

# Traumdeutung

nach Edgar Cayce

Online-Basiskurs  
Modul 1

***Was ist ein Traum?***



## Herzlich willkommen!

### Kleiner Rückblick

Erinnerst du dich? In der Einleitung hast du etwas über Edgar Cayce und sein Verständnis von Träumen erfahren. Wir haben Aufbau und Ziele dieses Kurses besprochen und den Schlüssel zu deinen Träumen erkundet. Dann sind wir darauf eingegangen, wie du diesen Kurs am besten für dich nutzen kannst, und du hast deine Ziele und Absichten überdacht. Schließlich hast du eine Vereinbarung mit dir geschlossen.

## Was ist ein Traum?

Fangen wir damit an, was Schlaf überhaupt ist. Denn die meisten Träume haben wir ja, wenn wir schlafen. Was also ist Schlaf? Versuche, aufzuschreiben, was du unter Schlaf verstehst.

Schlaf ist für mich:

---

---

---

---

Und das sagt Edgar Cayce dazu:

„Zunächst würden wir sagen, dass Schlaf ein Schatten jener Pause in den Erfahrungen auf der Erde ist, jenes Zustands, den wir Tod nennen; denn das physische Bewusstsein wird der bestehenden Umstände nicht mehr gewahr, außer durch die Eigenschaften des Physischen, die an den Eigenschaften der Vorstellungskräfte, der unter- oder unbewussten Kräfte dieses Körpers teilhaben; das heißt, im normalen Schlaf (dem physischen Schlaf, den wir hier erörtern), sind die SINNE wachsam, und das Hörvermögen ist da am empfindlichsten.“<sup>66</sup>

Edgar Cayce, Reading 5754-1

Träumen wir nur, wenn wir schlafen? Ja und nein. In Studien wurde festgestellt, dass Menschen, die Klarträume \*) haben, sich in einem Zustand zwischen Schlafen und Wachen befinden. Messungen der Gehirnströme haben ergeben, dass sich die Wellen der elektrischen Hirnströme bis auf 40 Schwingungen pro Sekunde erhöhen, wenn ein Klartraum beginnt. Dies entspricht den Schwingungen im Wachzustand.

\*) **Klarträume**, auch luzide Träume genannt, sind Träume, in denen sich die Schlafenden bewusst sind, dass sie träumen.

Was ist nun aber ein Traum?

## Grundlegende Definition von Träumen



In der Psychologie werden Träume als psychische Aktivität während des Schlafs definiert. Einfach gesagt ist ein Traum eine im Schlaf auftretende Abfolge von Vorstellungen, Bildern, Ereignissen und Erlebnissen.

Im Traum können wir verschiedene Bewusstseinszustände durchlaufen und, ähnlich wie bei einer Trance, Informationen aus den verschiedenen Ebenen der geistigen Welt erhalten. Träume können sich auf drei Ebenen beziehen: das Bewusstsein, das Unterbewusstsein und das Überbewusstsein. Wenn wir träumen, können wir so zum Beispiel einen besonderen Zugang zu unserem spirituellen Wesen haben (aus der Ebene des Überbewusstseins), das heißt dem Anteil des Göttlichen, den jeder Mensch in sich trägt. Edgar Cayces Readings zufolge gibt es keine Frage, die aus den Tiefen unseres Innersten nicht beantwortet werden kann – sofern die richtige Einstimmung erfolgt.

In den Readings erklärt Edgar Cayce, dass der Mensch in der Haupt-Traumphase des Schlafes (dem so genannten „REM-Schlaf“, Rapid Eye Movement, deutsch „schnelle Augenbewegungen“, auch aktive Traumphase genannt) die Außenwelt nicht mehr wahrnimmt und seine Sinne sich ganz auf die geistige/seelische Welt konzentrieren.

Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass der Körper seine Funktionen in dieser Phase stark herunterfährt, die Muskulatur sich entspannt und wenig mehr als Augenmuskulatur und Atmung/Herzschlag aktiv sind. Im Gegensatz dazu nimmt die Hirnwellenaktivität in dieser Schlafphase stark zu; sie kann sogar die des Wachzustands übersteigen. 80 % der Träumer, die aus dem REM-Schlaf geweckt wurden, konnten sich an ihre Träume erinnern.

Es gibt fünf Schlafphasen, die Schläfer zyklisch durchlaufen:

**1. Phase:** Einschlafphase, Non-REM-Schlafphase

**2. Phase:** Leichtschlafphase, Non-REM-Schlafphase

**3. und 4. Phase:** Tiefschlafphasen, Non-REM-Schlafphase

**5. Phase:** Traum- bzw. REM-Schlafphase

Je nach Schlafdauer durchläuft unser Körper in der Nacht vier bis sieben dieser Zyklen.

Quelle: Tanja Unterberger,

**Schlafphasen: Wann und wie wir träumen**, publiziert am 31.10.2018, aufgerufen am 30.11.2018.

Wie Wissenschaftler festgestellt haben, träumen wir in allen Phasen unseres Schlafs. Für gewöhnlich geschieht dies in Zyklen im Abstand von etwa 90 Minuten etwa vier bis sieben Mal pro Nacht. Manche Träume sind nur wenige Minuten lang, andere dauern bis zu 30 Minuten. Viele dieser Träume beschäftigen sich mit der Verarbeitung von Alltagsproblemen, also dem, was unserem Bewusstsein am nächsten ist. Sind diese stark vorherrschend, kann es vorkommen, dass die Tiefschlafphasen nicht oder nur schwer erreicht werden und unser Schlaf nicht so erholsam ist. In der REM-Phase bekommen wir von unseren Träumen am meisten mit.

Wenn unsere Körperfunktionen heruntergefahren und unser Bewusstsein nicht „präsent“ bzw. unser bewusstes Denken nicht aktiv ist, verbinden wir uns unbewusst mit anderen Ebenen. Auf diesen Ebenen existiert eine andere Logik als in der von uns im Wachzustand zumeist als dreidimensional wahrgenommenen Welt. Daher hat unser Verstand oft Probleme, sich auf Traumgeschehnisse einen Reim zu machen. Da wir auf der bewussten Ebene dazu neigen, in Symbolen oder Bildern zu denken, träumen wir in Symbolen. Weil wir unseren Traum oft zunächst nicht verstehen, berichten wir ihn Wort für Wort. Auf diese Weise erhalten wir über die Symbolik viel mehr Informationen, als wir von uns aus über uns sagen könnten oder wollten.



Edgar Cayce definiert den Begriff Traum in seinen Readings wie folgt:

„Wenn das Physische das Bewusstsein in jenem Bereich beiseite gelegt hat, der Schlaf oder Schlummer genannt wird, wenn jene Kräfte zum Zuge kommen, durch die sich Geist und Seele selbst offenbart haben, und vor oder durch oder von dieser Seelen- und Geisteskraft erneut abgespielt werden; wenn eine solche Aktion dergestalt ist, dass sie auf der irdischen beziehungsweise materiellen Ebene Eindrücke für das Bewusstsein mit zurückbringt, dann ist dies ein Traum.“<sup>66</sup>

Edgar Cayce, Reading 3744-5

Oder, einfacher gesagt: Träume sind echte Ereignisse, die in einer nichtmateriellen Welt geschehen.

## Warum träume ich?

In wissenschaftlichen Versuchen stellte man fest, dass Träumen sehr wichtig zu sein scheint. Wurden Versuchspersonen mehrere Nächte hintereinander zu Beginn ihres REM-Schlafes geweckt, kam es zu Störungen, die von leichter Reizbarkeit bis zu Halluzinationen reichen konnten. Wurden die Traumphasen ständig gestört, versuchten die Schlafenden, doppelt so häufig zu träumen, als ob sie die gestörten Traumphasen ausgleichen wollten. Die Ärzte Dr. William Dement und Dr. Charles Fisher kamen am Ende ihrer Versuchsreihe zu dem Schluss, dass wir Träume brauchen, um uns vor Psychosen zu schützen (Dement, W., & Fisher, C., Studies in dream deprivation and satiation: An experimental demonstration of the necessity for dreaming. Bulletin of the Philadelphia Association for Psychoanalysis, 1960, Vol. 10, 30-33.).

Das entspricht Edgar Cayces Aussagen. Den Readings zufolge haben Träume sechs verschiedene Aufgaben:

1. Sie bieten Zusammenhänge zwischen den verschiedenen Bewusstseinssebenen und universellen Wahrheiten.
2. Sie machen auf Zustände im Körper aufmerksam, die Aufmerksamkeit erfordern.
3. Sie reflektieren die Dynamik in unseren Beziehungen.
4. Sie weisen auf Gelegenheiten hin, die ergriffen werden sollen.
5. Sie machen auf Gefahren aufmerksam, die zu vermeiden sind.
6. Sie schenken uns nichtkörperliche Erfahrungen in anderen Dimensionen des Lebens, die uns helfen können, unsere verschiedenen Bewusstseinssebenen zu erweitern.

Basierend auf Edgar Cayces Readings nennt der Autor Mark Thurston in seinem Buch „Dreams – Tonight’s Answers To Tomorrow’s Questions“ sechs weitere Aufgaben von Träumen:

1. Sie schenken echte Erfahrungen in der spirituellen Welt.
2. Sie schenken symbolische Bilder von aktuellen Ereignissen unseres Alltags.
3. Sie schenken Kontakt mit der Schöpferkraft, die wir Gott nennen.
4. Sie erteilen uns wichtige Lektionen.
5. Sie schenken uns Lösungen für Probleme.
6. Sie schenken uns Blicke in die Zukunft.

## Träume sind echte Erfahrungen

Nach den Readings von Edgar Cayce existiert die nichtmaterielle Welt in vielen Dimensionen und auf vielen verschiedenen Ebenen, und Träume sind eine Weise, uns mit ihr zu verbinden. Träume zeigen uns eine tiefere Wirklichkeit unserer Selbst, sie verbinden uns stärker mit den Kräften unseres Geistes und unserer Seele. Die Readings gehen sogar noch weiter: Ihnen zufolge geschieht nichts, das in unserem wachen Leben von Bedeutung ist, ohne dass wir vorher davon träumen.

Edgar Cayce erklärte, dass Unterbewusstsein und Überbewusstsein im Schlaf besonders aktiv sind. Er bezeichnete das Überbewusstsein als Quelle aller Inspiration und Kreativität. In der Wissenschaft findet man (in Übereinstimmung mit Edgar Cayces Aussagen) immer mehr Nachweise, die darauf hindeuten, dass unser Unterbewusstsein durch Träume nicht nur Emotionen freisetzt, sondern auch die Aufmerksamkeit des Bewusstseins darauf lenken will, um auf diese Weise ein geistiges und emotionales Gleichgewicht aufrechtzuerhalten. Dazu sind vom Bewusstsein gesteuerte Veränderungen im Handeln und im Charakter des jeweiligen Menschen erforderlich. Deshalb ist es so wichtig, dass wir uns an unsere Träume erinnern.

## Wie kann ich mich an meine Träume erinnern?

In Schlaflabors wurde, wie oben bereits erwähnt, nachgewiesen, dass wir alle nachts träumen, und zwar in allen fünf Phasen unseres Schlafs. Doch viele Menschen erinnern sich nie an ihre Träume, andere nur selten, wieder andere nur an Bruchstücke ihrer Träume. Es gibt auch Menschen, die sich scheinbar mühelos an jeden ihrer Träume erinnern. Generell gilt: Die Fähigkeit, sich an Träume zu erinnern oder besser zu erinnern, kann man lernen. In diesem Abschnitt schauen wir uns einige Techniken und Strategien an, wie du dein Erinnerungsvermögen verbessern kannst, und wir fangen mit dem Führen eines Traumtagebuchs an.

## Bestandsaufnahme deiner Traum-Erinnerungen

Machen wir zunächst eine Bestandsaufnahme deiner Erinnerungen an Träume. Welche Faktoren wirken sich am stärksten auf deine Fähigkeit aus, dich an deine Träume zu erinnern? Der nachfolgende Fragebogen wurde von dem Psychologen, Traumforscher und Cayce-Schüler Henry Reed entwickelt und in dem Buch „Dreams – Tonight’s Answers to Tomorrow’s Questions“ von Mark Thurston verwendet. Hier ist er für diesen Kurs übersetzt und für unser Thema abgeändert. Es geht darum, welche Faktoren deine Erinnerung an einen Traum am stärksten beeinflussen. Kreuze bei jeder Frage eine Zahl von 0 bis 4 an. 0 steht für den wenigsten Einfluss, 4 für den stärksten.

Punkt	Keiner	Wenig	Geht so	Stark	Sehr stark
1. Ich wache im richtigen Augenblick auf.	0	1	2	3	4
2. Ich rechne damit, mich an meinen Traum zu erinnern.	0	1	2	3	4
3. Der Traum ist sehr emotional.	0	1	2	3	4
4. Ich nehme mir beim Schlafengehen vor, mich an den Traum zu erinnern.	0	1	2	3	4
5. Am nächsten Tag erinnert mich etwas an den Traum.	0	1	2	3	4
6. Ich lege mein Traumtagebuch immer abends neben mein Bett.	0	1	2	3	4
7. Ich werde vom Wecker geweckt.	0	1	2	3	4
8. die Dauer der Zeit, die ich damit verbringe, um mich an meinen Traum zu erinnern	0	1	2	3	4
9. die Art des Traums, z. B. wie farbig, bizarr oder seltsam er ist	0	1	2	3	4
10. die Zeit, die ich in den letzten Wochen der Beschäftigung mit meinen Träumen gewidmet habe	0	1	2	3	4

Nun addierst du die Zahlen bei den Punkten 1, 3, 5, 7 und 9. Danach addierst du die Zahlen bei den Punkten Nr. 2, 4, 6, 8 und 10.

Summe bei den Punkten mit ungerader Nummer	
Summe bei den Punkten mit gerader Nummer	

Vergleiche die Ergebnisse. Ist die addierte Zahl bei den ungeraden Punkten sehr viel höher, kann es bedeuten, dass du vielleicht darauf hoffst, dich an deine Träume zu erinnern, aber es eher dem „Zufall“ überlässt. Ist die addierte Zahl bei den geraden Punkten sehr viel höher, bist du wahrscheinlich jemand, der überzeugt ist, dass er sich an seine Träume erinnern kann, wenn er fest dazu entschlossen ist. Halten sich die addierten Zahlen in etwa die Waage, so sind die jeweiligen Einflüsse ziemlich gleichbedeutend für deine Traumerinnerung.



Mit dieser Übung hast du einen guten Überblick gewonnen, warum du dich an deine Träume erinnern kannst - oder auch nicht.

Für deine Traumerinnerung sind drei Punkte von entscheidender Bedeutung:

1. **Deine Entschlossenheit.** Sobald du dich entschlossen hast, dich an deine Träume zu erinnern, hast du den ersten Schritt getan.
2. **Dein Unterbewusstsein.** Lass es wissen, dass du dir Träume wünschst, von denen du aufwachst oder an die du dich am Morgen erinnerst. Dazu dienen dir die unten als Checklisten aufgeführten Erinnerungsstrategien und -techniken. Probiere sie aus, spiele damit, kombiniere sie beliebig, nutze sie abwechselnd und beobachte, welche für dich am besten funktionieren. Vielleicht ist dir nur eine nützlich, vielleicht sind es auch mehrere.
3. **Deine Geduld.** Sei geduldig mit dir selbst. Gib dir Zeit und bleib dran.



## Erinnerungsstrategien als Checkliste

Für diese Liste brauchst du dein Traumtagebuch nicht unbedingt. Es reicht, wenn du zunächst einige oder alle der unten aufgeführten Strategien ausprobierst und darauf achtest, ob sich dein Erinnerungsvermögen dadurch verbessert. Gib dir wenigstens eine Woche Zeit dafür.

	<b>Strategie</b>	<b>Ausprobiert</b>	<b>Hilfreich</b>	<b>Nicht so hilfreich</b>	<b>Mach ich weiter</b>
1	<p>Du achtest darauf, dass du genug Schlaf bekommst.</p> <p>Acht Stunden sind das Minimum, da man annimmt, dass die intensivsten Traumphasen in der sechsten, siebten und achten Stunde des Schlafs auftreten.</p> <p>Normalerweise schlafe ich _____ Stunden.</p> <p>Hinweis: Wenn du an Schlaflosigkeit leidest, solltest du vorher die Ursachen dafür abklären (lassen), falls nötig, mit professioneller Hilfe.</p>				
2	<p>Kurz vor dem Schlafengehen isst und trinkst du nichts mehr (außer stilles Wasser).</p> <p>Mit vollem Magen schläft es sich schlecht, und koffein-/zuckerhaltige Getränke oder Alkohol wirken sich schlafstörend auf den Körper aus.</p>				
3	<p>Du schaust dir zwei bis drei Stunden vor dem Schlafengehen keine Nachrichten und keine aufregenden Sendungen an.</p> <p>Warum? Weil sich unsere Hirnströme schon nach wenigen Minuten Fernsehen messbar verändern und so genannte Alphawellen produzieren. In diesem Zustand sind wir sehr aufnahmebereit. Die Hypnosetherapie zum Beispiel nutzt diese Alphawellen. Für die Erinnerung an Träume ist Fernsehen kontraproduktiv, da wir uns bewusst und unterbewusst eher mit dem Geschauten beschäftigen.</p>				
4	<p>Du machst zwei bis drei Stunden vor dem Schlafengehen den Computer aus.</p> <p>Für Computerarbeit und Computerspiele gilt das Gleiche wie beim Fernsehen: Wir beschäftigen uns im Schlaf bewusst und unterbewusst eher mit dem zuvor Geschauten, und weniger mit dem Gedanken, uns an unsere Träume erinnern zu wollen.</p>				
5	<p>Du lässt dich, wenn möglich, nicht vom Wecker wecken.</p> <p>Auch Wecker, die langsam lauter werden, lassen dich nur allzu leicht vergessen, was du noch wenige Momente vorher geträumt hast. Wenn es dir gar nicht möglich ist, ohne Wecker aufzuwachen, überlege dir, einen Lichtwecker anzuschaffen, der einen Sonnenaufgang simuliert.</p>				

	<b>Strategie</b>	<b>Ausprobiert</b>	<b>Hilfreich</b>	<b>Nicht so hilfreich</b>	<b>Mach ich weiter</b>
6	Du achtest darauf, dass das Schlafzimmer ganz abgedunkelt ist. Schon winzige Lichtreize beeinflussen den Schlaf. Besonders schädlich für den Schlaf können Blautöne im Licht sein, wie sie von Computern, Flachbildschirmen und Smartphones kommen. Darauf reagieren die Rezeptoren unserer Netzhaut und die Zirbeldrüse reduziert die Produktion des Schlafhormons Melatonin, weil sie glaubt, es ist taghell. Am besten verbannt du solche Geräte komplett aus dem Schlafzimmer.				
7	Du prüfst, ob dein Schlafplatz wirklich ruhig ist. Gerade in der Einschlafphase reagiert unser Körper sehr empfindlich auf Geräusche, und je nach Empfinden fällt es uns dann schwerer, in einen tiefen Schlaf zu kommen.				

## Erinnerungstechniken als Checkliste

Zur Umsetzung einiger dieser Techniken benötigst du dein Traumtagebuch. Noch brauchst du nicht alle Träume oder Traumfragmente, an die du dich erinnerst, geordnet aufzeichnen, denn es geht zunächst einfach darum, festzustellen, welche Techniken für dich funktionieren. Auch für diese Liste solltest du dir ausreichend Zeit geben - mindestens eine Woche.

	<b>Technik</b>	<b>Ausprobiert</b>	<b>Hilfreich</b>	<b>Nicht so hilfreich</b>	<b>Mach ich weiter</b>
1	Du machst dir klar, warum du dich an deine Träume erinnern und mit ihnen arbeiten willst.  Was versprichst du dir davon? Schreibe deine Absicht in dein Traumtagebuch oder in die vorbereiteten Leerzeilen und schau sie dir einmal im Monat an, um herauszufinden, ob sie noch zutrifft oder ob sie sich geändert hat.  _____ _____ _____ _____				
2	Du sagst dir kurz vor dem Einschlafen, dass du träumen und dich an den Traum erinnern WIRST.  Am besten wirkt es, wenn du spürst, dass du gleich einschlafen wirst. Versuche, völlig davon überzeugt zu sein. Wiederhole drei Mal kurz vor dem Einschlafen: „Ich werde träumen und mich an meinen Traum erinnern.“				

	<b>Technik</b>	<b>Ausprobiert</b>	<b>Hilfreich</b>	<b>Nicht so hilfreich</b>	<b>Mach ich weiter</b>
3	<p>Du stehst nach dem Aufwachen nicht sofort auf.</p> <p>Versuche sogar, dich in den ersten Minuten nach dem Aufwachen nicht zu bewegen. Das Gedächtnis behält Träume besser, wenn der Körper noch eine Weile inaktiv ist.</p>				
4	<p>Du achtest darauf, am Tag ausreichend Erholung zu haben.</p> <p>Auch der Körper ist ein „Speichermedium“. Ist er erholt, arbeitet das Gehirn leichter und das Erinnerungsvermögen wird verbessert. Entspannung, körperliche Bewegung und Freude tragen dazu bei, das Miteinander von Körper und Geist zu fördern.</p> <p>Meine liebste Entspannungsmethode:</p> <hr/> <p>Meine körperliche Bewegung ist:</p> <hr/> <p>Ich habe Freude an:</p> <hr/>				
5	<p>Du verbindest dich einmal am Tag mit der göttlichen Kraft, die in dir ist.</p> <p>Meditation ist hilfreich, um dich auf deine verschiedenen Bewusstseins Ebenen einzulassen. Es gibt viele Meditations-techniken - die einfachste ist, dass du dich entspannt hinsetzt und ganz bewusst tief und gleichmäßig atmest.</p>				
6	<p>Wenn du schon Träume aufgeschrieben hast, liest du sie vor dem Schlafengehen noch einmal durch.</p> <p>So trainierst du dein Gedächtnis, sich zu erinnern, denn was du in der kurzen Zeit vor dem Schlafengehen aufnimmst, wirkt sich besonders auf dein nächtliches Erleben aus.</p>				
7	<p>Handle!</p> <p>Hast du schon einen Traum gehabt, an den du dich gut erinnerst und von dem du genau weißt, was er dir sagen will? Dann setze die Botschaft in deinem Alltag um. Schon wenn du dir die unbewusste Aktivität, die Träume auslösen, bewusst machst, gibst du deinem Geist Impulse.</p> <p>Die einfachste Handlung besteht darin, dass du dir dein Traumtagebuch schnappst und den Traum aufschreibst, oder dass du ihn jemandem erzählst, auch wenn du ihn noch nicht deuten kannst.</p>				

	<b>Technik</b>	<b>Ausprobiert</b>	<b>Hilfreich</b>	<b>Nicht so hilfreich</b>	<b>Mach ich weiter</b>
8	Du trägst immer etwas in dein Traumtagebuch ein, auch, wenn du dich nicht an einen Traum erinnerst.  Es reicht, wenn du festhältst, wie du dich nach dem Aufwachen fühlst. Hier geht es um Disziplin und darum, dass du deinen Gefühlen Aufmerksamkeit schenkst. Mit der Zeit wirst du feststellen, dass du dich an einige Fragmente deines Traums erinnerst, die mit deinen Gefühlen zu tun haben. Nach einigen Wochen kannst du dich dann vermutlich an immer mehr erinnern.				
9	Erinnerst du dich schon regelmäßig an Traumfragmente? Dann versuchst du, den Traum noch einmal in umgekehrter Reihenfolge durchzuspielen.  Fang mit dem letzten Fragment an und frage dich: „Was war davor? Und davor? Und nochmal davor?“				
10	Wenn du nachts aufwachst, versuchst du, die Gelegenheit zu nutzen und dich an deinen Traum oder Teile deines Traums zu erinnern.  Schreibe sofort einige Stichwörter auf, die dir am Morgen dabei helfen, dir den Traum wieder vor Augen zu führen.				

Ganz wichtig: Erzwingen nichts! Wenn es heute nicht klappt, klappt es morgen oder in ein paar Tagen oder Wochen.

## Führen deines Traumtagebuchs

Hier ist Disziplin wichtig. Die Regelmäßigkeit macht's. Schreibe jeden Morgen etwas auf und lies diese Aufzeichnungen von Zeit zu Zeit durch. Häufig wiederholen sich Träume auch in leicht veränderter Form, was darauf hindeuten kann, dass du in deinem bewussten Leben handeln solltest. Als Edgar Cayce einmal selbst seine Träume nicht aufschrieb, wurde er in seinen eigenen Readings dafür gerügt – er sei nicht wissbegierig genug.

Aber wie kannst du ein Traumtagebuch so führen, dass du den größtmöglichen Nutzen daraus ziehst?

### Wie konnte Edgar Cayce sich selbst rügen?

In seinen Trance-Readings war Edgar Cayce nicht bei Bewusstsein und wusste später nichts von dem, was er gesagt hatte.

In diesem Zustand hatte Edgar Cayce zu mehreren Informationsquellen Zugang – zum Beispiel zu seinem eigenen Überbewusstsein, zum Unterbewusstsein anderer Menschen, aber auch zum universellen und kollektiven Bewusstsein.



In der Vorbereitung hast du dir ja schon ein schönes Traumtagebuch besorgt/gestaltet oder die zu diesem Kurs gehörenden Vorlagen zur Traumdeutung ausgedruckt und einen passenden Stift gefunden. Du hast das Traumtagebuch mit Stift leicht greifbar neben dein Bett gelegt und hast angefangen, dich nach deinen Zielen und Absichten zu fragen. Jetzt möchtest du deine Träume aufschreiben. Hier kommen ein paar nützliche Tipps, die du nach Bedarf abwandeln kannst.

### Die Aufzeichnungen als Checkliste

Jetzt kommt dein Traumtagebuch zum vollen Einsatz. Teste die Strategien mindestens zwei Wochen lang. Wenn du sie nützlich findest, setze unter „Mache ich“ ein Kreuz. Wenn du sie abgewandelt hast, schreibe in die dafür vorgesehene Spalte, wie genau du sie abgewandelt hast. Das gibt dir einen Überblick, welche Strategie für dich funktioniert und welche nicht, sodass du erkennst, welche du weiterführen kannst.

	<b>Strategie</b>	<b>Mache ich</b>	<b>Abgewandelt, und zwar so:</b>
1	<p>Schreibe über jede Traumaufzeichnung das Datum.</p> <p>So kannst du im Rückblick deine Fortschritte verfolgen und sehen, welches Thema sich wann wiederholte oder ob es ein einmaliger Traum war.</p>		
2	<p>Gib jedem Traum eine Überschrift. Überschriften sind eine hilfreiche Gedächtnisstütze - sie geben Struktur und zeigen dir später, wenn du deine Aufzeichnungen nochmal durchliest, auf einen Blick, worum es ging. Im besten Fall helfen sie dir, dich an weitere Teile deines Traums zu erinnern, ganz nach dem Motto „da war doch noch das ...“.</p>		
3	<p>Wenn du nachts aufwachst, notiere sofort einige Stichwörter oder Symbole, die dir am Morgen dabei helfen, dir den Traum wieder vor Augen zu führen.</p> <p>Stichwörter sind, genau wie Überschriften, eine tolle Gedächtnisstütze; sie helfen dir, deinen Traum später zusammenhängend aufzuschreiben. Das könnte zum Beispiel so aussehen:</p> <p>„Bin im Haus auf Katze gestoßen, weggerannt, hatte Angst, Haus wieder zu betreten, Gabrielle von Desperate Housewives kam vorbei und lachte mich aus, Traum Ende.“</p>		
4	<p>Folge dem Rat von Edgar Cayce, deine morgendlichen Aufzeichnungen mit der Stimmung beim Aufwachen zu beginnen.</p> <p>Warum? Edgar Cayce erklärte, dass jede Nacht im Schlaf unsere Handlungen des Tages und unsere Lebensphase mit unseren wichtigsten Idealen verglichen würden. Wenn wir also morgens schlecht gelaunt oder genervt aufwachen, sollten wir unser Leben genauer anschauen. Wenn wir gut gelaunt aufwachen, können wir davon ausgehen, dass unsere Träume keine ernsthaften Konflikte beleuchten.</p>		
5	<p>Nachdem du den Traum aufgeschrieben hast, lässt du ein bis zwei Seiten Platz für deine Deutung und deine Ideen, wie der Traum dich zum Handeln anregen könnte.</p> <p>Du brauchst nicht gleich am Morgen versuchen, ihn zu deuten. Aber es hilft dir bei der Zuordnung der Symbole, wenn die Deutung direkt unter der Traumaufzeichnung erfolgt.</p>		
6	<p>Nimm dir, wenn möglich, jeden Tag eine halbe Stunde Zeit für die Deutung deines Traums.</p> <p>Im weiteren Verlauf des Kurses werden wir uns sehr ausführlich damit beschäftigen und du bekommst nützliche Hilfsmittel an die Hand, die dir bei der Deutung helfen können. Doch schon jetzt kannst du mithilfe der obigen Tipps und deiner eigenen Ideen viel erreichen.</p>		



Mit der Zeit wirst du Muster erkennen, d. h. immer wiederkehrende Symbole oder Handlungen in deinen Träumen. Dadurch wird dir die Deutung deiner Träume immer leichter fallen und bald wirst du in der Lage sein, dir dein ganz persönliches Buch der Traumsymbole zusammenzustellen.

## Was du in diesem Modul gelernt hast

Jetzt sind wir am Ende des ersten Moduls angekommen. Fasse bitte zusammen, was du in diesem Modul gelernt hast:

---

---

---

### **Kleiner Ausblick**

Wir untersuchen die Anatomie von Träumen und machen eine spannende Übung zum wachen Träumen. Anhand von Träumen aus dem realen Leben erfährst du, wie ein Traum strukturiert ist und was es mit ihrer Symbolik auf sich hat. Freu dich drauf!