eine kleine Nachtleuchte.

Jetzt bist du bereit, mit dem ersten Modul zu beginnen!

### Kleiner Ausblick

Wir werden uns anschauen, was ein Traum ist und warum wir überhaupt träumen. Du bekommst Checklisten mit praktischen Strategien und Techniken, die dir dabei helfen können, dich besser an deine Träume zu erinnern. Außerdem lernst du, wie du ein Traumtagebuch so führen kannst, dass es dir wirklich nützt. Freu dich drauf!